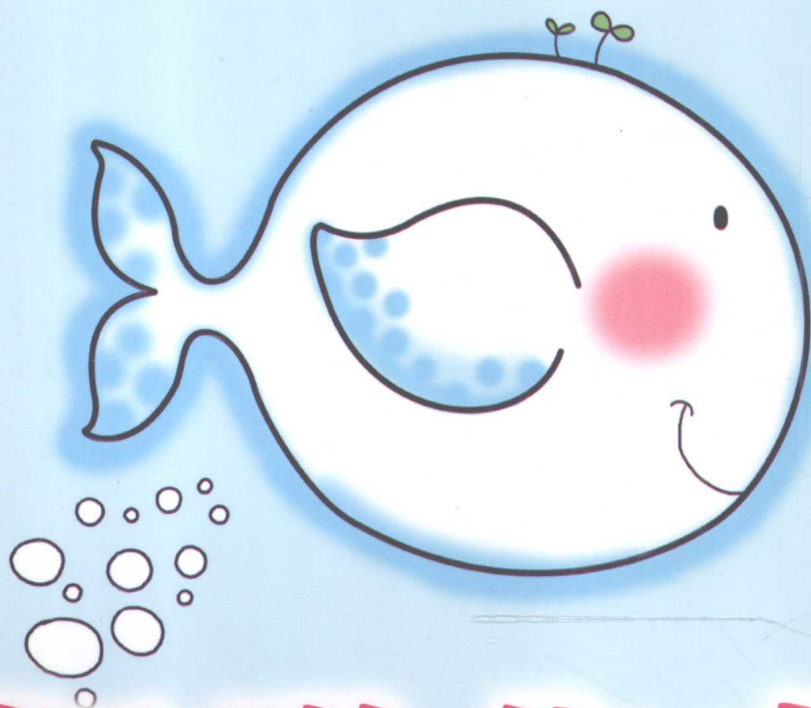




畅销全球的心理健康自助宝典



摆脱焦虑

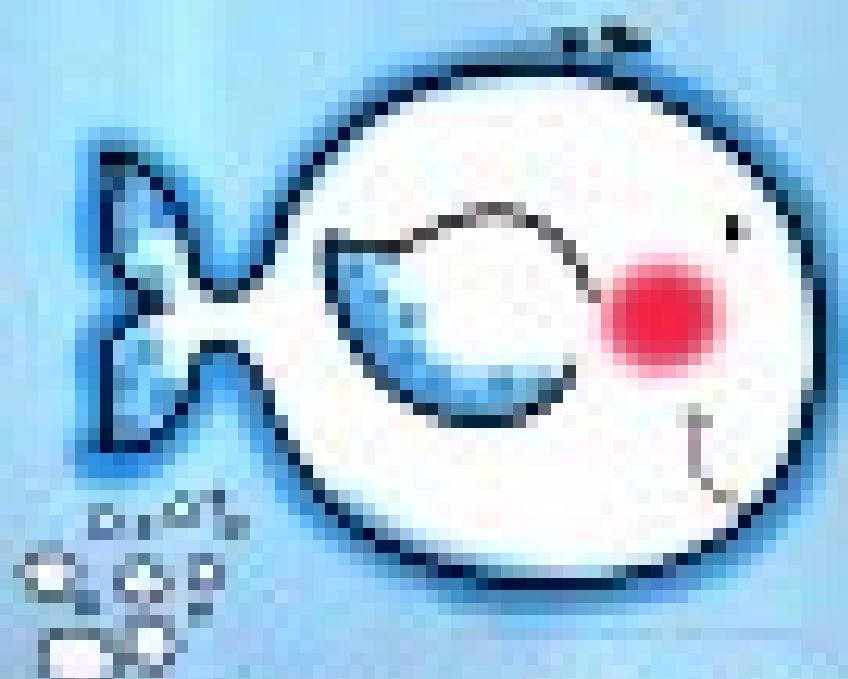
HOW NOT TO WORRY

在这个浮躁的年代，面临着物价上涨、买不起房、家庭收入低、孩子教育、工作压力等多重难题，你是否更易陷入烦恼、焦虑或恐慌中而不能自拔？

求真出版社



中国轻工业出版社·中国美术学院美术考级教材



摆脱焦虑

HOW NOT TO WORRY

[中国美术学院美术考级教材
中国轻工业出版社·中国美术学院美术考级教材
中国美术学院美术考级教材]

中国美术学院美术考级教材



畅销全球的心理健康自助宝典

摆脱焦虑

HOW NOT TO WORRY

[英] 卡罗琳·卡尔 (Caroline Carr) 郝晓静 译

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

摆脱焦虑/ (英) 卡尔 著; 郝晓静 译. —北京: 求真出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 80258 - 091 - 6

I. ①摆… II. ①卡… ②郝… III. ①焦虑—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 237160 号

How Not to Worry © 2008 Caroline Carr.

