

人·一·多·就·紧·张·
不·敢·独·自·到·热·闹·场·所·
不·敢·一·个·人·坐·地·铁·
总·担·心·电·梯·停·电·
老·怕·闹·肚·子·时·找·不·到·厕·所·



【美】M.M. 安东尼 R. 麦凯布◆著
马爱娜 许晓婧◆译

焦虑缠身

专家的 10 个简易解决方案



科学出版社
www.sciencep.com

心理视窗系列

焦虑缠身

10 SIMPLE SOLUTIONS TO PANIC

[美] M.M. 安东尼 R. 麦凯布 著
马焱娜 许晓婧 译

科学出版社

北 京

版权公告

10 SIMPLE SOLUTIONS TO PANIC: HOW TO OVERCOME
PANIC ATTACKS, CALM PHYSICAL SYMPTOMS,
AND RECLAIM YOUR LIFE

by MARTIN M.ANTONY, RANDIE.MCCABE.

Copyright: © 2004 BY MARTIN M.ANTONY,
RANDIE.MCCABE

This edition arranged with NEW HARBINGER
PUBLICATIONS through BIG APPLE TUTTLE-MORI
AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

版权合同登记号 图字: 01 - 2007 - 2239

需要本书的读者, 请与北京清河 6 号信箱 (邮编: 100085)
发行部联系, 电话: 010-62978181(总机)、010-82702660, 传真:
010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn.

图书在版编目(CIP)数据

焦虑缠身 / (美) 安东尼, (美) 麦凯布著; 马焱娜, 许晓婧译.
—北京: 科学出版社, 2007.12

(心理视窗系列)

ISBN 978-7-03-020659-6

I. 焦... II. ①安... ②麦... ③马... ④许... III. 焦虑 -
防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170653 号

责任编辑: 曾 华 任 洪 / 责任校对: 周 玉
责任印刷: 天 时 / 封面设计: 赵 芳

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市天时印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 12 月第 一 版 开本: 889 × 1194 1/32
2007 年 12 月第一次印刷 印张: 4.25

