

你担心的病 都是假的

健康焦虑症的认知行为治疗手册



[英] 海伦·泰勒 (Helen Tyrer) / 著

唐建军 / 主 译

邓秀良 张金玲 汪 瞻 / 副主译

陈乾元 黄炽荣 / 主 审



你担心的病 都是假的

健康焦虑症的认知行为治疗手册

[英] 海伦·泰勒 (Helen Tyrer) / 著

唐建军 / 主 译

邓秀良 张金玲 汪 瞻 / 副主译

陈乾元 黄炽荣 / 主 审



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

你担心的病都是假的:健康焦虑症的认知行为治疗手册/(英)海伦·泰勒(Helen Tyrer)著;唐建军主译.
—济南:山东科学技术出版社,2019.1

ISBN 978-7-5331-9515-1

I. ①你… II. ①海… ②唐… III. ①行为治疗—手册 IV. ①R749.05-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 087211 号

© The Royal College of Psychiatrists 2013

This edition of Trackling Health Anxiety: A CBT Handbook is published by arrangement with The Royal College of Psychiatrists
Simplified Chinese translation edition © 2018 by Shandong Science and Technology Press Co., Ltd.

版权登记号:图字 15-2016-72

你担心的病都是假的:

健康焦虑症的认知行为治疗手册

NI DANXIN DE BING DOUSHI JIADE;

JIANKANG JIAOLUZHENG DE RENZHI XINGWEI

ZHILIAO SHOUC

责任编辑:王晋辉 孙启东

装帧设计:谢晋业

主管单位:山东出版传媒股份有限公司

出 版 者:山东科学技术出版社

地址:济南市市中区英雄山路 189 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者:山东科学技术出版社

地址:济南市市中区英雄山路 189 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印 刷 者:德州市天顺商务印刷有限公司

地址:德州市经济技术开发区晶华路南首

邮编:253000 电话:(0534)2426618

规格:16 开(185mm×240mm)

印张:10.5 字数:150 千 印数:1~1600

版次:2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

定价:39.00 元

主审推荐序一

随着社会的高速发展,威胁人们身心健康的因素越来越多,人们对自身健康的关注度也日渐提高。然而,令人遗憾的是,人们更关注并承认身体方面的疾病,很多心理因素导致的疾病常常被忽视和否认。本书所关注的“健康焦虑症”就是最典型的、容易被忽视的一类身心疾病。这类疾病被忽视的原因主要有两个:一是心理学的普及尚处在初级阶段,二是大多数医护人员未能掌握有效的心理治疗理论和方法。

从2000年开始,我一直在国内强调循证心理治疗的重要性,认为心理治疗的理论和方法必须有临床实证,才经得起科学考验。泰勒博士这本有关健康焦虑症的认知行为治疗(cognitive-behavioral therapy, CBT)的著作,我非常希望将其推荐给国内同行。相比于国内外很多关于健康焦虑症及其心理治疗的书籍,这本书结构鲜明,内容实用且专业性强。同时,由于泰勒博士是一位优秀的循证心理学家,其正统的CBT理论、技术和大量临床经验,使得本书操作性极强,实用价值很高。

全书深入浅出地介绍了CBT对于健康焦虑症的干预策略,并精心挑选了许多极具代表性的个案,如心悸的青少年时常担心自己患有严重的心脏病、有肠胃炎的家庭主妇担心肠癌等,以说明对不同的健康焦虑症该如何应用CBT。每个案例都用其专业的医学及心理学知识,详细描述了患者的成长和生活背

景、健康焦虑症的形成和影响因素、治疗的详细过程和所使用的 CBT 技术及疗效评估,既能满足临床医护人员的学习需要,又可以帮助大众从个案中更好地了解健康焦虑症的真相及应对策略,值得研读。

尤为难得的是,本书的翻译工作由同样接受过严格 CBT 训练的三位临床经验丰富的心理治疗师——深圳罗湖区人民医院的唐建军医生、深圳龙华区人民医院临床心理科的邓秀良医生以及耶鲁大学医学院访问学者汪瞻医生共同带队完成。他们既有扎实的理论知识,又活跃在临床一线,无疑是完成本书翻译的最佳人选。

考虑到本书的出版除了对临床医护人员有直接的帮助外,对于心理健康相关知识的普及也有着积极的推动作用,能使更多人了解并理性应对健康焦虑症带来的困扰,所以,我将本书命名为《你担忧的疾病都是假的:健康焦虑症的认知行为治疗手册》,以更直观地表现出健康焦虑症的具体影响。

