

全球畅销书

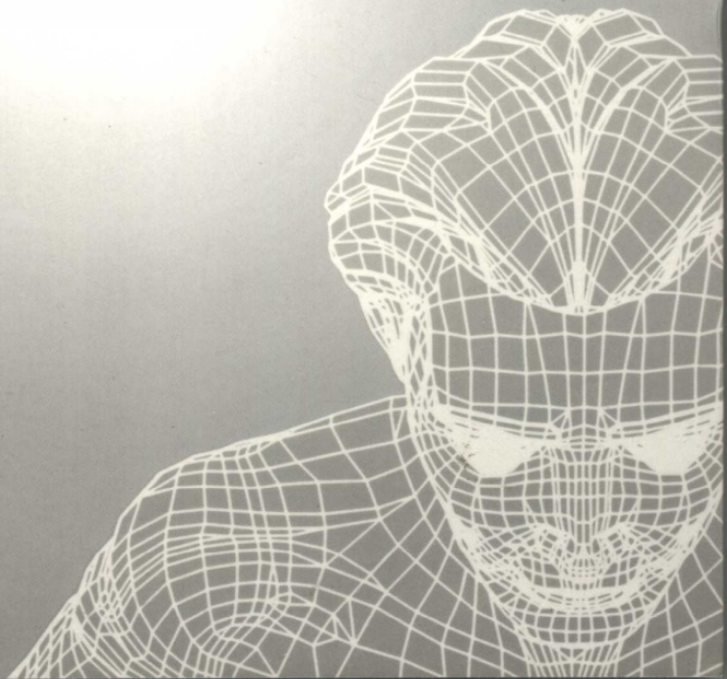
# 精神焦虑症的自救

病理分析卷

- ◆【英】克莱尔·威克斯 著
- ◆王泽彦 刘剑 译
- ◆王鹏 审校



新疆青少年出版社





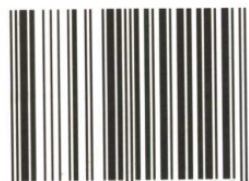
# 精神焦虑症的自救

克服压力、战胜恐惧

放松自己、享受生活

JINGSHENJIAOLUZHENGDEZIJIU

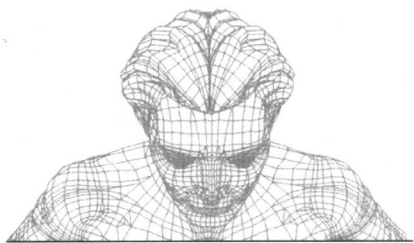
ISBN 7-5371-5519-4



9 787537 155199 >

ISBN 7-5371-5519-4

定价:18.00 元



JINGSHENJIAOLUZHENGDEZIJIU

# 精神焦虑症<sup>的</sup>自救

· 病理分析卷 ·

[英] 克莱尔·威克斯 著

王泽彦 刘剑 译

王鹏 审校

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神焦虑症的自救. 病理分析卷 / (英)威克斯著;  
王泽彦,刘剑译. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,  
2006.4

ISBN 7-5371-5519-4

I.精... II.①威... ②王... ③刘... III.焦虑-  
病理学-分析 IV.R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043657 号

精神焦虑症的自救

·病理分析卷·

(英)克莱尔·威克斯 著

王泽彦 刘剑 译 王鹏 审校

出版发行 新疆青少年出版社  
社 址 乌鲁木齐市胜利路 100 号  
邮政编码 830001  
电 话 0991-2864403(发行部)  
网 址 <http://www.qingshao.net>  
经 销 各地新华书店  
制 作 乌鲁木齐青鸟印前服务有限公司  
印 刷 甘肃新华印刷厂  
开 本 1/32  
版 次 2006 年 6 月第 1 版  
印 次 2006 年 6 月第 1 次印刷  
印 数 1-5000  
印 张 6  
书 号 ISBN 7-5371-5519-4  
定 价 18.00 元

