

## 情感變調成夢魘？專家剖析恐怖情人現象與預防策略

Feb 14, 2025

戀愛是人際關係中自然的現象，然而，當感情因性格差異、價值觀衝突或生活習慣不合而產生摩擦，甚至走向分手，通常被視為正常的過程。但部分人無法接受關係結束，進而採取極端行為，例如騷擾、威脅，甚至暴力攻擊，對前伴侶造成嚴重的身心傷害，這類行為在現代社會被稱為「恐怖情人」。

近日，一名年輕女子因嚴重焦慮影響日常生活與工作，前往臺北市立萬芳醫院精神科求助。精神科醫師許元彰從問診中發現，病人的焦慮來源來自前伴侶的不當行為，據個案敘述，前伴侶經常在其住家樓下徘徊，進行跟蹤與騷擾，甚至透過社群媒體或通訊軟體發送帶有情緒勒索意味的訊息，長期施加心理壓力，更令人不安的是，該男子曾趁住所無人時潛入屋內，翻動個人物品並留下痕跡，使病人陷入極度恐懼，無法安心入睡，日常生活嚴重受干擾。

許元彰醫師指出，「恐怖情人」通常具有某些特徵，包括情緒起伏大、佔有慾與控制慾強烈，並試圖隔離伴侶的社交圈，他們往往缺乏理性溝通能力，傾向以怪罪、指責或暴力來維繫關係，這可能與個人成長背景及心理特質有關。例如，部分恐怖情人因自卑而害怕被忽略，透過「控制」與「獨占」來尋求安全感；另一部分則可能因過度自戀，無法接受伴侶不再以自己為中心，進而產生強烈的報復心理。此外，少數個案因精神疾病導致情緒失控，進而出現極端行為。

恐怖情人對受害者的影響不僅止於身體傷害，更可能造成嚴重的心理創傷，許多受害者因長期處於恐懼與壓迫之下，逐漸喪失對人際互動的信任感，甚至無法建立新的交友關係。許醫師提醒，戀愛中的雙方應定期檢視自身在感情中的心理狀態，評估這段關係是否正向且健康，並保持理性，避免過度遷就或認同伴侶的不理性行為，以免助長更嚴重的後果。

目前醫學界尚無針對「恐怖情人」提出專門的疾病分類，但這已成為值得關注的社會議題。所幸，該名個案透過心理輔導、藥物治療及相關法律資源，



焦慮情況已獲得改善，並成功遏止加害者的不當行為。許元彰醫師強調，許多受害者因害怕家人擔憂或擔心遭受報復，選擇隱忍不報，反而讓問題更加惡化，他鼓勵遇到類似困境的受害者應勇敢尋求協助，不論是心理專業或法律單位，皆是保障自身安全的重要途徑，唯有積極應對，才能真正擺脫恐怖情人的陰影，迎向健康平穩的生活。