



Living  
with It

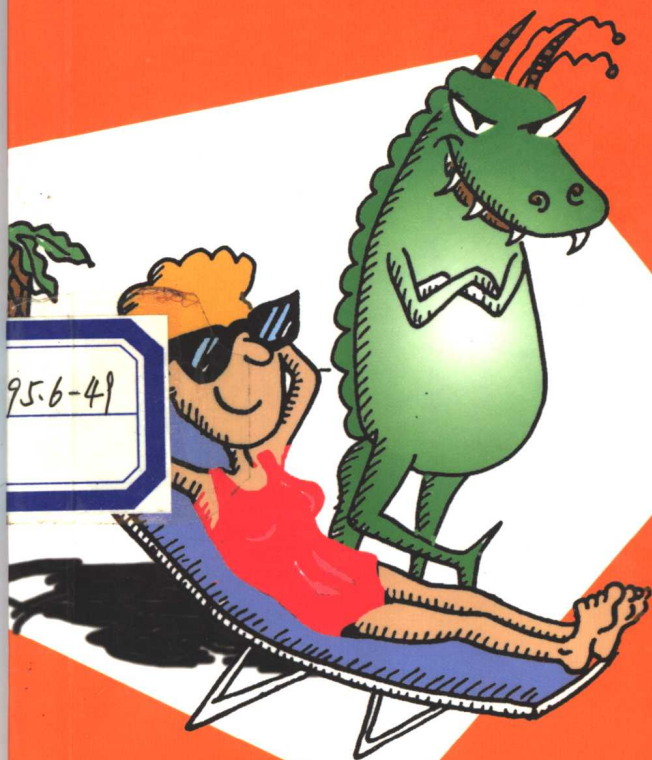
# 和它在一起

## ——战胜惊恐障碍

Bev Aisbett 著

王京鹤 译

汤宜朗 校



北京出版社

R395.6-49

4



BEING  
WITH IT

# 和它在一起

—— 战胜惊恐障碍

Bev Aisbett 著

王京鹤 译

汤宜朗 校



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和它在一起 / (澳) Bev Aisbett 著; 王京鹤译. —北京: 北京出版社, 2002.12

(漫画心理丛书)

ISBN 7-200-04753-8

I. 和… II. ①Bev…②王… III. 心理卫生—普及读物  
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第088926号

著作权合同登记号: 图字 01-2002-5420

Copyright © Bev Aisbett 1993

First published by HarperCollins Publishers, Sydney, Australia in 1993. This Chinese language edition published under licence from HarperCollins Publishers Pty Limited, Sydney, Australia.

本书中文简体字版经由 HarperCollins Publishers (Australia) 授权北京出版社在世界范围内出版发行

版权所有 不得翻印

漫画心理丛书

和它在一起

——战胜惊恐障碍

HE TA ZAI YIQI

Bev Aisbett 著

王京鹤 译

汤宜朗 校

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

\*

880×1230 32开本 3.5印张 78千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-04753-8

B·93 定价: 7.00元

**献给杰夫·杰夫里  
我的守护天使……  
并衷心感谢唐·杰弗雷博士的帮助**

如果你打开这本书  
你可能会经历  
某些非常奇特而骇人的事情……

## 前 言

我第一次遭遇惊恐发作是在悉尼。那一天天空碧蓝，本应是一个愉快的周末，因为我要参加澳大利亚全国卡通画斯坦利奖的颁奖晚会。

天穹如同无瑕的华盖，游艇在海湾里欢快地飘荡，游人在岸边抓拍朋友的笑脸。而我却在海边无言地伫立着，承受着内心最沉重的打击。

大多数被惊恐综合征折磨的人（折磨是最恰当的字眼），都会记得他们的第一次惊恐发作。

这是一种压倒一切的、绝对的恐惧，并会在发作之后长时间内烙刻在记忆之中。

于是，就如同这本书中描述的，形成了一种发作模式。

在初次发作后的几个月里，我一次次地寻求庇护、支持和理解，以期最终从这个疾病的旋涡中逃出，回到真实的世界。

在这么做的过程中，同时和我的职业有关，我决定创作一本手册，让它从一个患者的角度，为同我一样被这缠人的疾病折磨并寻求帮助的人解疑释惑。

《和它在一起》，并不企望代替专业的帮助，我也没有这样的本事。

然而，作为一个过来人，把那些曾对我有很大帮助的信息和实践方法传授给后来人，我还是有些资格的。而且我希望能以一种快捷、简单并有点“兵不血刃”的方式——漫画，来表述我的想法。

