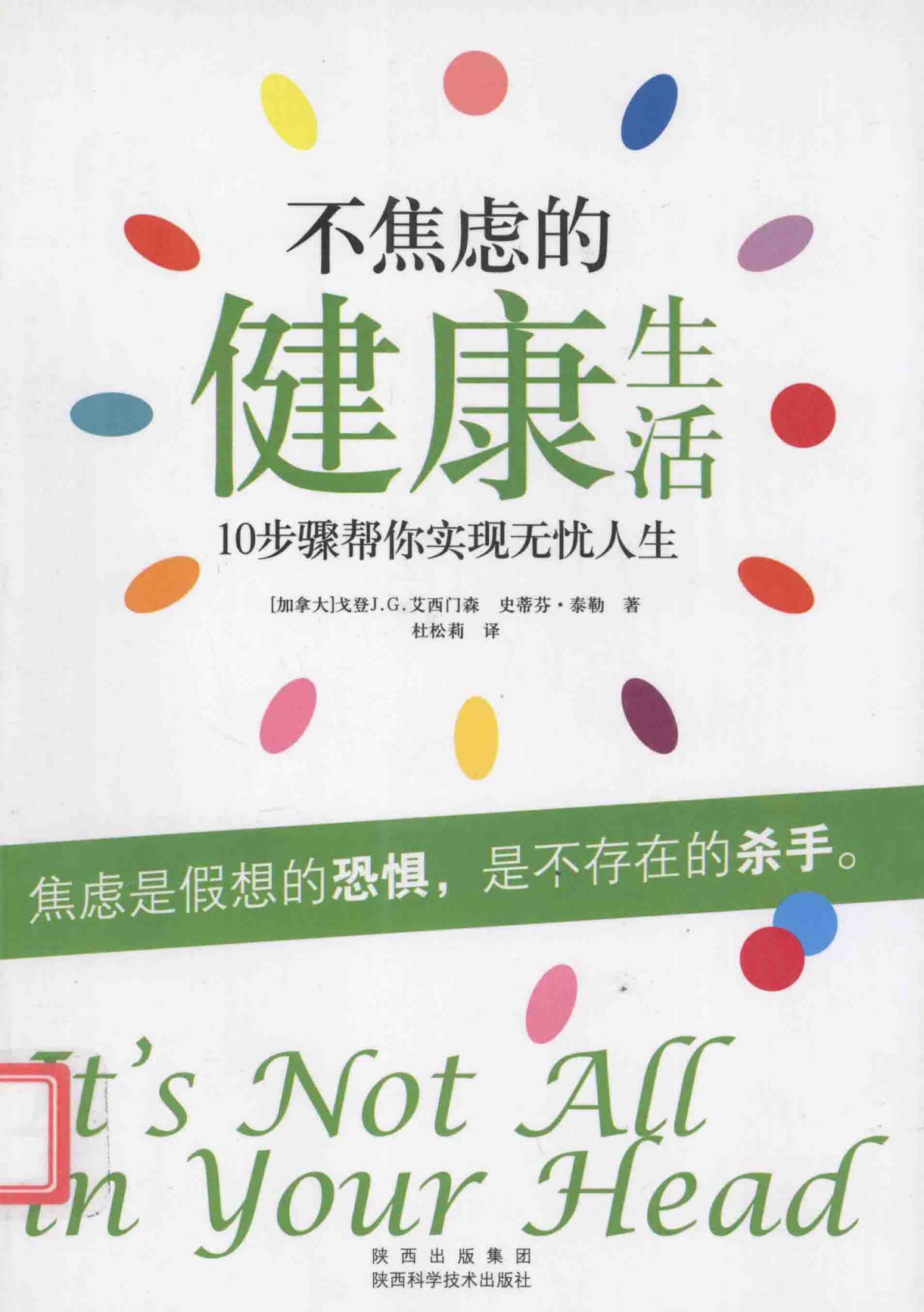




不焦虑的 健康生活

10步骤帮你实现无忧人生

[加拿大]戈登J.G.艾西门森 史蒂芬·泰勒 著
杜松莉 译

焦虑是假想的**恐惧**，是不存在的**杀手**。

It's Not All
in Your Head

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



不焦虑的 健康生活

10步骤帮你实现无忧人生

[加拿大]戈登J.G.艾西门森 史蒂芬·泰勒 著
杜松莉 译

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不焦虑的健康生活 / (加) 艾西门森, (加) 泰勒著;
杜松莉译. -- 西安: 陕西科学技术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5369-5018-4

I. ①不… II. ①艾… ②泰… ③杜… III. ①焦虑 -
防治 - 通俗读物 IV. ①R749.7-49

Copyright©2005 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第043315号

出版者: 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街147号 邮编710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com/>

策划编辑: 张延
责任编辑: 宋宇虎
特约编辑: 刘红兵 李克宇

发行者: 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街147号 邮编710003
电话 (029) 87212206 87260001

印刷: 北京中印联印务有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 13

字数: 107千字

版次: 2011年5月第1版

2011年5月第1次印刷

定价: 29.80元

版权所有 翻印必究