定价: 14.80 元

■ 目录

简介1

第1章 理解惊恐和焦虑5

恐惧和焦虑 / 6

什么是惊恐发作 / 7

什么是恐惧症 / 8

什么是场所恐惧症 / 10

关于恐惧症的事实 / 11

练习 理解你的惊恐 / 12

恐惧症的诱因 / 13

惊恐发作的有效疗法 / 16

第2章 制定现实的目标19

承诺 / 21

练习 制定治疗计划 / 21

改变的利弊 / 22

练习 改变的好处 / 22

练习 改变的代价 / 24



练习 家庭适应 / 25

短期目标和长期目标 / 26

练习 制定目标 / 27

保持现实的期待 / 28

练习 签合同 / 29

第3章 寻找惊恐症状的规律 31

分解惊恐和焦虑 / 32

生理成分 / 33

练习 生理成分 / 33

认知成分 / 33

练习 认知成分 / 35

行为成分 / 35

练习 行为成分 / 37

三种成分的交互作用 / 37

练习 找到三种成分的规律 / 38

寻找情绪的规律 / 39

练习 寻找情绪的规律 / 39

第4章 以现实的想法取代焦虑 41

寻找焦虑 / 43

练习 关注身体反应 / 44

焦虑的思维方式 / 44

过高估计惊恐发作的可能性 / 45

练习 发现高估可能性的趋势 / 46

过分估计惊恐发作后果的严重性 / 46

练习 记录对后果的过分估计 / 47

改变焦虑的思维方式 / 48

查找证据 / 48

练习 查找证据 / 51

挑战灾难性的想法 / 51

练习 挑战灾难性的想法 / 53

行为试验 / 54

解决问题 / 55

第 5 章 情景暴露 57

逃避不会减轻恐惧 / 58

确认让你感到恐惧的情景 / 60

练习 确认让你感到恐惧的情景 / 60

确认影响恐惧的因素 / 61

练习 确认影响恐惧的因素 / 61

建立暴露等级 / 62

练习 建立暴露等级 / 63



制订暴露日程安排 / 63

暴露练习指南 / 64

对暴露治疗的预期 / 65

暴露练习的原则 / 66

如何选择练习 / 67

预测与控制 / 68

在暴露练习中做什么 / 68

一个暴露治疗的例子 / 69

问题及解决办法 / 71

第 6 章 面对躯体症状 75

避免症状的影响 / 76

练习 身体感受的暗示 / 78

症状暴露 / 78

练习 症状诱发试验 / 79

面对身体症状 / 80

练习 面对引发惊恐的身体感觉 / 81

面对引发症状的行为 / 82

练习 面对身体行为 / 83

整合症状暴露和情景暴露 / 85

练习 同时面对身体症状和恐惧情景 / 85

第7章 拒绝安全，减少回避行为 87

常见的安全行为 / 89

练习 找出你的安全行为 / 92

不再回避 / 92

练习 减少安全行为 / 92

第8章 让呼吸自由自在 93

恐惧症中的过度换气 / 94

练习 评估你的呼吸 / 95

呼吸再训练 / 96

练习 顺畅呼吸 / 96

解决纷争 / 99

第9章 识别压力源 101

练习：识别压力源——过去和现在 / 103

减少压力的策略 / 103

减少压力源 / 104

解决问题 / 104

时间管理 / 106

放松技术 / 106

寻求社会支持 / 107



练习 建立压力应对计划 / 108

培养健康的生活习惯 / 108

练习 关注健康的生活习惯 / 110

增进人际关系 / 110

练习 惊恐和人际关系 / 111

第 10 章 选择有效的药物 113

应该服用药物吗 / 114

药物治疗的优缺点 / 115

抗抑郁药物 / 116

抗焦虑药物 / 120

草药治疗 / 121

认知行为疗法、药物治疗，还是两者结合 / 123

编后语 125

了解你的进步 / 127

练习 评估你的进步 / 127

保持胜利果实 / 128

寻求专业的帮助 / 128

简介

■ 什么是惊恐发作

世界上大约有 1/3 的人说他们时不时感到惊恐和焦虑，而且这一数字一直在增长。惊恐发作和突然焦虑逐渐地被当作是一种很平常的体验。尽管“惊恐发作”这个术语直到 20 世纪 80 年代初期才被正式使用（美国精神病学会，1980 年），但现在已经是大家非常熟悉的了，有关话题频繁地出现在各种媒体上，很多名人都在公开场合说过自己与惊恐、焦虑作斗争的经历。甚至在一个关于宠物健康的网站上，“宠物狗惊恐发作时，我该怎么办呢？”这样的问题也很常见。看来，就连宠物狗也会惊恐发作。

从本质上讲，惊恐发作就是一次短暂的、有很强的生理感受的恐惧。对大部分人来说，惊恐发作是由特定的情景引发的。例如，一个对作报告感到焦虑的人要作一个演讲时会惊恐发作，因为他突然感到无法面对那么多人。同样地，一个恐高的人站在高处也会惊恐发作。

■ 什么是恐惧症

这本书不是讨论由普遍让人感到恐惧的物体或情景引起的惊恐发作，而是讨论在熟悉的环境中意外地惊恐发作，



也就是我们所常说的恐惧症。

恐惧症是一种焦虑症，有这种症状的人，会在没有任何明显诱因的情况下惊恐发作。这种发作可以在任何时间、任何地点，甚至是在床上睡觉时。在公共场合，比如在影剧院或公共汽车上，恐惧症更容易发作。因为经常伴随着一些受到惊吓的典型症状，如心跳加速、出汗、头昏眼花或出现幻觉，所以惊恐发作可能会被误认为是心脏病发作、中风、晕厥或者失去自控能力（如发疯）。如果抛开这些恐惧症状不谈的话，那么惊恐发作通常并不危险。