我要对所有的惊恐患者说，我了解你们的感受，你们会好的。这本书将证实这一切。

对你们当中那些坚信自己的“它”（惊恐）要远比我的更恐怖的人，我还要说，尽管这之间没有可比性（即使有，也不堪一用），我向你们保证，每天造访我的那个“它”带给我的痛苦和恐怖的泪水，绝不亚于你现在的感受。

我对曾支持过我的人们感激不尽。特别一提的是，在一个漆黑的夜晚，一条不熟悉的街道里，一个陌生人信任地、不带任何轻视地给予了我这颗困惑的心灵以帮助。尽管事情已过去了很久。

对你们大家而言，要坚定信心。总有一天，过去的一切会成为遥远的记忆。

相信我。

相信你们自己。

*Bev Aisbett*





# 目 录

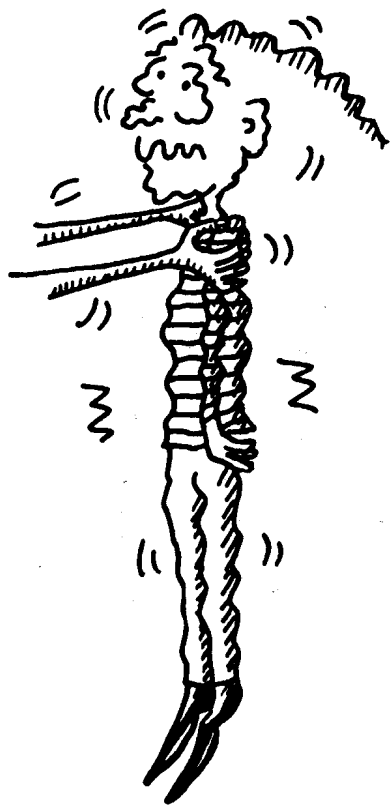


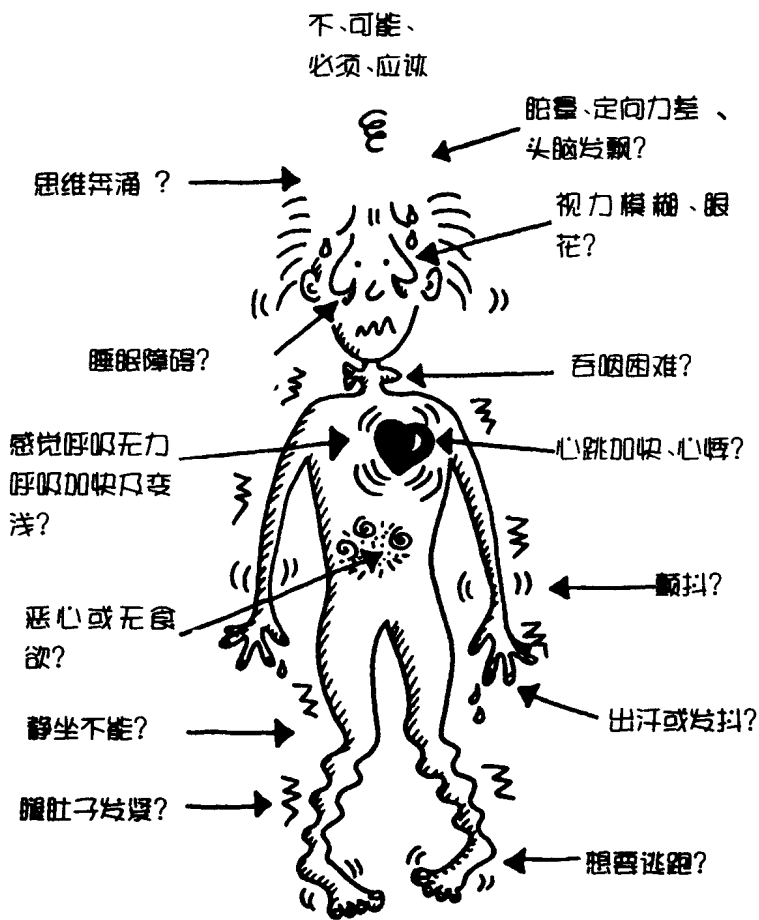
## 前言

1. 似曾相识否? 1  
——惊恐如何发作
2. “它”是什么? 13  
——惊恐障碍的由来
3. 驯服你的“它” 23  
——对付惊恐发作的紧急措施
4. 带“它”遛遛 33  
——如何对付惊恐障碍产生的恐怖症
5. “它”的躯体表现 49  
——由恐怖现象产生的躯体感觉
6. 被“它”缠身的人的想法 55  
——改变消极思维模式
7. 没被“它”缠身的人 75  
——其他人的态度和需要
8. “它”既来,则克之 83  
——问题很大,但不可怕
9. 征募驯服“它”的高招 91  
——向专家求教
10. “它”又回来了! 95  
——对待反复
11. 最后的话 101



# 似曾相识否？





总之，你有一种不知来自何处的畏惧和恐怖的感觉？

好了,你已加入了  
成百上千个  
患有惊恐发作的人  
的队伍!

“它”也被称作惊恐综合征/障碍,或焦虑综合征/障碍



**但是……  
也有好消息!**



