

大众心理系列



【英】 Claudia Herbert 著
Ann Wetmore

周晓林 | 袁文涛 | 吕晓薇 译

抚平



创伤

Overcoming Traumatic Stress



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列
Overcoming Traumatic Stress

抚平创伤

【英】 Claudia Herbert 著
Ann Wetmore

周晓林 袁文涛 吕晓薇 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

抚平创伤 / (英)赫伯特 (Herbert, C.), (英)韦特莫尔 (Wetmore, A.) 著; 周晓林等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.6

(新向导丛书·大众心理系列)

ISBN 7-5019-3230-1

I. 抚… II. ①赫… ②韦… ③周… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 029960 号

版权声明

Copyright © Claudia Herbert and Ann Wetmore 1999

by arrangement with Constable & Robinson Ltd. and Mark Paterson

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 杨西京

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 6.50

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-3230-1/G·211

定 价: 12.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-2297 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有·翻印必究

11238106

引言

为什么会产生和使用认知行为疗法

在过去的二三十年里，在心理治疗方面已产生了某种变革。弗洛伊德和他的追随者对心理治疗的理论构建产生过重要的影响，精神分析和心理动力治疗在20世纪的上半叶一直处于主导地位。于是，开始对患者实施长期性治疗，该方法是要在童年经历中揭示出个人问题的根源——主要对能够接受这一主张的人实施此种治疗。一些怀有公共良知的保健人员试图去修正这种治疗方式（如，采用短期治疗或小组治疗），但这需要极大的扶持以致这种努力几乎未有什么效果。此外，尽管一些人的病史表明，心理治疗确实对其有帮助，但从事这种治疗实践的人员对于证实他给病人实施的干预确实有效几乎毫无兴趣。

作为对心理动力治疗独霸一方而又缺乏疗效证据的回应，在20世纪50年代和60年代提出了一系列治疗方法，统称为“行为治疗”。这些治疗方法有两个共同的基本特点。首先，它们的治疗目标就是通过处理症状进而去除症状，而不考虑深层的个人经历方面的原因。其次，它们是用一些可检验的术语精确阐述的治疗技术，与在实验室从事研究的心理学家所获得的有关学习机制的研究结果的联系不甚紧密。的确，从事行为治疗的人员致力于运

用经证明确实有效或至少可以接受检验的治疗技术。证实这些技术确实有效的领域主要是对焦虑症的治疗，尤其是一些特殊的恐怖症（如害怕动物或恐高）和广场恐怖症，两者用传统的心理治疗方法均难以治愈。

在初始的热情过后，对行为治疗的不满开始增长。这有几方面的原因，最重要的是这样一个事实，即行为治疗不顾人的内在的思维活动，而这对于了解病人正体验着的苦恼显然十分重要。在这种情况下，当行为治疗技术被证实在治疗抑郁症无效时则显示了对其进行大幅度修正的必要。在20世纪60年代末70年代初，针对抑郁症发明了一种治疗技术，称作“认知治疗”。这方面工作的开拓者是美国的精神病学家A.T.贝克教授，他提出了一种有关抑郁的理论，该理论强调人们抑郁性思维方式的重要性。他还提出了一种新的专门治疗技术。毫不夸张地说，贝克的工作改变了心理治疗的性质，这不仅指对抑郁症的治疗，而且包括对一定范围心理障碍的治疗。

近年来，由贝克倡导的认知技术已同由行为治疗家提出的各种技术相结合而生成了一种理论和实践体系，并逐渐被称作是“认知行为治疗”。此种治疗方式之所以在心理治疗领域变得如此重要，有两个主要原因。首先，对抑郁症实施认知治疗，正如贝克最初描述及其继承者对其进行发展中表现出的那样，即它容易得到严格的科学验证，而且对很多抑郁症患者的治疗非常成功。不仅该种治疗方法经证明与其他非常好的治疗方法一样有效（除非一些特别严重的病例，对他们而言需要医学干预），而且一些研

究表明：经过认知行为治疗的人们与得到其他方法成功治疗的人们（如抗抑郁药物）相比其抑郁症状较少复发。其次，很清楚，特定的思维方式与某些心理问题的发生相联系，而且针对这些思维类型实施的治疗是非常有效的。因此，已提出一些针对焦虑障碍的认知行为治疗方法，如广义的焦虑障碍、特殊的恐怖症和社交恐怖症、强迫障碍、疑病症（健康焦虑），以及其他一些病症，如嗜赌、酒精和药物依赖，以及饮食障碍，如贪食症和嗜吃症。事实上，除了上述的一些心理障碍种类，认知行为技术还有着更广泛的应用，例如，它们被有效地用于帮助那些低自尊和存在婚姻问题的人。