Original English language edition published by Crimson Publishing, Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW92ND, UK.

All rights reserved.

本书简体中文版由英国 Crimson Publishing 授予求真出版社独家出版发行。版权所有, 不得翻印。

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2010 - 3389

摆脱焦虑

著 者: 卡罗琳·卡尔

译 者: 郝晓静

版权联络: 唐雪峰 侯 娜

责任编辑: 侯 娜

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

印 刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 10

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 091 - 6/R · 27

定 价: 20.00 元

编辑热线: (010) 83891765

销售服务热线: (010) 83892478 83895215 83895438

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

引言

如果你或你身边的人过度焦虑、烦恼、恐惧，本书将是你的良师益友。

也许，你急切地想知道：

- 我到底怎么了？
- 我怎么会这样？
- 我怎么总有这种感觉——这种感觉会消失吗？

这些问题的答案，不只你想知道，你的亲人、朋友也想知道；但他们更想知道怎样才能帮助你。

不管你有多烦恼，或你身边的人有多烦恼，本书都会提供帮助。它会告诉你如何帮助自己，帮助别人。

本书所提到的所有方法和技巧全部经过验证。有些对你可能比对别人更见效，那再好不过。书中提到的所有例子都是真实的，只是人名换了。

有些方法可能需要你调动一下自己的想象力——或者幻想。如果你不善于想象，那也没关系。只要能对自己有帮助，你怎么做都行。

重要提醒：

本书中所提供的信息不能替代医学治疗。无论作者还是出版社都不承担由此可能带来的任何伤害或损失。

作者的话：

如果想进一步了解有关信息或得到帮助，欢迎访问我的网站 [www. carolinecarr. com](http://www.carolinecarr.com)，这也是一个您和其他人交流的平台。

目 录

引 言

第 1 章 烦恼种种 / 1

你有多烦恼? / 3

第 2 章 烦恼对象 / 9

你会为什么而烦恼呢? / 10

“如果发生……我该怎么办?” / 11

心理暗示——你会对自己说什么? / 14

别人给你的暗示 / 17

第 3 章 烦恼的作用 / 19

你烦恼不已就能改变什么吗? / 21

没必要的烦恼 / 23

抛却烦恼 / 25

第 4 章 焦虑症 / 27

你需要就医吗? / 34

第 5 章 焦虑症的类型 / 37

替代和补充疗法 / 44

第6章 历史——哪些人得过焦虑症 / 49

焦虑症的历史 / 50

第7章 克服焦虑要诀 / 55

焦虑症会持续多长时间? / 62

第8章 过度通气与虚幻感 / 67

过度通气 / 70

虚幻感, 疏离感 / 71

第9章 恐慌症还是焦虑症 / 75

逃避 / 77

焦虑会让你失眠吗? / 79

早晨的第一件事 / 82

独处之时 / 83

第10章 大家的故事 / 85

第11章 如何帮助自己 / 93

学会放松 / 94

积极的心态 / 97

呼吸练习 / 99

顺其自然 / 102

战胜焦虑 / 103

减轻压力 / 104

分散注意力 / 104

自由想象 / 105

让自己忙碌	/ 106
设立自己可以达到的目标	/ 106
换个位置或者做点儿别的	/ 107
接受别人的帮助	/ 108
运动和饮食	/ 108
主宰自己的生活	/ 108
记日记	/ 109

第 12 章 当你认识的人得了焦虑症 / 111

你对这个人了解多少?	/ 114
如何帮助别人	/ 117
适当的帮助	/ 123

第 13 章 照顾焦虑症患者时，如何保护自己 / 129

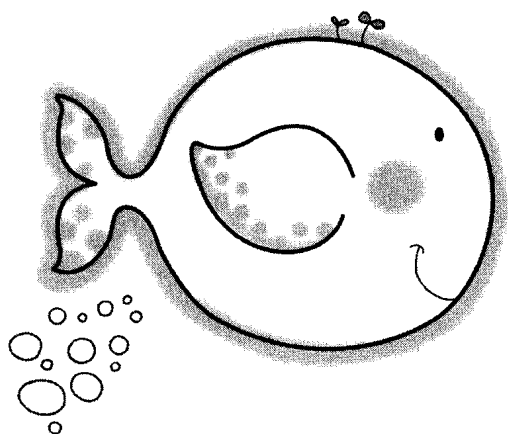
照顾焦虑症患者时如何不让自己受影响	/ 130
-------------------	-------