我深信本书中文版的面世,将对我国的医护人员、心理治疗及咨询师、社会工作者,尤其是身心疾病治疗与康复领域的同行有着重要的指导意义和参考价值,也为在大众中传播和普及心理治疗的正确理念及重要性尽一份力。故此,我强烈推荐这本书,期待每一位读者都能受益。

是为序。

香港大学临床心理学研究院教授

中南大学湘雅第二医院精神科教授 陈乾元

广东省精神卫生中心荣誉教授

2018 年春于香港大学

主审推荐序二

早在公元1世纪,斯多葛学派的哲学家艾比特托斯(Epictetus,55—135)就提出:人类的许多问题不是由客观因素引起的,而是受主观看法和态度的影响。他的名句“人非为事物所扰,乃为其观而自扰之(Men are disturbed not by things, but by the views they take on them)”,就传神地表达了这一观点。而在当前身心疾病领域中,健康焦虑症就是受主观因素影响最大的心理疾病之一,也是临床中最常见的心理疾病之一。其核心是人们对自身健康情况的过分关注,并对正常的工作及生活造成极大影响。

在身心疾病康复方面,数十年的实证研究表明,CBT对改善身心疾病有明显疗效。本书主要介绍泰勒博士在临床中运用的CBT,并以个案说明如何运用这种疗法治疗不同种类的健康焦虑症。

本书值得称道的地方,除了举重若轻地详细介绍CBT的具体操作方法,还附以不同的个案,包括糖尿病患者的健康焦虑干预、心脏病患者的健康焦虑调节等,同时附有一些图表,让读者更容易掌握和应用有关CBT的技巧。

本书另一个值得赞赏的地方,是其专业的翻译团队,一群接受过专业CBT训练并活跃于临床一线的心理治疗师。他们精准的理解和到位的翻译,使得本书在保证专业性的前提下,又极具可读性,实在难能可贵。

本书中文版的问世,将填补我国有关健康焦虑症领域的空白,让读者在畅读后受惠。

是为序。

香港中文大学心理学系兼任副教授

香港大学心理学系荣誉副教授 黄炽荣

广东省精神卫生中心荣誉教授

2018 年春于香港中文大学信和楼

译者推荐序

首先,感谢读者的支持! 因缘际会之下,受到深圳罗湖区人民医院心理科唐建军医生邀请,加入翻译泰勒博士撰写的有关“健康焦虑症”一书的团队,我备感荣幸。

不得不说,健康焦虑症是临床工作中最常见的身心疾病之一。仅我所在医院接收的有关药物成瘾的患者中,90%以上的人都有一定程度的健康焦虑问题。世界卫生组织的资料显示,身心健康问题正在成为一种全球性疾病,影响着人们的正常生活,特别是由焦虑引起的身心疾病。由于当前医护人员对心理治疗知识及方法不甚了解,常常使得健康焦虑症这一类身心疾病难以得到妥善的治疗。

泰勒博士基于循证医学、经过大量临床实践总结而著成的本书,证明了CBT对健康焦虑症这类身心疾病有明显疗效。这个成果令我欣喜异常。更令人兴奋的是,本书通过一个个真实的个案,最大限度地展示了CBT治疗健康焦虑症的完整过程。

此外,本书有幸邀请到了两位重量级的主审——香港大学的陈乾元教授和香港中文大学的黄炽荣副教授,他们都是国际知名的临床心理学家。在本书审校过程中,两位教授提出了宝贵意见,分享了在临床中运用CBT治疗健康焦虑症患者的许多经验,让人受益匪浅。也因为他们的倾情加入,使得本书的

翻译变得行云流水、精彩纷呈。

同时,苏州广济医院李冰医生,上海精神卫生中心杨柳医生,深圳市龙华区人民医院临床心理科李桃医生、贾春平医生,心理治疗师李晓倩医生、曾芳彬医生和精神科唐墨轩医生,以及我的两位学生陈嘉豪和黄烯桐,也在本书翻译过程中提供了许多帮助,在此一并感谢。

希望本书中文版的问世,能够提升广大读者对有关健康焦虑方面的认识,了解其治疗技巧和疗效。同时,也期盼本书能够协助正在遭受健康焦虑症折磨的患者早日摆脱疾病的困扰,回归身心安康。