送给我富有魅力的父母——

我的父亲卡尔文 (Calvin) (他在我写此书期间去世)

我的母亲艾琳 (Eileen), 她教会我如何悠然自得地生活

送给我美丽的女儿埃利亚 (Aleia) 和妻子金伯 (Kimberley),
她们让我安心创作

——戈登 J.G. 艾西门森

送给艾米苏·金耐克 (Amy Sue Janeck) 和艾利克斯金耐克·泰勒 (Alex Janeck Tayler)

——史蒂芬·泰勒



你有些症状是否连医生都无法解释？

你有没有担心过自己身体的某个部位出现严重的问题，或者担心自己得病了？

抑或你认识的某个人有上述所讲的情况。

如果真有这样的情况，请不要担心，很多人都有这样的状况。我们的一位病人——约翰，每天都忍受着胸部刺痛所带来的痛苦。因此，他认为自己的心脏出现了严重的问题，始终担心自己可能会死去。令他惊讶和沮丧的是，医生找不到任何病因。约翰不愿相信医生的一面之词，因此他一次又一次地征求其他医生的意见。每次医生都说他的身体状况良好。有个医生竟然告诉他——他的问题“全部来自他自己的想象”。然而，他的疼痛一直持续。他的生活也因此开始变得支离破碎。还有另外一位病人——德拜，她担心自己得了胃癌，害怕自己像母亲一样常年承受疼痛的折磨，最终死去。她的母亲曾经勇敢地 and 癌症抗争了数年。德拜的痛性痉挛是真实存在的，而非她的凭空想象。但是她的医生，包括癌症专家都找不出任何病因。约翰和德拜的家人和朋友都非常担忧他们的状况，但同时又十分沮丧，因为他们不知道问题的根源所在，也不知道该如何帮助他们。

我们都有担心自己得病或担心自己接触一些使我们患病的事物。但是有些人担忧的程度比其他人大得多。问题的关键在于，你对自己的健康状况是不是过于担忧？有没有人告诉你应该停止这样无中生有的担忧？事实上，大

约每五个人当中就有一位过于担忧他/她的健康状况，有时这些担心会非常强烈。可能在我们十分担忧的时候并不能说清到底是怎么回事。然而关键是，我们从小就知道，当身体发生异常的时候应该十分谨慎警惕，而且如果这种异常状况持续，我们应该去看医生。这本书可以帮助你判断你的症状是不是由焦虑引起。如果你身边有朋友十分担忧他/她的健康状况，这本书可以帮你了解这样的人究竟处于什么状态，也能指导你如何帮助他们。

