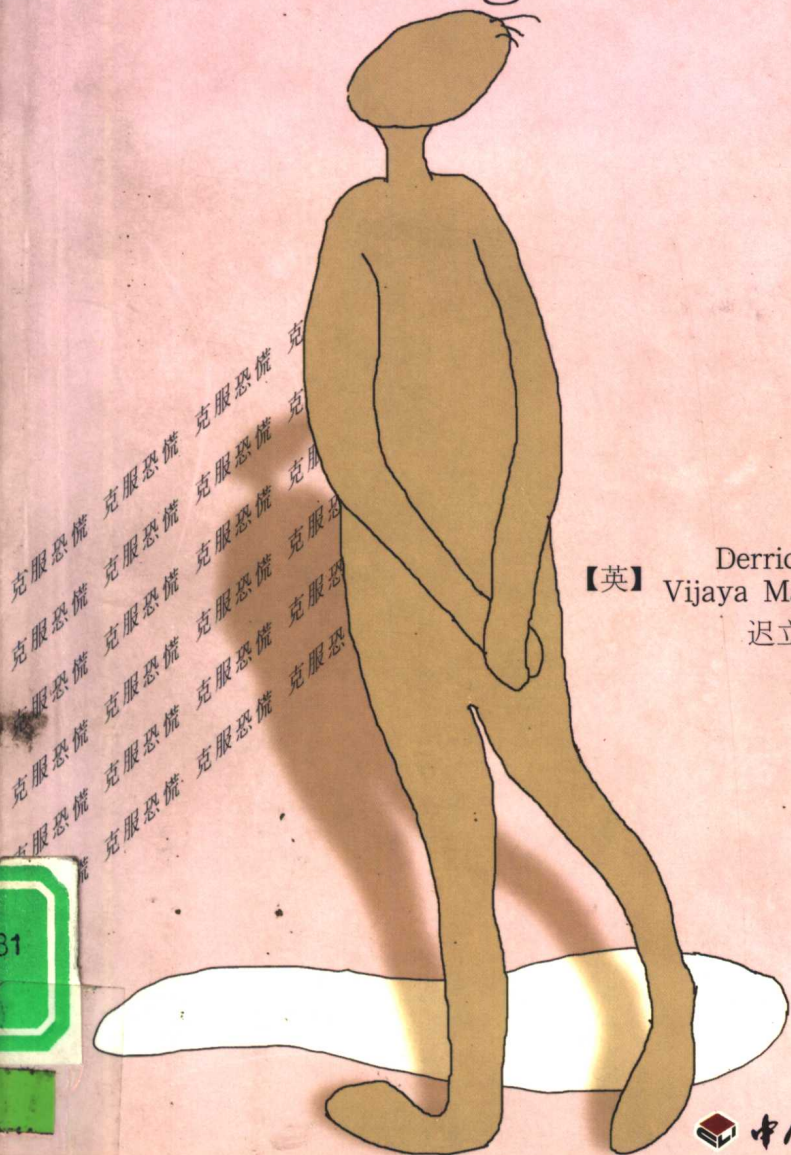


克服恐慌

Overcoming Panic



【英】 Derrick Silove 著
Vijaya Manicavasagar 译
迟立忠 施承孙 译

中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

Overcoming Panic

克服恐慌

【英】Derrick Silove

Vijaya Manicavasagar

著

迟立忠 施承孙 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

克服恐慌 / (英) 希洛夫 (Silove, D.), (英) 马尼克瓦萨加 (Manicavasagar) 著; 迟立忠, 施承孙译.
—北京: 中国轻工业出版社, 2000.1

(新向导丛书·大众心理系列)

书名原文: Overcoming Panic

ISBN 7-5019-1890-2

I. 克… II. ①希…②马…③迟…④施…
III. 恐怖症-行为治疗-通俗读物 IV. R749.99

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10106 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬

责任终审: 杜文勇

*

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) 65288410

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.75

字 数: 74 千字

书 号: ISBN 7-5019-1890-2/G · 163 定价: 12.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3044 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