是为序。

汪 瞻

2018 年春于耶鲁大学医学院

推荐序

我非常荣幸能在开篇为大家推荐泰勒博士这本旨在协助培训医护人员心理治疗技能的著作。

目前,我们自认为对疾病很了解,但容易忽视很多疾病都包含精神和心理因素。读完这本书,我惊讶地发现健康焦虑症在临床中非常普遍。当每5个人中就有1人受到它的困扰,显然会引起严重的后果。

但我也欣喜地发现,经过泰勒博士改良后的 CBT 是一种特别适合开展护理工作的有效方法。护士在综合医院的运转中起到非常重要的作用,因为他们了解自己所护理的患者存在什么样的医疗问题,读完本书并接受进一步的培训后,他们就会对健康焦虑症引起的后果有进一步的了解。其他的专业人士(如心理学家和精神病学家)同样有能力开展这项治疗,但通常情况下,他们不如受过良好培训的护士更适合实施本疗法。

我也非常欣赏本书理论和实践并重的结构。我们不仅需要了解心理治疗的理论背景,更需要掌握在临床中如何实施心理治疗,而泰勒博士描述的恰恰都是最真实的案例。我相信,当医生试图找出那些患有躯体疾病患者的心理问题,本书描述的案例将对他们有很大帮助。

最后,我衷心地希望本书能够引起大家的重视,因为患者到国家医疗健康服务体系的任何地方都应该接受包括心理和躯体的全面评估,还因为我们长期忽视了疾病发生的精神和心理因素。

英国皇家护理学院行政长官和秘书长
皮特·卡特博士

前言

我撰写本书是为了帮助医务人员治疗那些过去被诊断为疑病症 (hypochondria) 的患者。我认为,疑病症更适合的称谓是健康焦虑症 (health anxiety)。我长期工作在综合医院的临床一线,发现就诊患者中有 10%~20% 患有病理性的健康焦虑。

健康焦虑具有病理性质,是因为它可导致巨大的痛苦和高致残率。如果缺乏治疗,这些情况将长期存在并可持续数年之久。现在大部分这样的患者仍在就诊。不幸的是,大多数情况下,他们不是为了治疗自己的焦虑,而是想治疗自己假想的那些疾病。

虽然健康焦虑症患者可以在心理卫生服务专业机构得到相应的治疗,但仅有一小部分人接受过这类服务。造成这种情况的因素是多种多样的。首先,该病非常普遍,却未能引起足够的关注;其次,很多人认为自己患有躯体疾病却被建议接受心理治疗,是一种侮辱;第三,目前大多数心理卫生服务机构并不接受那些既患有躯体疾病又伴有健康焦虑的患者。

我坚信,治疗健康焦虑症最有效且经济实用的方法是:医疗机构的一线医护人员能够准确地识别并为反复就诊的患者提供优质的治疗服务。此类患者应接受全面而综合的身心治疗,而不是只得到药物、心理或营养保健等单一治疗。

因此,各级别的全科和专科医师及护士、职业治疗师、物理治疗师、营养师和社工,同时也包括心理学家,不仅应该具备识别健康焦虑症的能力,还要能够给予有效的建议和相应的治疗。目前这已不单单是一个愿望,而是一个在

最近的大型随机实验里被验证的事实(泰勒等,2013)。

希望本书可以为健康焦虑症患者提供必要的建议和治疗方案。书中这些治疗方法都是基于我过去 12 年的临床实践和不断探索。同时,我要非常感谢保罗·萨科夫斯基教授,是他首次向我展示经过改良后的 CBT 在处理心脏疾病方面的重要性。在我的临床工作中,患者的大力帮助,使得该疗法可以在临床中应用。书中描述的个案人物都是虚构的,以防在现实生活中被认出来。但是,他们所描述的问题和如何应用该疗法征服疾病的过程都是真实准确的。

期望所有患者第一次到医院进行全面评估时就能得到精确专业的身体状况评估和心理评估。要实现这一目标,我们还有很长的路要走。我希望,在不久的将来,健康焦虑症评估可以纳入患者的常规评估中,也希望本书能起到抛砖引玉的作用。

在此,我要特别感谢乔利和尼克·怀特,是他们鼓励我深入开展该项工作,也要感谢 Kings Mill 医院泌尿生殖医学科伊丽莎白·卡琳及其同事让我开启本书的写作之旅,同时感谢我丈夫皮特一直以来的支持。