无论何时几乎都有占总人口近10%的人受到抑郁的困扰，而且有超过10%的人患有一种以上的焦虑障碍。另有许多人患有某些心理障碍或存在个人困扰。最重要的是提出确实存在疗效的治疗方法。然而，尽管可提供的治疗已经很完善，但仍存在一个很大的问题，这就是进行治疗的费用很高，而且这种治疗不可能普遍施行。虽然许多人在自我救助时可能会遇到此种问题，但一般而言，人们力求使自己当前感受良好的自然形象恰好使其从事那样一些事情，它们会使其存在的心理问题加剧，甚至永久化。例如，一个患有广场恐怖症的人会选择呆在家中以防可能出现焦虑反应，而患有贪食症的人会拒绝吃一切可能使之发胖的食物。虽然这些策略可能解决了暂时的危机，但它们丝毫未触及深层问题，对于处理未来可能遇到的困难不能提供真正帮助。

因此，这就涉及两个紧密关联的问题：虽然提出了有效的治

疗方法，但却未做到普遍实施，而当他们试图自助时却经常使事情变得更糟。近年来，认知行为治疗工作者协会对此种情形作出了回应。他们采取的措施就是针对特定的问题制定出特定的认知行为治疗的原则和方法，并将其列入自助手册。这些手册针对性地提供了系统的治疗方案，并建议每一心理障碍患者使用它去克服其所受到的困扰。采用这种方式，被证实确有疗效的认知行为治疗技术可得到广泛的运用。

自助手册从未想到要替代治疗专家。许多人需要合格的治疗专家进行个别化治疗。事实也正是如此，尽管认知行为治疗取得了相当程度的成功，但有些人还是不适合采用该方法，而需要借助其他方法加以治疗。不管怎样，虽然有关认知行为治疗手册的使用价值的研究肇始未久，但迄今的工作表明，对大多数人来说，这样一本手册是可以协助其战胜自身的问题而无需求助于专业人员的帮助。

多年来许多人一直默默地不愿公开地承受着多种心理困扰。虽然他们试图寻找适宜的帮助，但有时这类帮助并未适时出现。有时他们对把自己的问题公开暴露给他人感到难堪或内疚。对于这类人，认知行为自助手册会给他们的康复和拥有一个美好的未来提供一部生活指南。

彼得·库珀 (Peter Cooper) 教授

美国瑞丁大学 1997年

目 录

第一部分 认识创伤后的重压	1
第1章 创伤袭来的时候	3
创伤的魔掌	3
什么是创伤性的事件	4
不同类型的创伤性事件	6
其他可引起创伤性体验的生活事件	8
你的创伤性经历	8
挣脱创伤的魔掌	10
本书的目标	13
如何使用本书	14
第2章 理解你的反应	17
创伤后的普遍反应	17
理解你的症状	19
理解具体的反应	21
什么是创伤后紧张障碍 (PTSD)	33
第3章 理解家庭和亲友的反应	35
带着创伤的情感伤疤	35
涟漪效应或创伤是如何影响家庭和亲人的	36
快乐、闲暇和放松的需要	41

如何共同克服创伤	43
第4章 专家和照料者须知：替代创伤	47
警告：“创伤是可以传染的”	47
什么是替代创伤？我们能否避免它？	48
如何识别替代创伤？	48
如何帮助自己	52
其他创伤照料群体的一些特定问题	55
第二部分 消除创伤后的压力	57
第5章 向康复之路前进	59
治疗框架	59
准备踏上康复之路	60
第6章 在康复的路上	65
处理你的经历——把故事说出来	65
第7章 应付强迫性的重新体验的创伤反应	75
似乎正确的并不一定是最有帮助的	75
逐步了解你的强迫性（重历创伤）反应	76
回闪和强迫性回忆之间的区别	79
应付强迫性回忆	80
应付回闪	84
确认你的成果	95
第8章 应付唤起反应	97
监控你的唤醒水平	97

改善你的睡眠	100
放松呼吸法	104
应付愤怒	107
第9章 应付你的回避和麻木反应	121
了解你的回避反应	121
回避—惊恐的关系	124
应付惊恐和回避	124
对酒精、毒品和安慰食品的依赖	132
对付你的疏离感	134
第10章 你遭受创伤之前的生活	137
滞留在遭受创伤之时	137
重新占有你的生活	139
第11章 内疚、自责和自尊	147
生还者的内疚	147
责备自己	148
内疚的起源	149
一层又一层	152
以新的方式看待内疚	153
救回你的自尊	153
接受你自己	155
学会再次接受自己	156
第12章 悲伤、损失、难过和情感伤痛	159
应付损失	159

纪念仪式	163
第 13 章 身体的变化, 身体的疼痛	167
学会承认创伤带来的生理伤痕	167
学会接受你现在的身体	171
学会与疼痛为伴	173
第 14 章 治愈、放松和前进	177
想象未来	177
原谅	179
纪念日	179
你的康复经历是独特的!	181
寻找专业帮助, 支持你的康复过程	182
标记你经历的旅程	182
 附录	 185