第 14 章 如何建立自信心 / 135

第 15 章 贴心建议 / 139

相关链接 / 143

心理健康机构联系方式	/ 144
各种治疗方法及从业者注册信息	/ 146



第 1 章

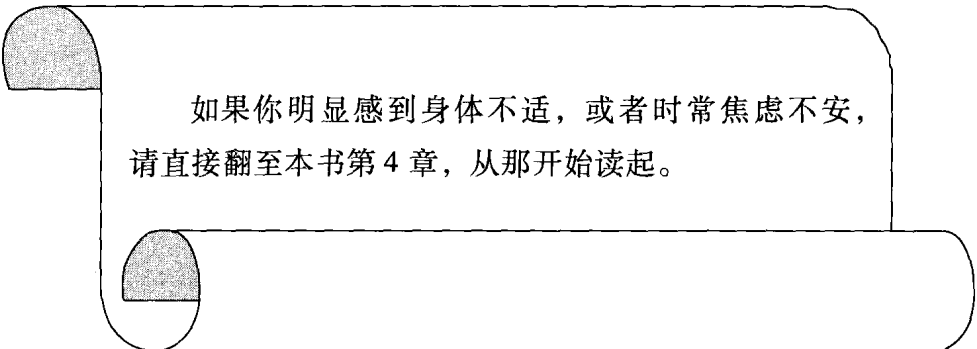
烦恼种种

How much do you worry?

“别烦心了，啊，别那么愁眉苦脸的。什么也别想了。别人该笑你了。求求你，别这样了好吗？”这些话听着耳熟吧？这样的话可能别人对你说过，你也对自己说过，或者还劝过别人。虽然语言的力量非常强大，但也不见得每句话都能说到你的心坎上，尽管说话的人不无好意。你一旦真的陷入焦虑和烦恼中，你最烦的就是别人告诉你应该如何如何，或是成为取笑的对象。

为什么别人劝我们的话没用？那是他们对焦虑症缺乏了解。很多人根本不了解人为何烦恼，为何忧虑；也不了解长时间的焦虑和烦恼会对人造成怎样严重的影响。

你可能在想：“我都愁出病来了。”是啊，你是会觉得身体不适，尤其是你觉得自己积“忧”成疾了。但你要知道，我们多数人都会有烦恼忧愁，只要不是过度焦虑，都是正常的。这是我们遇事时的正常反应。但是如果你的焦虑情绪不断升级，乃至无法自控，那就真成问题了。你可能出现一系列症状，这些症状让你害怕，甚至发狂。你担心你的身体出了问题，或者脑子出了毛病。



如果你明显感到身体不适，或者时常焦虑不安，请直接翻至本书第4章，从那开始读起。



如果遭遇高度的焦虑、莫名的烦恼，你一定会痛苦万状。不过你可以做很多事情自救，也可以让别人来帮你。

你有多烦恼？

想知道每个人会有多少烦恼吗？请看下面的例子。

罗伯特，40岁：

我有时候会烦恼。既然大多数人都有烦恼，我当然也不例外。比如女儿晚回家不提前打招呼、工作没有及时安排等事情都会令我烦恼。总体来说，这些事不会对我造成太大的影响，我的心态还算健康。

玛格丽特，58岁：

我是知足常乐的那种人。但有时候也会有烦恼。比如前厅需要重新装修，破烂的天花板搞得我心烦。我有关节炎，不能自己修补，只能雇人。那么修缮的费用、工人能否让人放心等问题就够让人烦心一阵子。

比尔，48岁：

我总在担心这，担心那。大部分时间我的心情还是不错的，但也有许多烦恼。即使不重要的事情，我也总是放不下。不知道为什么。我想我可能就是这个样子。不过现在我已学会坦然面对了。