# 好消息篇

1.



至少人群中有 5% 的人曾经历过惊恐发作, 而且由于各种原因, 还有更多的人掩藏了他们的恐惧感。那些没有实际经历惊恐的人可能在很大程度上患有焦虑和其他不适。

在正确、及时的帮助下, 所有这些人都是可以恢复正常的生活。

2.

## 你不会死去



你常常会有这样的感觉, 有时甚至会感到真的要死去。实际上这仅仅是感觉和想法而已。一切都会过去的。许多人在惊恐发作时误以为是心脏病发作或是心脏负担太重了。请记住, 心脏的肌肉很结实, 它能应付。毕竟这一切都是暂时的。



3.

你也不会发疯



你所体验的,通常是在应激的时候产生的恐惧的思想和躯体感觉相结合的产物。

4.

还有一个最好的消息……



你能克服这一切!  
你会变得更好!

# 惊恐如何发作



外面是蔚蓝色的天空……



你突然出现一种不可抗拒的恐惧感和骇人的想像



你最初的本能反应是奔跑，从痛苦的恐惧中逃脱……



……你进入了全部惊恐模式——心跳加快，虚弱，颤抖，流汗……

你不能想像是什么让你如此害怕，你想找出原因……



你认为必死无疑……



……或是要发疯了!……



……或是要昏倒!

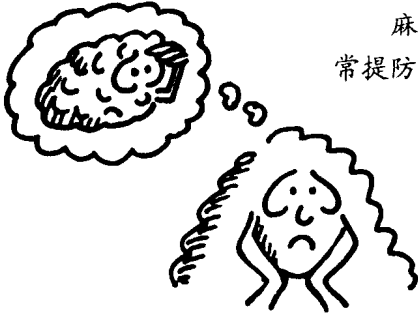
最后，当这些感觉消退，你发现并没有什么可怕的事情发生，你长出了一口气。



你经历了第一次惊恐发作。

你遭遇了“它”。

麻烦的是,从此你脑子里会常常提防着“它”。



你仍好好地活着,没有昏倒也没有发疯,“它”会是个什么东西呢?

因为你不知道“它”是什么,或“它”从何处而来,你担心“它”不定什么时候再次缠上你。



你如此害怕“它”,开始提心吊胆……





你花大量的时间忧虑“它”何时再来袭击你。你吓坏了。  
你太紧张了。



你对哪怕很轻微的身体变化都非常敏感并夸大，认为这些变化是“它”又重返你身体的信号。