德拜的痉挛不是由癌症引起的，而是由于无节制饮用咖啡加之焦虑过度而造成的消化不良导致的。事实上，问题的重要根源是对症状的误解。德拜万分焦虑是因为德拜认为自己的症状是胃癌的前兆，这也导致她多次失眠。像约翰和德拜这样的人，他们承受的不是内科疾病之苦，而是疑病症之苦。他们过于担忧自己的身体状况，而事实上这些状况是日常生活压力的一部分，而非是他们所担心的疾病。

就算你对自己的健康状况过于担忧，也不能表示你的问题全部来自你的想象。你的症状确实存在，但是它并不是由医疗问题引起。人们经常在最初的时候拒绝接受这个可能性，这是可以理解的。值得庆幸的是，你不必为考虑你的状况是不是由于焦虑引起的而失去什么。如果，你读完此书之后，你能判断出你并没有焦虑的问题，那么祝贺你，你学到了非常重要的一点。另外，如果你意识到你对自己的身体症状过于担忧，那么你也学到了非常有价值的东西。读完这本书，你应该知道你的症状的成因。

然而，真正值得高兴的是，无论是你对自己健康状况过于担忧还是你担心身边的朋友有这样的状况，你都可以从此书中得到帮助。书中有很多应对疑病症的有效策略。有时，万事开头难：了解并抓住问题的症结是关键。一旦你跨越了这个障碍，你就能学到很多可以控制疑病症的策略，从此能好好享受生活。这本书能够帮你和你的亲人更好地了解关于健康状况的担忧的诸多事情，同时也能让你学会克服它们的方法。



前言

第一章 了解焦虑

第1节：你对自己的健康状况过于担忧了吗	003
了解疑病症	006
你身体的感觉是凭空想象的还是真实存在的？	009
疑病症周期	010
一般焦虑症	012
多少担忧才算过度？	016
这本书将如何帮你	019
第2节：身体与大脑——想象不能决定一切	021
身体为什么会发生变化？	021
身体感觉是否是疾病症状？	027
对迹象和症状的理解和误解	028
选择性注意	031
恶性循环：焦虑重新“来访”	034

第3节：你是否存在其他的焦虑性障碍症	036
一般重叠焦虑症障碍	037
其他种类的焦虑性障碍症	045
焦虑性障碍症的治疗方案	045
第4节：生病与悲伤——我也抑郁了吗	049
常见心境障碍	049
疑病症和抑郁症	053
抑郁的治疗方法	055

第二章 瓦解焦虑

第5节：了解和控制你的压力	063
识别和了解使你产生压力的事物	065
学会放松：从第一周到第三周	070
训练你的呼吸模式：第四周和第五周	079
解决问题的技巧：第六周	081
时间管理：第七周	084
何去何从	086
第6节：影响担忧的各种想法	088
你以为的身体状况怎样：第八周	089
你对自己健康状况的看法	096
将担忧的想法从体内清除：第九周和第十周	100
第7节：影响焦虑的行为	115
识别滋养疑病症的行为：第十一周	116

摆脱滋养疑病症的行为：第十二周到第十四周	124
对付死亡的恐惧	143

第三章 知足常乐

第 8 节：让医生的作用发挥到极致	149
判断医生所存在的问题	151
谁该受到责备？	152
我该何时就医？	157
第 9 节：教朋友和亲人如何帮助你	161
极度焦虑的亲人	162
过度投入的亲人	164
你的亲人扮演什么角色？	165
怎样做，有助于他们更好地帮你？	166
去何处寻求更多帮助？	174
第 10 节：享受生活，知足常乐	175
应对再来的焦虑	175
针对治疗	186
你可以快乐充实的生活	188

后记

第一章

了解焦虑

CHAPTER

1

❧ 第1节：你对自己的健康状况过于担忧了吗

案例 琼 (Joan)：“赶紧做些事情，不然我会死去。”