依莎贝尔，22岁：

有时候我会紧张。如果我要当众发言或者干什么事，我会几个

星期都焦躁不安。真的很尴尬……我可能比别人更容易紧张，这种感觉别人不一定能体会。

迈克，28岁：

我好像总是处于紧张状态中——总担心会发生什么。很难解释为什么。我好像很容易激动。我害怕发生什么事，而自己无力应对。

劳拉，21岁：

很害怕。脑子里总是乱糟糟的，心里惴惴不安。不知道该怎么办。总担心自己会晕倒。

乔安娜，33岁：

有时候我感觉自己都快疯了。我总是从外部看自己。我和大家好像是不同世界里的人。太可怕了。

每个人焦虑的原因不同，程度也有异。

- 轻度焦虑是有益的。它会使你头脑保持清醒，注意力集中。
- 中度焦虑就有点儿讨厌了，它会耗去你不少时间和精力。
- 重度焦虑就非常严重了。如果焦虑度再上升，失去控制，你的生活将完全失控。
- 焦虑度持续上升，人就无法忍受。

从好的方面讲，适度的焦虑是有益的也是必需的，尽管一些不适症状会给你的生活带来些许不便；从坏的方面讲，它会让你觉得生不如死。



烦恼、焦虑、压力、紧张等术语只不过是用来描述你紧张不安的精神状态的。其实这几个词在描述同一种状态时经常互用，因为症状类似。

烦恼

烦恼是指被一些想法所困扰。每个人都会不时地有烦恼，但有些人的烦恼会多得多。

烦恼一词来源于古英语 “wyrgan”，意思是“压抑”。

焦虑

焦虑就是紧张不安，忧心忡忡。

处于焦虑状态的你，可能会为许多事情没来由地烦恼，这其实是不正常的。

焦虑一词来源于拉丁文 “anxius”，意思是“窒息”。

压力

有“压力”表明你的精神或情绪紧张，你感到焦虑不安。尽管你感受到这种压力（比如工作很辛苦），但你可能不会意识到它对你的身心健康会造成什么影响。

压力一词有多种词源，其中一种来源于古法语 “estress”，意思是“压迫感”。还有一种来源于拉丁文 “strictus”，意思是“受压制的”。

神经

神经是人体这个高度复杂的系统中的一部分。它形成一个网络，有无数通路，在大脑、脊髓和身体各部分之间传送信号和神经冲动。所以，神经对你的生理和精神状态都至关重要。

紧张

紧张是你面对某种状况时表现出的一种情绪反应。当然神经在其中起着非常重要的作用。例如，你可能过分敏感、易惊吓、神经过敏。你会异乎寻常的烦躁不安、焦虑、疑心。

如果有人说他们的神经出了问题，那就说明他们正处于紧张状态中。

神经崩溃

神经崩溃也就是精神崩溃。在此状态下，你无法正常生活。

由此看来，烦恼、压力、焦虑这几个词的意思的确差别不大，无非是表示一种紧张、受限的意思。也就是指你烦恼、焦虑、紧张不安时身心的一种状态。



很奇怪，些许想法就会激发身体的连锁反应。烦恼是一种精神状态——各种令人困扰的念头或事情不断出现在脑海里。

这些想法有：如果出现这种/那种情况怎么办？但愿将来一切都好。如果出差错，我该怎么办？……你越是担心，这种想法就越强烈；这种想法越强烈，你的心就越乱。于是你就会被各种负面情绪所左右：恐惧、内疚、愤怒、生气、悲伤等等。

假如你一味地担心、焦虑，你就会被自己的各种想法和情绪所挟持。比如，如果你经常为一些永远不可能发生的事而烦恼，那别的你就什么都不想，什么都不做了。

同时你的身体也会出现一系列变化。焦虑会促发人体的应激反应，就是说，你的身体会对你认定的威胁作出反应。一般说来，当身体准备应对威胁时，会产生一系列生理变化，使你能够有效应对面前的危机，不论是什么。这一点在本书的第7章有详细的阐释。

在焦虑状态下，人体会有下列生理反应，可能某一系统会表现明显一些。例如：

- 消化系统受到影响。肠胃发紧、收缩，因此你会感到恶心、反胃，并想上厕所。
- 呼吸系统也受到影响。呼吸变浅，或许还喘不过气来。
- 肌肉发紧，所以你会紧张。
- 头疼。脑部血管收缩引起。

身体某一部分出现反应很可能与家族遗传有关。例如，你母亲可能一紧张就头疼，而且还很严重，你多半也会这样。

焦虑不安时会是什么情况？在本书下一章，作者将和你一起进行探索，并且提供措施，防止焦虑度不断上升而导致最终失控。