海伦·泰勒

目 录

第一部分 健康焦虑症认知行为治疗的原则和实践

第一章	引 言	3
第二章	健康焦虑症的认知理论	10
第三章	治疗方式	18
第四章	初始评估	28
第五章	具体技术	42
第六章	家庭作业:设置与评估	74
第七章	设定目标	82
第八章	预防复发	85
第九章	答疑解惑	89

第二部分 健康焦虑症的临床表现和治疗

第十章	心脏疾病	97
第十一章	呼吸系统疾病	111
第十二章	消化疾病	119
第十三章	内分泌疾病	126
第十四章	神经疾病	131
第十五章	泌尿生殖疾病	138
第十六章	疼痛管理	147
第十七章	结 语	150
来自心理医生的“心里话”		151
主译后记		153

第一部分

健康焦虑症认知行为治疗的原则和实践

第一章 引言

健康焦虑症是一种相信自己患有或即将患有严重疾病的焦虑性心理疾病。这种信念或恐惧通常是担心自己正患有躯体或神经方面的疾病,但并没有充足的证据显示有器质性病变会导致相关的一些症状。尽管医生反复解释说明或去多家医院检查,也无法消除这种担心。另外,更值得注意的是,健康焦虑症和躯体疾病可以同时存在。为了确诊,通常情况下只有焦虑症状持续6个月以上,才被诊断为患有健康焦虑症。

对健康的适度担心是人类的一种正常自我保护功能。例如,一个人患有心绞痛且有胸痛的疾病史,频繁的胸痛发作将会引起他的注意,促使他去医院进行相关咨询,以尽可能避免发生心肌梗死。但当健康焦虑与相对应的医疗风险的程​​度不匹配时,就变得不适应了。这包含两个方面的内容:一方面,当患病风险较高时,焦虑水平较低,例如频繁地和多个性伙伴进行无保护的性活动,很少或不考虑有患上性病的可能;另一方面,对患有潜在的躯体疾病过度担心,实际上身体健康,不可能发生躯体疾病或发生躯体性疾病的概率很低。

事实上,大多数人有时会对健康感到焦虑,但都是暂时的,很快可以缓解。而对于一些人来说,这种感觉可能会逐渐加重,类似于慢性疾病一样,使其身体变得虚弱,并引起思维甚至躯体上的严重痛苦,更为不幸的是,很多时候它还会持续存在。

“健康焦虑症”这一术语正逐渐取代“疑病症”这个医学诊断，因为它比疑病症更容易被人接受。一方面它对疾病的描述更准确，另一方面它比后者贬损的意味要轻些，心理医生在提出该诊断时也更容易被患者接受。在本书中将通篇应用“健康焦虑症”这个词。在不久的将来，它非常有可能成为一个正式的诊断术语。

健康焦虑症患者对健康的持续关注来源于对躯体感觉和变化的错误认知，由此产生一系列的痛苦情绪。患者将每件事情都往最坏的方向去想（灾难性想法），并想象自己患上所担心的某种疾病带来的可怕后果，这常常会导致患者功能失调。

尽管目前并没有这些症状，但是健康焦虑症患者害怕将来会患上他们担心的某种疾病。更为常见的是，他们会将症状和躯体感觉错误地解释为可发展成严重潜在疾病的证据。一些人长期存在某些症状或感觉（经常是医学上难以解释的），他们深信这预示着严重的潜在疾病。也许一些人被诊断为患有躯体疾病，但是他们对健康的担心和实际病情并不相称，并且很难相信医生的正确诊断，还会过分夸大其严重程度。

一、来自流行病学的解释

一种疾病的流行病学是指在一段时期内患有该病的人在特定人群中所占的比例。在不同的医疗机构里，健康焦虑症的患病率有较大的不同，初级保健机构发病率在 0.8%（古雷耶等，1997）到 4.5%（法拉韦利等，1997）之间。研究发现，在更特定的人群（如药物滥用的初诊患者），该病的患病率往往更高。1997 年，艾德米尔和同事研究发现，装有永久性心脏起搏器的患者，健康焦虑症的时点患病率为 7.4%。然而，在最近使用标准化问卷——健康焦虑症量表（萨科夫斯基等，2002）所做的一项大规模研究中发现，近 3 万名躯体疾病患者中，高达 19.8% 的患有健康焦虑症（泰勒等，2011）。这个数据可能有点儿过高，因为很多躯体疾病患者需要时常监测自己的病情，从而可能被认为有过度