“几个星期前的某个周一，令我记忆犹新，因为那一天非常不顺。从早上就非常不顺，高速路上的堵车使我在重要的会议上迟到。我的胃疼了整整一天，并且伴有严重的痉挛。我吃了药，但都无济于事。我试图说服自己这仅仅是由于今天的压力导致。但是，整整一天，甚至到了晚上我都在不停地想，我身体是不是出现了严重的问题——很可能是胃溃疡，甚至是胃癌，因为我的父亲在五十多岁的时候患结肠癌去世。在接下来的几个星期内，我密切关注胃部，我十分担忧。似乎不幸的事情正在发生——我几乎每天都恶心反胃，有时会烧心、大便不正常。在过去的三个星期内我大概去找了我的家庭医生三四次，但是每次她都告诉我一切正常。她说我只需要注意饮食，心情放轻松就可以了。上个星期我又去看了其他两个医生，他们也是这样说。但是我并不同意他们的说法，我认为我的胃疼不可能是由于我的饮食不佳和压力造成的。我非常确信我得了胃癌，如果现在不采取一些措施的话，我很快就会死去。”

案例 乔纳森 (Jonathan)：“我怎么了？”

“这八个月以来，我的腿一直感到沉重，而且我常常感到无精打采。这些情况并不是天天发生，但是最近我觉得这种症状比以前更频繁。有时，我感到头疼，笨手笨脚。我已经向我的家庭医生和几个专家咨询过了，希望他们能找出病因。一开始我认为自己得了流感，但是一连三个

星期我的感觉都很差劲，之后我开始担心自己可能患上了卢伽雷氏症（Lou Gehrig's 肌肉萎缩硬化症）。几年前，我叔叔就是因为得此病去世。精神科专家给我做了一系列的检查，其中包括一项核磁共振检查，这些检查都证实我没有患卢伽雷氏症，也没有患多发性硬化症（multiple sclerosis）。有位内科专家怀疑我患有淋巴恶性肉芽肿病，尤其是我告诉她我有盗汗的症状之后。但是她的检查结果也证明我的身体没有任何问题。现在，我的家庭医生确信地告诉我，我不必担心。但是，我的身体出现问题了！我无精打采、头疼、笨手笨脚、盗汗，这些都不是我自己想象出来的，它们都是真实存在的。我在网上阅读了很多关于这些症状的信息。我认为这些医生一定是漏掉了些什么。我的症状可能是多发性硬化症，甚至有可能是脑瘤。”

案例 鲍勃（Bob）：“危险病菌无处不在。”

“从我记事起，我就有个良好的习惯，那就是远离细菌。细菌无处不在——门把手上、扶手上、电话听筒上、自动提款机的按钮上、坐便器上、纸币上——我们必须远离它们。别人接触到这些东西，谁知道他们的手之前接触过什么东西，谁知道他们患有什么病。我时常见到一些人在咳嗽或是打喷嚏的时候捂住嘴巴。这样做好吗？其实不然！这些人咳嗽之后，或是打完喷嚏之后接着使用影印机、拧开盖子往咖啡里加奶油、用沾染细菌的手轻拍工友的后背，和他们友好地打招呼。这仅仅是个开始。你想想上厕所的时候将会发生什么？打喷嚏传到手上的细菌会传播到厕所的门上、坐便器上、清洗器上，这些细菌会和之前冲便溅出的水中的细菌结合在一起。绝大部分工友上完厕所之后并不洗手，因此他们的手上就寄存着各种各样的细菌。因此，厕所是我最讨厌的地方。我一直尽量地避免使用公共厕所，但当不能避免使用的时候，我就用我的双脚做很多事情——开厕所门、升降坐便器的高低、冲便。最近的几个星期，我开始使用胶皮

手套，用他们来帮我处理我的脚技不能完成的任务。事实证明，胶皮手套在其他的情况下也很有用，因此我开始频繁使用。我的家人和朋友都说我过于害怕细菌了，说我得了细菌恐惧症。我承认我有一点过分担忧，但是我认为这是对健康有益的。”