■ 这本书适合你吗

对以下问题，如果你的答案大部分都是肯定的，那么这本书应该对你很有帮助。

- 一种很强烈的恐惧，来得很快，伴随着一些让人不舒服的身体症状，如心跳加快、恶心想吐、呼吸困难、头昏眼花等，你有过这样的经历吗？
- 这种恐惧感是不是来得很意外、没有任何原因，甚至在不应该感到焦虑、紧张场合？
- 你是否尝试着预测这种恐惧的来袭，很想知道下一次会是什么时候？
- 你是否时常突然感到某件事或某个人对你构成了威胁或者给你造成了压力？
- 在某种场合或情景下，你是否突然感到不愉快，希望很快离开并伴随有心跳加快等症状？

- 你是否为这种恐惧可能带来的后果感到忧虑？当你经历这种恐惧时，你会不会担心自己会死掉、不省人事、发疯、失去自控能力、呕吐、得不到同情、中风或者陷入窘境？
- 你是否害怕或想回避那些让你产生恐惧的情景？你会不会做一些事情来抵制惊恐发作？
- 你所感受到的惊恐发作和你为了避免这种发作而做的事情妨碍你的正常生活吗？有没有影响你的工作、生活及人际关系？
- 你准备现在就对惊恐发作采取措施吗？如果太忙或者有其他问题阻碍你的话，比如，你患有严重的抑郁症、酗酒或者滥用药物，那么你只有另择时日了。

■ 这本书能真正帮助你

有很多理由能让你相信，这本书对你是有利的。首先，它讲述的应对恐惧的方法已经经过广泛研究，并被受过训练的临床医生使用过。其次，有很多证据表明，所介绍的方法对多数人是有效的，甚至以自助的方式使用也有效。只是简单地读一读这本书，当然不能把你的惊恐发作赶走，若能将书上学到的付诸实践，就可以带你渐入佳境。既然有缘，那就好好利用这本书吧！

使用这本书最好的方法就是反复实践。

研究者指出，在自助式治疗的基础上，再时不时地与医生或者治疗师探讨自己的进展，会达到更好的效果。如果你觉得单靠自己使用这本书上的方法比较困难的话，那





么你可以考虑除了进行自助式治疗之外，再间或拜访专业的心理治疗师或者请教有过治疗恐惧症经验的医生。

如果你想了解如何克服惊恐发作，但又没有时间读一本关于这一话题的大部头的话，那么这本书就是专门为你设计的。

如果真的想寻求专业的帮助，我们强烈建议你，一定要确认对方有治疗恐惧症的经验，药物治疗经验或者认知行为治疗经验都可以，因为这两种疗法已被证明是有效的。

不要被这本书的厚度误导了。虽然你可以用一个傍晚的时间就把它读完，但是你的惊恐发作并不会在一夜之间消失。这里所介绍的方法，需要你在长时期内每天都操练一下。仔细监控练习的进程很重要，一本笔记本是你完成本书练习必不可少的。

本书介绍的很多方法都需要你做笔记，以便记录下你的经历并监控你的疗程。一点好运加上努力，你就会发现，当你使用了这些方法几个星期或几个月之后，你的焦虑大大减少了。

幸运的是，恐惧症是最容易治疗的心理问题之一。本书讲述的方法经广泛研究被一致认为，它对治疗惊恐发作和相应的焦虑问题非常有效。记住这一点会让你信心百倍。



第

章



理解 惊恐和焦虑



本章是介绍性的，将有助于你进入克服惊恐的状态。在开始阶段，很重要的一点是理解惊恐发作的确切含义，知道它和一些相关术语，比如焦虑、恐惧症、场所恐惧症等的区别。除了给出某些术语定义之外，本章还将介绍有关惊恐发作及恐惧症的本质、诱因、已验证的治疗方法等知识。