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所创立的精神分析和心理动力治疗，在20世纪上半叶一直处于主导地位，他们对心理治疗理论的构建产生过重要的影响。精神分析治疗的着眼点是要在童年经历中揭示出个人问题的根源，这是一个较为漫长的治疗过程，且费用昂贵。因此，只有能够担负得起此项费用的人，才能接受这一治疗。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以缩短疗程、减少费用，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，尽管一些人的治疗结果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技术，统称为“行为治疗”。这些治疗技术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（如焦虑），而不考虑个人经历中深层次的原因。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

机制的理论存在着一定的联系。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，尤其是一些特定的恐惧症（如害怕动物或恐高）和广场恐惧症，两者用传统的心理治疗方法均难以处理。

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，这不仅针对抑郁症的治疗，而且包括对其他心理障碍的治疗。

近年来，由贝克倡导的认知技术，已同由行为治疗家先前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，针对抑郁症的认知治疗，正如贝克最初提出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；另一方面，事实也证明，这一方法对很多抑郁症患者的治疗是非常成功的。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案，对他们而言需要医学干预），而且一些研究表明：对于抑郁症患者，用认知行为治疗比其他治疗（如抗抑郁药物治疗）更不易复发。其次，人们清楚地认识到，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，如广泛性焦虑症、特定的恐惧症和社交恐惧症、强迫症、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，如暴食症和厌食症。事实上，除了上述的这些心理障碍种类，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，已经发展了许多有效的治疗方法。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，这就是治疗一次的费用很高，许多人无法得到有效治疗。许多自我救助者都可能遇到此种问题，而当他们力求使自己当前的状态改变时，他们的自然倾向常常使其存在的心理问题加剧，甚至永久化。例如，一个患有广场恐惧症的人会选择呆在家中以防可能出现焦虑反应，而患有厌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：虽然存在有效的治疗方法，人们却无法得到，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。

然而，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。

(英) 彼得·库珀 (Peter Cooper) 教授

英国瑞丁大学 1997年

Overcoming Panic (《克服恐慌》)

**COPYRIGHT © 1997, by Derrick Silove and Vijaya Manicavasagar by
arrangement with Mark Paterson and Robinson Publishing Ltd.**



你经常感到惴惴不安吗？

你总是感觉到一种来自内心的莫名恐惧吗？

本书以目前国际上普遍采用的心理疗法——认知行为疗法为理论基础，吸收欧美成功的治疗理念，深入浅出地解析了恐慌的根源、形成及表现。同时，作者融理论与丰富的临床实践经验于一身，提供了一套切实可行的摆脱恐慌的自助法则。

循序渐进的情绪改善策略——自助六步法，将帮助你完成克服恐慌、重塑自我的每一步，给你最切实、最可靠的心灵指导。

如果你认真遵循本书的自助法则，并坚持不懈地加以贯彻执行，你将有效地改变消极的思维模式，重获强健的心灵！

- Derrick Silove教授，临床精神科专家，是英国新南威尔士大学精神病学院精神病研究与教育小组主任
- Vijaya Manicavasagar，资深临床心理学家，是英国新南威尔士大学精神病学院精神病研究与教育小组研究员

ISBN 7-5019-1890-2



9 787501 918904 >

ISBN 7-5019-1890-2/G·163

定价：12.00元

目 录

第一部分 关于恐慌发作和广场恐惧症	1
开场白：“我生活中的一天”	3
1 什么是恐慌症和广场恐惧症	7
2 恐慌症和广场恐惧症如何影响人们的生活	17
3 引发恐慌症和广场恐惧症的原因是什么	23
4 如何治疗恐慌症和广场恐惧症	41
5 关于专业术语的几点说明	51
第二部分 应付恐慌发作：一种自助性手册	57
介绍	59
步骤 1 识别你的焦虑状态并找出恐慌激活因素	77
步骤 2 改变导致恐慌发作的生活方式	89
步骤 3 控制恐慌发作	105
步骤 4 改变消极的思维方式	113
步骤 5 对付身体感受	129
步骤 6 克服广场恐惧症并解决导致障碍的问题	137
防止挫折	151
关于几点说明	157
结 束 语	159