我们每个人都会不时地担忧自己的健康状况，通常我们担忧是因为我们试图弄明白造成我们身体感觉的原因。我肠胃不舒服是吃错东西了，还是胃溃疡？我头痛、眼痛是由于今天的压力过大还是我脑中长了肿瘤？我胸痛是怎么回事？难道是我心脏出现问题了？我最近为什么这么累，是因为我最近工作太忙还是这是多发性硬化的迹象？我们可能会担心自己是否得了某种疾病。比如，在2003年非典爆发之后的几个星期，许多人都担心自己因为碰到某个咳嗽的人而感染非典。那些得过或正患重病的人，比如患癌症或是心脏疾病的人也可能十分担忧他们自己的健康状况。

但是有些人的担忧远远超过了正常人的担忧。比如琼，虽然三个医生都说她身体状况良好，但她还是担心自己患上了结肠癌。她这样的情况就属于担忧过度。事实上，有20%的人——也就是五分之一的人担心自己患病。

如果你正在读这本书，那你就对你身体上出现的、连医生们都不能解释的一些感觉或是与疾病有关的问题做出判断，并能从本书中找到解决的办法。这本书能给你一些有效的解决方案。

你是否每天都花些时间担心自己身体某种感觉的成因？你是否害怕身体的某种障碍或是担心身体的某个部位将要崩溃，抑或你担心自己得病了但未被诊断出来？你的亲朋好友是不是告诉你，你对自己的健康状况过于担忧，或者说你得了抑郁症或细菌恐惧症？你的医生是不是告诉你，你一切正常，不必担心？你对这些可能并不十分确定，也许你想知道：“是我太过担忧了吗？还是

我真的得了重病？”如果你真的处在这种状况之中，那么我们将会帮助你做出判断。

我们建议你找出导致你担心的身体感觉的另一种理解方式。你很可能对我们建议的“另一种理解方式”心存怀疑。这在我们预料之中，因为我们在做研究和临床实践过程中，很多人都曾出现过相同的想法。我们使用的认知行为方法要求你相信引起焦虑的身体感觉的原因可能不是疾病而是压力和疲劳。即使一开始你极不情愿这样想，但如果你这样做，我们的方法就能最有效地帮助你识别相关的健康担忧，判断出你在哪些方面过于担忧，也可以帮助你改善生活中受影响的诸多方面。如果有些方面没能得到帮助，试一试也是值得的，不是吗？

了解疑病症

大部分认知行为研究人员和业内人士都使用“疑病症”这个术语来形容各种各样人们对于健康的担忧。大家问的许多问题都集中在忧郁症上。因此，为了使大家明确地判断自己是否对自己的健康状况过于担忧，首先，我们将分别讨论“健康”和“焦虑”这两个概念，然后再讨论疑病症。

健康

有人认为健康就是没病。如果你没有感染病毒、没有长肿瘤、没有得溃疡，或者是没有其他机体病理症状，那么你一定健康的。难道身体健康就是真正的健康吗？健康并不仅仅是指你是不是有病。身体健康固然是健康的重要方面。然而，心情愉悦、情感充实、拥有良好的社会情感网络支持，这些也是健康的重要方面。因此，我们认为，健康是身体健康、情感健康和社会关系健康的总和。自 20 世纪 40 年代以来，世界卫生组织一直沿用这个定义。许多人

并不认同这个定义，因为这意味着只有身体、情感和社会三个方面都有很好的状态才能称之为拥有良好的健康状况。固然，达到这样的完美状态并非易事，但是我们每个人都可以努力去尝试。