■ 恐惧和焦虑

在日常生活中，像“恐惧”、“焦虑”、“忧虑”、“惊恐”这些术语，经常是交替使用的。为了更好地理解问题的本质，我们应该区分这些术语，至少应该区分恐惧和焦虑。

恐惧：所有人都经历过的一种基本情绪。它是对直接的，或者至少是对可直接察觉的危险的一种反应。有时候，这种反应是指“斗争”或“逃走”。这是因为，当人们感到害怕时，他们会本能地通过“对抗”或“逃离”来保护自己。

当我们感到恐惧时，身体会变得活跃，心跳会加速，以确保富含氧气的血液能循环到身体需要的区域；呼吸会急促，以提供逃跑时所需要的额外氧气。同时，我们还会出汗，汗水可以冷却身体，从而让它处于良好状态。在我们感到恐惧时，除了有一些身体变化以外，还有一些认知上的变化（“认知”这个术语在这里只是简单地表示“思维方式”）。我们会把所有的注意力都集中在这一威胁上，而无法思考别的事情，包括这时正在做的事情。伴随着恐惧的是，你愿意想尽一切办法来摆脱这种感觉，比如逃离。

焦虑：与恐惧相关的一种情绪。焦虑与恐惧有很大的区别。焦虑更偏向于针对未来的事件，而恐惧是对直接的、即时的威胁的反应（比如被一只狗袭击时你感到恐惧）。当预期某种潜在的威胁时，我们会感到焦虑（比如为即将来



临的考试感到焦虑)。与恐惧相比,焦虑更不确定,更难描述,持续时间更长,来得也更慢。当感到焦虑时,我们会有一些与恐惧一样的生理症状,如恶心、头昏眼花等,但是焦虑还会伴随着其他常见的症状,如肌肉紧张、失眠、对未来事件感到忧虑,等等。

■ 什么是惊恐发作

惊恐发作是一种短暂的恐惧。它是对感受到的威胁的一种即时反应,同时伴随着很强烈的生理感受。根据正式的定义(美国精神病学会,2000年),一次惊恐发作至少包括以下 13 种症状中的 4 种:

- 快速或强烈的心跳。
- 出汗。
- 发抖。
- 呼吸短促。
- 感到窒息。
- 胸口疼痛或不舒服。
- 恶心或腹部疼痛。
- 感到头晕、不安或者无力。
- 产生幻觉。
- 麻木或者没有感觉。
- 浑身冰凉或者浑身发烫。
- 惧怕死亡。
- 惧怕发疯或者失去自控力。



除了以上这些症状以外，人们还可能有其他不舒服的感觉，包括视野模糊或喉咙紧绷。惊恐发作的强度上升得很快，几秒钟之内就可以到达顶峰（虽然根据正式的定义，应该是在 10 分钟之内达到峰值）。这种侵袭会持续几分钟到一个小时左右。尽管有的人报告称他们的“惊恐发作”会持续好几个小时甚至好几天，但他们所描述的这些不是真的惊恐发作，他们可能是在一天中经历着各种各样的恐惧，一直处于焦虑状态。

■ 什么是恐惧症

恐惧症是一种焦虑症，指个体经受了没有任何诱因的、突如其来的惊恐发作。这种发作有时不太频繁，可能几个月发作一次；但有时又可能很频繁，甚至一天之内发作多次。恐惧症患者会被自己这种突发的惊恐吓倒，很担心下一次会在什么时候发作，并且担心会不会因此而死亡、丧失控制力、发疯、呕吐、腹泻或者不省人事。他们会改变自己的行为来应对突如其来的恐惧或者避免惊恐发作。场所恐惧症（这一病症在接下来的部分会讲到）是恐惧症中最易通过改变行为来应对或避免的。为了应对恐惧或者避免惊恐发作，人们还可以：

- 随身携带药物、现金、手机、传呼机、水或者其他安全必备品。
- 不做会引起惊恐发作的事情。
- 外出时坚持有人陪同。
- 通过喝酒来与恐惧感作斗争。
- 经常检查自己的脉搏和血压。