



青少年情绪美学漫画心理丛书

与恐慌跳支舞

大约有5%的人在其一生中的
某个时候都将经历恐慌！

虽然你不知它从何而来，但你可以打败它！

作者以幽默的手法与切身的经验引领你走出
恐慌迷雾，远离焦虑与噩梦的纠缠。



 江西科学技术出版社

(澳) 贝芙·艾斯贝特 (Bev Aisbett) 著
周一玲 译

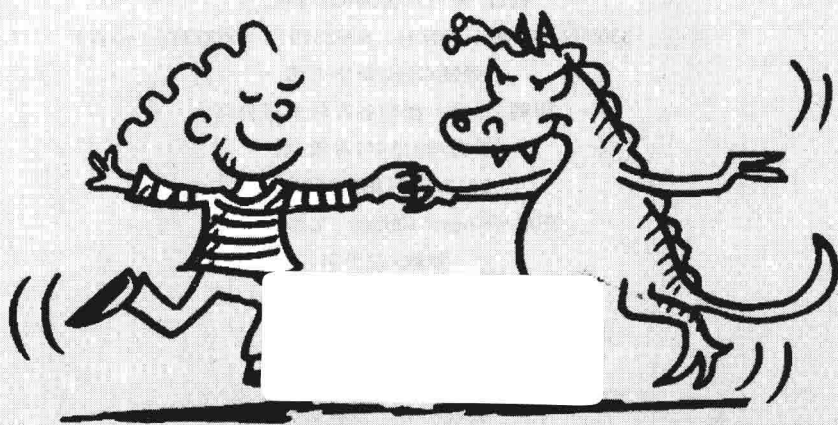
青绪美学漫画心理丛书

与恐慌跳支舞

(澳) 贝芙·艾斯贝特 (Bev Aisbett) 著

周一玲 译

江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

与恐慌跳支舞/(澳)艾斯贝特著;周一玲译.

—南昌:江西科学技术出版社,2012.8

ISBN 978-7-5390-4502-3

I. ①与… II. ①艾… ②周…

III. ①恐怖症—防治 IV. ①R749.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第155355号

版权合同登记号:14-2010-546

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2010001

图书代码: D11001-101

与恐慌跳支舞

著/(澳)贝芙·艾斯贝特(Bev Aisbett)

译/周一玲

责任编辑/李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

经销/各地新华书店

印刷/北京一鑫印务有限责任公司

版次/2013年4月第1版

2013年4月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 8印张

字数/52千字

书号/ISBN 978-7-5390-4502-3

定价/13.00元

赣版权登字-03-2012-59

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



谨在此献上我对杰菲·杰法利的
纪念，我的守护天使；衷心感谢
唐恩·杰弗里斯医生的帮助。

引言

在澳大利亚悉尼的一个阳光灿烂的日子里，我第一次遇见我的“它”。那天本来应该是个令人愉快的周末，我正准备参加澳大利亚卡通画家大奖——史丹利斯奖颁奖典礼。天空是那般完美无瑕，停泊在港口的游艇随着波浪愉悦地浮动着。在海岸边，游客忙着与朋友拍照留念。就在那里，我呆站着，被我正在经历的极度恐慌所包围与攻击，完全说不出一句话来！

我相信患有恐慌综合征（整个世界只有痛苦！）的多数人，都会记得他们第一次与“恐慌”狭路相逢的遭遇。

那种感觉如排山倒海般涌来，令人感到极度害怕。在事情发生很久很久之后，当时的情境与感受依旧深烙在记忆之中。

接下来，它就会发展为一种模式，就如同本书中所展现的一般。

首次发病后的几个月里，我一而再、再而三地寻求支持，终于明白到底哪些才是最后能引领我走出这个令人感到困扰不已的狂暴湍急的疾病恶水，带领我重回现实世界的正确途径。

基于我的专长，我决定创作一本手册。这本手册将提供一套完整的求生指南，以病患的角度来叙述，协助同样因此症所苦的病友们，让他们从我身上看到，该如何克服这个令人感到疲弱不堪的疾病。

