



The Treatment of Anxiety Disorders
Clinician Guides and Patient Manuals

焦慮性疾患的治療

Second Edition

Gavin Andrews, Mark Creamer, Rocco Crino

Caroline Hunt, Lisa Lampe, Andrew Page

◎合著

陳秀蓉◎譯

Handbook of Anxiety Disorders: Handbook
of Clinical Anxiety and Related Disorders

焦慮性疾患的治療

David H. Barlow

David H. Barlow, PhD, is Professor and Director of the Center for the Study of Anxiety, Boston University School of Medicine, Boston, MA. He is also a Professor of Psychology at Boston College, Boston, MA. Dr. Barlow is the author of numerous books and articles on anxiety disorders.

焦慮性疾患的治療

陳 秀 蓉 譯

輔仁大學心理系副教授

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

焦慮性疾患的治療／Gavin Andrews 等 [作] ；
陳秀蓉譯．——一版．——臺北市：
五南，2004 [民 93]
面；公分
參考書目：面
含索引
譯自：The Treatment of Anxiety Disorders：
Clinician Guides and Patient Manuals, 2nd ed.
ISBN 957-11-3695-6（平裝）
1. 焦慮症

415.999

93014209

焦慮性疾患的治療

譯者	陳秀蓉
編輯	蔣和平

出版者	五南圖書出版股份有限公司
發行人	楊榮川

地址：台北市大安區 106
和平東路二段 339 號 4 樓
電話：02-27055066（代表號）
傳真：02-27066100
劃撥：0106895-3
網址：<http://www.wunan.com.tw>
電子郵件：wunan@wunan.com.tw

顧問	財團法人資訊工業策進會科技法律中心
----	-------------------

版刷	2004 年 9 月一版一刷
----	----------------

定價	780 元
----	-------

版權所有・請予尊重

© Cambridge University Press 1994, 2003

This book is in copyright. Subject to statutory exception and to the provision of relevant collective licensing agreements, the written permission of Cambridge University press.

Chinese Translation Copyright © 2004 by Wu-Nan Book Inc.

焦慮性疾患的治療：臨床工作者指南與患者手冊

《焦慮性疾患的治療》一書簡潔匯集了理論回顧與實務作為治療指引。透過回顧研究與治療焦慮性疾患之最新發展，第二版修訂編輯 Gavin Andrews 與他的共同合作之作者完整地提供了最新進之治療素材。第二版有超過一半的素材是新的，同時納入了創傷後壓力疾患之全新單元。在對焦慮性疾患的認清與治療上，這是一本具有獨特與專業權威的書，它分別提供臨床工作者指南與患者治療手冊。而臨床工作者指南係作者們精心提出之素材與方法，這是他們已經在臨床上成功聚集十五年的歷練而得，描述如何訂定治療計畫。而期使每一位患者能有更佳的瞭解並有效運用認知行為治療策略，患者治療手冊則提供包括治療者在此一療程到下一療程以及患者如何參與治療作業的各項資源。

● 對第一版的回顧

「我對本書的觀點是它值得保留在任何醫學圖書館，因為它有清楚可理解性的理論整合觀點，並綜合了理論與實務，以提供所有接觸焦慮性疾患工作中的醫師參考。」

《皇家醫學社期刊》 (Journal of the Royal Society of Medicine)

「《焦慮性疾患的治療》是一本優良參考資源書籍與治療指南。」

ADAA 報告者

The Treatment of Anxiety Disorders

Clinician Guides and Patient Manuals
Second Edition

Gavin Andrews

Clinical Research Unit for Anxiety and Depression,
University of New South Wales at St. Vincent's Hospital, Sydney

Mark Creamer

Australian Centre for Posttraumatic Mental Health (ACPMH), Melbourne

Rocco Crino

Anxiety Disorders Clinic, St. Vincent's Hospital, Sydney

Caroline Hunt

School of Psychology, University of Sydney, Sydney

Lisa Lampe

Clinical Research Unit for Anxiety and Depression,
University of New South Wales at St. Vincent's Hospital, Sydney