焦虑

当你认为坏事即将发生，但你又不确定的时候，你就会产生焦虑。比如，在准备演讲的时候，你可能会担心自己的演讲是否能很好地被观众接受。当你在附近不熟悉的地区抄近道的时候，你可能担心会不会有可疑之人将你推到后巷对你实施抢劫。对伤害的预料加上对境况的真正的危害程度的不确定，使人感到不安和忧惧——这些含糊不清的感觉可能是预感某些地方出现问题或是极坏的事情即将发生。

但是，焦虑并不单单是不安和忧惧的感觉。它同样包含了生理上和行为上的变化。当我们焦虑的时候，我们的身体就会为我们抗击潜在威胁做准备：这时，心率提高、肌肉紧张、呼吸急促，同时可能会出汗、恶心，也会经受其他身体上的变化。由于威胁的根源不清，因此通常我们并不确定哪种行动是最好的办法。换句话讲，我们很难知道去做什么，也很难知道怎样做是应对激发焦虑境况最好的方法。这些不确定有时会进入我们日常的生活当中。在上面所提到的关于演讲的例子当中，担忧自己能否在演讲中做出色表现可能恰恰使你不能做出完美的表现。为什么呢？因为你可能花费太多的时间担忧可能出现的结果，而并没有将大部分时间放在排练和做一些对取得成功有所帮助的事情上。

焦虑和害怕相似，但不相同。害怕是当你遇到特定的威胁状况或具有威胁性对象时做出的情绪上的反应。如果有个可疑之人把你拉进后巷，手持匕首指向你的喉咙，这时你感到的是害怕而不是焦虑，因为你非常清楚你所受到的威胁。同样的，如果你在远足的时候迎面走来一只灰熊，这时你十分确定将要到来的危险。

焦虑和害怕在帮助我们适应环境，展现最好的自己之时起到很重要的作

用。我们的日常生活充斥着很多肾上腺素的升高或降低帮助我们对付挑战的情况。没有一定程度的害怕，你甚至有可能不会试图逃避那只灰熊。你也不会在工作、面试或是测验中发挥最好的状态。现在，让我们再来细想之前提到的那个关于演讲的例子。一个人在将要面对很多观众讲话之前有适度的焦虑可能会使他做出很好的准备——熟悉他的材料，通过讲几个笑话打破僵局；消除紧张，拿出几个道具使观众注意力保持集中。然而，如果要演讲的人极少焦虑甚至一点都不焦虑的话，可能的结果是他根本毫无准备，不能按照事先的讲稿而只好临场即兴发挥。但是对于那些过于担忧的人来说，他们可能会在很长一段时间内感到强烈的不确定感和忧惧感。这样，最终可能会使焦虑变成对我们不益的事情。一个人如果对演讲过于担忧，他可能在面对观众的时候会怯场，说不出话来，甚至很有可能根本不上场。非常不幸的是，很多人经历了太多的焦虑，这些焦虑已经干扰了他们处理日常生活的能力——他们和别人的关系受到侵害，他们丢了工作，他们感到消沉，但是，他们并不知道该如何阻止这些事情的发生。最新统计表明，焦虑症已经超过抑郁症，跃居成为了北美最普遍的精神健康疾病。

疑病症

如果我们将健康（health）和焦虑（anxiety）这两个词放在一起，我们会得到疑病症（health anxiety）这个词。疑病症指在你身体状况良好或者没有得病的状态下受到威胁，但是你又不知道原因，而且你也不知道将要发生什么。像其他形式的焦虑性障碍一样，疑病症会伴随想法、生理和行为上的一些变化。同样和其他的焦虑性障碍一样，疑病症的程度跨度很大，从轻微到严重都有。轻微的疑病症可以是暂时的，并且有时可能是通过看医生而产生的身体某个变化或感觉的信号。但有时，疑病症程度可能十分严重，琼·乔纳森和鲍勃的例子就属于严重焦虑。当疑病症和疾病的比例失衡的时候，并且一直查不出任何患病的证据的时候，精神健康专家就将之称为疑病症。和其他的焦虑性障