新青少社版图书,版权所有,侵权必究。印装有问題可随时退换。

## 我曾是一名患者(代序)

我曾经是一个精神极度痛苦的人。但是我现在却是一个非常快乐的人。我向大家推荐这本书。

我最能理解心理疾病或精神疾病的痛苦和无奈。因为在我看到这本书以前,我无论如何挣扎,总感到没有任何医生可以像拔掉一根刺那样,把我身上这种精神的疾病连根拔掉。那时,我虽然已经清楚地认识到只有我自己才能救自己,但是作为一个强迫症的病人,我却不知道如何自己救自己。精神的紧张和对紧张的无比恐惧与我同行,我到哪里,它就跟我到哪里,无时无刻,摆脱不掉。恐惧成了我全部的生活内容,这使我几乎失去了对生活的兴趣……

我的问题起始于文化大革命中,当时我只有十六岁。因为父辈几人所受到的冲击和最终亡故,使我的心理深受创伤,我万念俱灰。从那时起,我患上了严重的神经衰弱和强迫症。

后来,我到了国外,神经衰弱和强迫症仍然一直伴随着我。我经历过多次失业的打击;1998年我惟一的女儿先天夭折;2000年我又患上了严重的更年期综合症。所有这些,使我当时已经非常衰弱的精神几

度崩溃。就在那一年,就在我精神最为痛苦的时候,就在我的强迫症、逐渐严重的神经衰弱、新起的更年期综合症接踵而至的时候,我的夫人给我推荐了这本原版英文书。我必须说,这本书是一剂最及时、最有效的神奇的精神妙药!

看完这本书一年后,我惊奇地发现我完完全全地痊愈了。我现在快乐,无忧无虑!但当我回到国内时,却发现我的一位大学同学因为大学期间的失恋也引起严重的精神问题,在精神病院接受治疗,他的病情已经越来越重。我当时曾想给他推荐这本书,但是他不懂英文。就是想帮助他的强烈愿望使我下决心把这本书推荐到国内来。

现在,我希望我推荐的这本书能救他,希望这本书还来得及成为他的一剂良药,也希望这本书能帮助国内千千万万的心理疾病患者。如果您也有同我一样或类似的经历,存在着精神或心理问题,我劝您读读这本书。人们都说,精神疾病是不治之症,其实,这种认识本身就是我们这本书要治的“病”。英国的威克斯大夫彻底改变了人们的这种观念,也彻底改变了我的这种观念。我相信,读完这本书,您也有可能和我一样彻底痊愈。

同其它心理治疗的书籍相比,这本书最成功的地方就是它确实能减少或终止病情的反复,直至使您彻底痊愈。

我的亲身经历告诉我,英国医生威克斯所写的这本充满了爱心的心理自救书,一定会为我们中国的千千万万的人带来福音。无论您是否有精神的困扰,我都确信,这本书一定会或多或少给您的心理健康带来好处。我祝您每天都睡个好觉!

柳忆(现定居英国)

2006.3.16于北京

## Contents < 目录

- 001/内在的力量
- 004/我们的神经系统是如何工作的
- 007/什么是神经疾病?
- 010/比较简单的神经疾病
- 023/如何治疗简单的神经疾病
- 026/经常性症状的治疗
- 039/间歇性发作症状的治疗
- 052/重新找回自己
- 058/因问题、悲伤、内疚或羞耻感而变得复杂的神经疾病
- 073/如何治疗变得复杂的神经疾病
- 076/问题
- 091/悲伤
- 097/内疚与羞耻感

## Contents < 目录

- 102/强迫症
- 109/失眠
- 117/清晨恐惧感
- 122/抑郁
- 129/丧失信心
- 134/与他人交往困难
- 139/回家困难
- 145/焦虑
- 149/三大法宝：工作、勇气、信仰
- 165/该做的和不该做的
- 167/给害怕再次患病之人的寄语
- 171/给患者家人的建议
- 178/什么人容易患神经疾病？



## 内在的力量

如果你是因为患有神经衰弱或者神经处于一种糟糕的状态而读这本书的话,那么你应该是最适合读这本书的人了,所以我也将以一种交谈的口气与你交流,就好像你坐在我身边一样。

我将简单明了而又具体地说明神经衰弱的产生和发展过程,以及治疗它的方法。如果你按照本书所给的建议去做的话,你的神经衰弱肯定能够治愈,不过这需要毅力和勇气。

你可能注意到我没有要求你有耐心,这是因为在神经方面患有疾病的人很少是有耐心的,他们的神经通常是躁动不安的,这也是让患者感到迷惑的一个原因。对于这样的人,耐心地排队等候简直就是无法忍受的劫难。不过有一样东西可以替代耐心,这个我会在后面的章节里告诉你。