Andrew Page

School of Psychology, University of Western Australia, Perth

譯者序

本書提及 1990 年的調查發現，心理疾患占全球疾病負擔的 9%，若在經濟國家如美國、英國及澳洲的比率則高達 22%。在 1996 年的報告中，三種焦慮疾病：創傷後壓力疾患、強迫性疾患及恐慌性疾患，在前述經濟國家中，每種疾患分別占有所有心理疾病負擔的十分之一，總加後與精神分裂病所造成的負擔相當。看到這些數字，也許你會感到憂心忡忡，沒錯，焦慮性疾患事實上是相當常見的，或許還是心理疾患中最普遍的。

因此，國外對焦慮疾患的心理病理、治療專業書籍可說是不勝枚舉，但是國內有關此類書籍的翻譯與著作則相當有限，清楚並有科學依據之治療手冊更是付之闕如。正巧，筆者這兩年在研究所開設「精神官能症專題」課程時，都以本書作為參考書籍，有鑑於本書具有完整性、科學性、實用性與效用性四大優點，經五南圖書出版公司同意協助，故決定翻譯出版，將本書介紹給國內各臨床學者專家、臨床工作同仁以及學生，更期盼介紹給陷於焦慮症狀與疾患干擾的患者，使他們也能按圖索驥配合專業人士的協助，走出焦慮為苦的陰霾。

本書在完整性上，它囊括六大焦慮性質之心理疾患，針對疾患之臨床表徵、病理因素、當今治療趨勢、治療效果，以及實務工作者指南與患者手冊都有詳盡的呈現。亦即擁有本書，它不但可以作為參考書籍查詢，更可以作為瞭解各類焦慮性疾患的最新完整資料依據。

在科學性方面，本書提供各焦慮性疾患研究上最新、最有效的心理病理觀點與治療模式，而本書的治療模式係經由計畫執行、統計數據，證實其效果性後，才撰寫完成。作者讓學術與實務結合，發展出書中的治療方法，此精神相當具備臨床實務上的科學要求。

本書在實用性上，不但對專業人員有高度參考與臨床應用價值，讀者群適合於精神醫療醫護人員、臨床心理師、諮商心理師等實務工作者，也適合相關學生、實習生之訓練課程、教科書與參考書（如臨床心理學碩士班研究生、實習醫師與護理所學生等）。另一方面也非常適合在專業人員指導下，作為患者及家屬之參考，以瞭解各類疾患特性，並作為治療期間實作練習的指南。

本書的效用性上，其一是作者相當細心將每一種疾患用深入淺出、易懂的研究結果與圖示表格形式，帶領專業人士及患者瞭解作戰的對象，知己知彼百戰百勝，可達雙贏。其二是對實務者具有方便性，因為該書資料完整，最新的研究結果與待研究的議題，最新的治療包括藥物與心理治療的效果探討，其資料也是最新的（都展延至2003年之資料），更提醒臨床實作時的注意事項，如需要注意哪些治療問題，針對哪些特殊疾患之個案，需要特別關照等層面，都逐一說明。

所以，基於臺灣基層醫療與精神醫療已開始起步，在關注國人心理健康的服務與預防觀念下，本書可作為臨床專業者的常備知識，治療指引以及患者對自身病症的正確認識與治療方針。

最後感謝我的研究生，珮瑱、嘉路、詩維、祥呈、君翎、美華通力合作，從課程討論、翻譯初稿、校稿許多日子的投入，我們相信翻譯的經歷是寶貴的，能將它忠實的呈現在國人面前，發揮效能，更是值得的。