第一部分

关于恐慌发作和广场恐惧症

开场白

“我生活中的一天”

“当我走向汽车时，症状变得非常严重，就像遭龙卷风袭击一般。我感到口干，心跳开始加剧，胃难受，几乎喘不上气来，而且手在颤抖。我确信我将会晕倒。我不知道如何才能挪到自己座位上去——我感到自己好像是一个旁观者，一切似乎都变得有些不真实，并且有疏远感。我这是要发疯吗？我敢打赌汽车上别的人也已经注意到我的举止。我真的无法再控制自己的呼吸，我感到我会窒息而死。这一切什么时候才能完结？”

“到我下车的时候，上述症状已减轻。为什么这些症状会无缘无故地发作和完结？我感到精疲力竭，十分虚弱。我无法清晰地考虑问题。或许我该暂时放弃乘坐汽车？或许我该去医院再做一次检查？我不知道该怎么办。我无法再应付这种情形。我所知道的全部，就是我耗费大部分时间担心这样的情形会再次发作。我不能再这样继续下去，否则我的整个生活会被毁掉。”

“那天夜里我辗转反侧，第二天早晨醒来时我

感到疲惫不堪。有讽刺意味的是，我的思绪又回到我在汽车上的那些可怕的感受或体验。假如我外出购物时发作了该怎么办？我能在症状变得糟糕至极前赶回家吗？由于这些症状，我不停地检查身体。我琢磨手和脚上曾出现过的刺痛与麻木的感觉。我曾听说在心脏病发作时人们的手臂上会有奇怪的感受。也许那正是我的问题所在。

“最后，我从床上爬起来，感到胃有点空，而且有点头晕。我知道医生说过‘一切正常’，但却很难相信这一点。我一定得了什么严重的疾病，或许我应该找一位专家。他们定会凭借更为准确的检查找出我的大脑或心脏出了什么毛病。

“早餐时我对孩子发了火。他们对我的情绪状态感到无所适从，但我不能将我的烦恼告诉他们。倘若我得了重病该怎么办？最好在我弄清楚这些之前不让孩子们知道。无论如何，他们只会对我的过度担心说些无关痛痒的话。我应该多饮几杯咖啡令自己清醒，以便挨过那一天。我们说到医院看望母亲，而这似乎令我更难过。她一直是那么的健康而此时却突然病魔缠身。生活是如此难以预料。

“看到孩子们上学去了，我冲出家门上了一辆公共汽车。我注意到我胸部开始出现怦怦跳的感觉。我呼吸困难，燥热并出汗。我只是希望在汽车上不

要出现‘疏离感’。为什么我会有这种感受？情况似乎变得愈来愈糟。为何我不能更加自信些，为何我不能控制住我近来常常出现的感受？我必须尽全力做到这一切。”



1

什么是恐慌症和广场恐惧症

几乎每个人都曾在其生活的某一时刻感到过焦虑，如在应聘、考试或演讲等情形下感到焦虑是普遍的。由于轻度焦虑普遍存在以致被看作是一种正常的现象，而且通常不会引起人们的关注。事实上，某种程度的焦虑在人们从事对注意力、效率和技能有一定要求的活动时是必要的。然而，对某些人而言，焦虑症状过于严重和持久会导致他们丧失某些能力。表现出过度焦虑的人通常患有焦虑症。

许多人都会受到焦虑困扰，然而只有一少部分人寻求治疗，多数人或独自应付，或默默承受，或运用某种有危险的方法（如酒精或药物）来减轻症状。

在某些情况中，人们会出现某种突发的、高度焦虑的情形，这被称为恐慌发作。人们或许未认识到他们此时正患有一种焦虑障碍，而是认为他们得了其它疾病，如心脏病或中风。因为恐慌有许多躯体症状，恐慌发作的经历常常使人们逃避那些使他们害怕体验到恐慌发作的情境。

“在我大约19岁时，在一段工作比较紧张的时期，我开始有恐慌发作。我感到喘不上气，心砰砰跳，而且胸部疼痛。我变得十分害怕，以致想我会