对你来说,读这本书并不困难,因为它是一本关于你和你的神经的书,所以尽管读书或读报对你来说可能是件耗费心力且收效不大的

事,但你会觉得这本书很有意思。

这里我用了“治愈”一词,也许会让你感到惊讶,因为它暗含了疾病的意思,而且你会觉得自己比真的生病了还要困惑——为无法找回原来的自己而感到困惑。

另一方面,你或许感到失落、疲惫,进而又轻易地认为自己得病了。不管你是不是觉得自己病了,你最想做的还是重新找回自我。当你看着大街上其他人的时候,你可能会疑惑为什么自己不能像他们那样呢?在你身上到底发生了什么“可怕的事情”?这些可怕的感觉又意味着什么?

这样的感觉也许困扰了你很长时间,甚至很多年。事实上,你也许绝望到了极点,想到或甚至尝试过自杀。然而,无论你患有多么严重的神经衰弱——请注意这一点,无论多么严重——你都是有可能康复并重新享受生活的。



你所需要的指导就在这本书中。在它的帮助下,你会发现潜藏在自己身上的毅力和勇气。我敢保证,得以康复的力量就蕴藏于你的内心,一旦知道了正确的方法,你就能将它释放出来。

如果我们努力地去寻找,就会惊奇地发现我们每个人都拥有达成自己愿望的能力。你也不例外。不管此刻你认为自己有多么懦弱,只要有决心,你就会发现你也拥有这种能力。对你我并没有抱不切实际的幻想,我写这本书也不是为了少数几个勇敢的人,而是为你——一个正在患病、正在承受痛苦、且不比其他人更有勇气的普通人。不过与此同时,你也和我们大家一样具有同样深不可测、未知的潜在能力,这一点才是最重要的。你有可能意识到这种能力,但由于你的神经所处的状态,你可能感到无法将它释放出来。本书将帮助你发现这种潜在的能力,并指导你如何释放并运用这种能力。

首先,你必须要了解你的神经系统是如何工作的。

## 我们的神经系统是如何工作的

我们的神经系统由两大部分组成：自主神经系统和非自主神经系统。

### 自主神经系统

这部分神经系统指导四肢、头和躯干的运动，我们或多或少可以根据自己的意愿来控制它，故称为自主神经系统。它由大脑和脊髓组成，许多成对的神经从中伸出并连接至肌肉。

### 非自主神经系统

这部分神经系统控制内脏（心脏、血管、肺、肠等）的活动，甚至还控制唾液和汗的流动。它的指挥中心位于与脊柱每一边的精密纤维网相连的大脑中央，从这里出发，有大量线状的神经分支连接到各个内脏。这部分神经系统不在我们的直接控制下——这一点对我们理解



“神经”一词非常重要——但它会对我们的情绪做出反应。比如,当感到害怕时,我们便会面色发白、瞳孔放大、心跳加快、手心冒汗。这些都是无意识的反应,我们无法阻止,除非改变自己的情绪。因此,我们把这一部分神经系统叫做非自主神经系统。

非自主神经系统本身也由两部分组成:交感神经系统和副交感神经系统。其中,交感神经因会做出与情绪相一致的反应而得名。其活动可以增强动物抵御各种危险,诸如严寒、酷暑、脱水、天敌袭击的能力。

你曾见到过在逃跑之前由于害怕而站着纹丝不动的动物吗?处于这种状况下的动物,其鼻孔和瞳孔会张得很大,并且心跳加剧、呼吸急促。此时,非自主神经系统的交感神经已经做好了决斗或逃跑的准备。

### 恐惧发生的模式

我们人类在害怕时做出的反应和动物一样。当我们感到恐惧时,

大脑会发出脉冲电波刺激交感神经进而加剧皮肤和内脏（心脏、肺、肠）的活动，产生诸如手心冒汗、心跳加快、呼吸急促、嘴巴发干之类的症状。交感神经是通过在相关器官的神经末梢处释放肾上腺素来做到这一点的。与此同时，我们的两个肾上腺腺体本身也会在交感神经的刺激下分泌出额外的肾上腺素进入我们的血液，从而进一步增强交感神经的作用。