本书绝不是意图取代专业人士的帮助，我也没有资格提供这些专业服务。

但是，我绝对是一个合格的恐慌症“幸存者”，我可以把我的经历与对我带来莫大帮助的方法，与那些遭受同样痛苦的病友分享。借助卡通漫画的形式，也能让人解除心防，轻松地接收、消化这些有益的信息。

我想传达给所有恐慌症病友的信息是：我知道而且了解你的感受，而你将会再度好起来，本书就是最佳见证。

对于那些自认为你的它比我的它还要可怕的病友，我想说的是——我们不需要彼此比较（如果真的这么做，将是多么无意义的举措！），让我向你保证，我的它每天以同样的方式把我吵醒，如同你现在感受到的一样！

我要感谢的人实在太多，难以计数。感谢那些站在身旁支持、陪伴我的人，特别是一个个我完全不认识的陌生人。在很久很久以前，某个下雨的夜晚，我身处于某条完全陌生的街道上，当我正感到手足无措、慌乱不已时，他们毫不迟疑地向我伸出援手。

这些人带给我的种种，我都铭记在心，即使某天这些将成为遥远的记忆。

相信我。

相信你自己。



贝芙·艾斯贝特



录



似曾相识 9

——恐慌症到底是怎么回事？

它是什么？ 19

——恐慌症是如何酝酿出来的？

训练你的它 29

——应付恐慌症发作的紧急应变措施

训练它“听命行事” 39

——对付因恐慌症带来的种种恐惧症

生理的它 55

——身体的感觉VS恐惧信号

审视它的拥有者 61

——扭转负面思维模式

非它的所有者 87

——其他人的态度与需求



掌控你自己的它 99

——大拷问

找个好教练，教它守规矩！ 109

——寻求专业协助

它回来了！ 113

——挫折的应付与处理



引言

在澳大利亚悉尼的一个阳光灿烂的日子里，我第一次遇见我的“它”。那天本来应该是个令人愉快的周末，我正准备参加澳大利亚卡通画家大奖——史丹利斯奖颁奖典礼。天空是那般完美无瑕，停泊在港口的游艇随着波浪愉悦地浮动着。在海岸边，游客忙着与朋友拍照留念。就在那里，我呆站着，被我正在经历的极度恐慌所包围与攻击，完全说不出一句话来！

我相信患有恐慌综合征（整个世界只有痛苦！）的多数人，都会记得他们第一次与“恐慌”狭路相逢的遭遇。

那种感觉如排山倒海般涌来，令人感到极度害怕。在事情发生很久很久之后，当时的情境与感受依旧深烙在记忆之中。

接下来，它就会发展为一种模式，就如同本书中所展现的一般。

首次发病后的几个月里，我一而再、再而三地寻求支持，终于明白到底哪些才是最后能引领我走出这个令人感到困扰不已的狂暴湍急的疾病恶水，带领我重回现实世界的正确途径。

基于我的专长，我决定创作一本手册。这本手册将提供一套完整的求生指南，以病患的角度来叙述，协助同样因此症所苦的病友们，让他们从我身上看到，该如何克服这个令人感到疲弱不堪的疾病。

本书绝不是意图取代专业人士的帮助，我也没有资格提供这些专业服务。

但是，我绝对是一个合格的恐慌症“幸存者”，我可以把我的经历与对我带来莫大帮助的方法，与那些遭受同样痛苦的病友分享。借助卡通漫画的形式，也能让人解除心防，轻松地接收、消化这些有益的信息。

我想传达给所有恐慌症病友的信息是：我知道而且了解你的感受，而你将会再度好起来，本书就是最佳见证。

对于那些自认为你的它比我的它还要可怕的病友，我想说的是——我们不需要彼此比较（如果真的这么做，将是多么无意义的举措！），让我向你保证，我的它每天以同样的方式把我吵醒，如同你现在感受到的一样！

我要感谢的人实在太多，难以计数。感谢那些站在身旁支持、陪伴我的人，特别是一个个我完全不认识的陌生人。在很久很久以前，某个下雨的夜晚，我身处于某条完全陌生的街道上，当我正感到手足无措、慌乱不已时，他们毫不迟疑地向我伸出援手。