第一部分

认识创伤后的压力

第1章

创伤袭来的时候

创伤的魔掌

恐怖的事件是难于应付的。突然的、创伤性的经历能扰乱人们的生活，深深地影响人们对自身和生活的看法。创伤是痛苦的！通常，它们不仅造成身体伤害，还导致情感伤害，而这可能更为痛苦，更难以愈合。创伤可能引发一种挥之不去的感觉：你的世界已经彻底地改变了。

虽然人们不断地从电视、收音机或报纸中了解到可怕事件的发生，他们却常常难以相信这种事情会发生在自己的身上。你可能觉得在自己的世界里生活得相当安全，至少是觉得自己能够应付可能发生的问题。

突然之间，即便是芝麻大的小事也如同泰山压顶，你觉得事情已不在你的掌握之中。这就像是安全的泡沫已经迸裂，遭受创伤前你对自己和世界所具有的一切信念已经改变，让你觉得不再真实。你落入了创伤的魔掌！

什么是创伤性的事件

虽然每个人在生活中都会遇到许多非常烦心或造成压力的情形，但这些情形很少被认为是创伤性的事件。当一个人的正常处理能力被完全击溃时，其经历才可被描述为创伤性的，例如下文所述的事件：

“1997年10月5日星期六，法兰莘开车带着她的朋友吉姆到树林里去散步。这是一个晴朗而令人愉快的下午。在驶向树林的路上，法兰莘感觉周围的一切色彩都是如此生动，空气微带凉意，些许树叶已变成了褐色。她觉得这对他们是一种愉快的享受。他们沿着一条乡村直路行驶，这时，法兰莘看见一辆汽车越过了前方一座山丘，朝他们的方向迎面开来。她注意到那辆车开始摇摆，逐渐开到了公路上他们的一侧。她想，那个司机肯定很快就会发现他们，并转回原车道路上去。当她开始减速时，她觉得自己的心脏怦怦直跳，她听到吉姆在座位上咒骂着。另一辆车的司机似乎没有注意到他们，他好像甚至没有意识到驶在错误的车道上，正朝着他们的车开来。一些念头开始在法兰莘的头脑里闪现：他死了吗，还是失去了知觉？……她应该换到另外一条车道吗？……但如果刚才他睡着了，最后一刻

又醒了过来并换到另一条车道上呢？他将撞死他们。她想，自己还很年轻，不应该这么早就死……她感到愤怒……她感到恐怖……她不知道是不是应该开进路旁的沟里，如果他也开进沟里并撞上他们呢？然而，他好像并没有醒来……他离得越来越近……她不想死……之后就是“砰”的一响，发出了可怕的金屬碰撞的声音。她听见吉姆的尖叫声，感觉自己被抛到空中，头撞到了车顶的内壁。她感到眩晕、困惑，不能动弹……然后她转过头来去看吉姆……他整个人向前瘫倒，他呻吟着，脑袋上流着鲜血。她听见自己在问：吉姆，吉姆，你还活着吗，能听见我的话吗？坚持住，活下去！……不要离开我！”

法兰莘

创伤的发生有许多种方式。通常，如果一个人经历或目睹了一件涉及事实上的或潜在的死亡或严重伤害的事件，这就被认为是创伤性的。也许还存在着对这个人或其他人的躯体完整性的威胁，使他们担心受到身体上的伤害。这种威胁如此巨大，以至于使人至少在事件中的某段时间内感到强烈的畏惧、无助或恐怖。

在上面的例子中，法兰莘和吉姆都经历了一场可被归为创伤的事件。他们发生了道路交通事故，而这是可能造成死亡或严重伤害的。法兰莘的反应是一种强烈的畏惧和恐怖（当她意识到他们不可能避免碰撞时），同时她还感到无助，因为她或吉姆都无法做出什么事情来避免事故的发生。

为了言归正传，法兰莘和吉姆的故事就到此结束了。但在实际生活中，对本书而言接下来的抢救活动，伤势以及在医院里的经历，家庭、朋友和专业人士的反应，还有可能导致的法律诉讼，都又可能成为进一步造成创伤的原因。有时候，一次创伤的后效可能比最初的创伤性事件本身更具有创伤性，如当一个人受了重伤而必须进行痛苦的并具有生命危险的手术时就是如此。同时，创伤性事件之后，其他人的非帮助性的反应有时会引起进一步的创伤——如果其他人责怪他，或者人们认为他应该恢复得更快。

不同类型的创伤性事件

创伤性事件有许多不同的类型。有些叫做创伤性事变，如道路交通事故。更大的事件通常叫做灾难，它们可以分为三类：人为灾难，自然灾难，以及暴力、犯罪或恐怖主义。人为灾难所指的创伤是由人的错误或人所设计的机器或系统的错误造成的，例如：

- 发生于火车、地铁或长途汽车的运输灾难，如1998年在德国下萨克森发生的城际特快火车的撞毁；
- 空难，如1998年在加拿大新斯科舍省的哈利法克斯附近发生的瑞士航空公司坠机事故；
- 海难，如1987年发生在杰布鲁格的渡船沉没事故；
- 火灾或煤气爆炸；
- 由输电干线事故导致的严重电击；