当我们害怕时，还会感到“腹部”非常难受，这是恐惧最让人痛苦的一点。除此之外，恐惧引发的反应还包括由肾上腺素引起的其它症状，例如手心冒汗、心跳加速、胸口发闷等等。

通常我们感觉不到身体内部的活动，因为副交感神经制约着交感神经的活动。只有当我们过度紧张（生气、恐惧、兴奋）时，交感神经才会占据主导地位，从而使我们意识到某些器官的活动。在没有压力的情况下，一个健康的人是不会感受到上述各种症状的。

我们大多数人总是把仁慈、体谅这样的意思和同情一词联系起来，不过，交感（注：英文中交感和同情是同一词sympathetic）神经的反应可一点儿也不仁慈，所以有些人很难接受“交感神经”这个词。为了避免读者感到困惑，我将把交感神经称作分泌肾上腺素的神经——毕竟，它们的作用就在于此。

下面，简要地总结一下，我们有指挥身体活动的自主神经系统，以及控制内脏功能、由分泌肾上腺素的神经和副交感神经组成的非自主神经系统，它们彼此相互制衡。通常，我们感觉不到非自主神经系统的活动，但当我们过度紧张、分泌肾上腺素的神经受到极大刺激时，我们就会感到心跳加快、手心冒汗、口干舌燥，同时还会觉得胃肠翻腾、喘不上气、头晕目眩、内急想上卫生间等等。

## 什么是神经疾病？

神经疾病可以分成不同的等级。很多人的神经状况都很糟糕，其中许多人尽管比较沮丧，但还是在坚持工作。这些人并不能说就是神经衰弱。实际上，尽管他们愿意承认自己的神经状况很糟，但却极不情愿接受任何有关他们患有神经衰弱的说法甚至是暗示。不过，这些人的症状如果加剧的话确实会导致神经衰弱，而神经衰弱也不过是这些症状加剧后的结果而已。尽管这本书主要讲述的是神经衰弱的发展过程 and 治疗方法，但神经状况不佳的人所抱怨的所有症状在这本书中都可以找到，这些患者在后面的章节中会反复找到自己的影子。他们的症状和神经衰弱患者是一样的，不同的只是严重程度差别。神经衰弱患者感受到的要更加强烈一些。

那么，二者的界限具体又在哪里呢？神经衰弱指的是患者的症状非常严重，以至于无法很好地打理日常生活，甚至完全不能自理。医生们常常被问起人是否真的会“崩溃”，如果是，他们又是怎么崩溃的？我

们也常常会遇到这样的问题：神经衰弱是怎么开始的，它又是如何加剧的？

### 神经衰弱发生的临界点

很多人在不知不觉中就患上了神经衰弱，突如其来或长时间形成的压力会使分泌肾上腺素的神经变得敏感，从而让人产生各种夸张和令人担忧的症状。这种“敏感”的状态医生是相当熟悉的，但一般人却知之甚少，以至于他们在第一次经历时很容易感到困惑和害怕。如果人们问我神经衰弱发病的确切时间，我想那就是在敏感的人对由极度的压力引发的感觉感到害怕，并由此陷入了恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧的恶性循环而不能自拔的时候。由于恐惧，更多的肾上腺素被释放出来，进而刺激本已敏感的身体更加紧张，病人也由此愈发恐惧。





这就是我所说的恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧的恶性循环。

### 神经衰弱的两种类型

大多数神经衰弱属于两种主要的类型，一种相对比较简单，其患者主要担心的是由敏感的神​​经引发的不良感受。这种类型的患者，其神经可能是因为某种震惊，比如一次令人筋疲力尽的外科手术、严重的大出血、事故或难产而突然敏感起来的，也可能是因为生病、贫血或辛苦的节食而逐渐敏感起来的。这样的人在家庭生活和工作中通常都很快乐，他们除了不能履行正常职责之外没有什么大的问题。

第二种类型的神经衰弱是由一些令人极度不安的问题、冲突、悲伤、内疚或羞耻感引发的。长时间的极度内省造成的压力会逐渐地使神经变得敏感，进而使患者在焦虑地进行内省的同时变得越来越暴躁，直到他对自身过敏反应的困惑与恐惧也和最初的问题、冲突、悲伤、内疚或羞耻感一样成为令他痛苦的一大根源。事实上，这种困惑与恐惧最后将变成他最大的问题。