这些人带给我的种种，我都铭记在心，即使某天这些将成为遥远的记忆。

相信我。

相信你自己。



贝芙·艾斯贝特



录



似曾相识 9

——恐慌症到底是怎么回事？

它是什么？ 19

——恐慌症是如何酝酿出来的？

训练你的它 29

——应付恐慌症发作的紧急应变措施

训练它“听命行事” 39

——对付因恐慌症带来的种种恐惧症

生理的它 55

——身体的感觉VS恐惧信号

审视它的拥有者 61

——扭转负面思维模式

非它的所有者 87

——其他人的态度与需求



掌控你自己的它 99

——大拷问

找个好教练，教它守规矩！ 109

——寻求专业协助

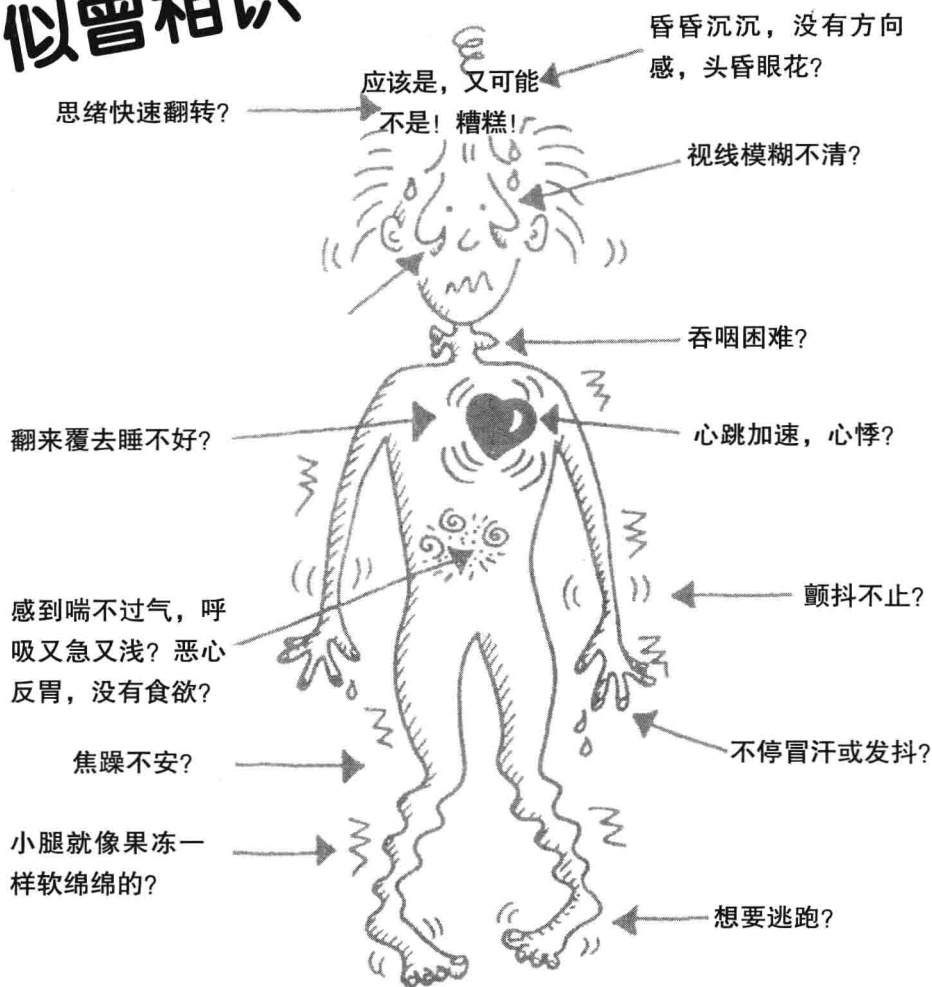
它回来了！ 113

——挫折的应付与处理



如果你已经挑中了这本书，那么，你可能正在经历某些非常怪异与令人害怕的事情……

似曾相识



——恐慌症到底是怎么一回事？

嗯，好吧！
你已经加入了拥有上千会员的恐慌症俱乐部，
成为其中的一分子了。



但是，还是有好消息！