陳秀蓉 謹識

作者詳列

Gavin Andrews 是新南威爾斯大學精神醫學院精神醫學教授，暨雪梨聖·文生醫院焦慮及憂鬱臨床研究單位主管。

Mark Creamer 是澳洲創傷後心理健康中心主管暨墨爾本大學精神醫學系教授。他是一位在創傷壓力領域上擁有多年經驗的臨床心理學家。

Rocco Crino 是聖·文生醫院的臨床心理學家。他是雪梨聖·文生醫院焦慮性疾患診療中心主管暨心理學主任。

Caroline Hunt 是雪梨大學心理學院的臨床心理學家暨助理講師。她是一位在焦慮症治療上擁有多年經驗的臨床工作者。

Lisa Lampe 是新南威爾斯大學精神醫學系精神科醫生暨講師。她是雪梨焦慮及憂鬱臨床研究單位的臨床工作者，雪梨新南威爾斯Cremorne 市 Evesham 診療中心焦慮疾患計畫主管。

Andrew Page 是伯斯西澳大學心理學院臨床心理學副教授暨主管。

第二版序言

本書第一版係根據焦慮與憂鬱臨床研究單位（the Clinical Research Unit for Anxiety and Depression）為治療焦慮性疾患所制訂之患者治療手冊而來。早在 1978 年開始即有為焦慮性疾患制訂之專業治療計畫，首由 Andrews 博士組合以治療成人口吃之治療計畫立下範例。1979 年 John Franklin 則第一次為懼曠症患者設計與驗證計畫。接著恐慌性疾患與懼曠症、社會畏懼症、特定畏懼症、廣泛性焦慮症與強迫症等計畫也相繼被發展與驗證。在這二十年期間經由許多人之貢獻，又再發展與考驗了各種計畫的手冊。顯著的貢獻者包括在前述單位中的同僚們，特別是 John Franklin, Paul Friend, Stephen MacMahon, Richard Mattick, Carmen Moran, Conrad Newman, Susan Tanner 及 Morison Tarrant。Robin Harvey 是單位執行長，囑咐本書第一版的催生，第一版的貢獻者包括，Alex Blaszczynski, Anette Johansson, Colin MacLeod., Richard Mattick, Hugh Morgan, Michael Nicholas, Cindy Page, Ron Rapee, Mark Ryan, Derrick Silove, Michelle Singh 及 Beth Spencer，在此公開致謝。

比較起來，第二版是較容易的工作。第一，瞭解第一版缺少對創傷後壓力疾患描寫之單元，我們邀請了澳大利亞創傷後心理衛生中心執行長 Mark Creamer 提供貢獻。第二，七年來藉由本書教導研究生與臨床實務者，瞭解有許多需要改變之處。第三，過去七年中文獻突飛猛進成長，意味著對每章節的修訂是興奮非無趣的。第四，在門診中自然發展出的治療計畫，其治療手冊本身十分經得起考驗，同時我們感謝 Stephanie Rosser 及 Merran Lindsay 在這方面給我們的忠告。最後，

Page 和 Hunt 博士他們貢獻涵蓋相關環境中的知識，目前也在其他大學附屬醫院做臨床服務。因此，本書內容聯合目前四所領導性大學附設醫院成果，不再只是 CRUFAD 所說的片面單獨計畫。為自己或為患者，建議讀者仍可利用 CRUFAD 網站 (www.crufad.org) 求助更多資訊補充本書。

誠摯感謝牛津大學出版社 Richard Barling 和 Pauline Graham 的熱心與指正。

縮寫

縮寫是以最精簡的形式呈現，有些只出現在某些章節裡，在這邊將先給予定義。下列是整本書所使用的縮寫：

DSM-III	《診斷與統計手冊》，第三版（APA, 1980）
DSM-III-R	《診斷與統計手冊》，第三版（修訂版）（APA, 1987）
DSM-IV	《診斷與統計手冊》，第四版（APA, 1994）
ICD-10	《國際疾病分類》，第十版修訂版，精神與行為疾患的分類，研究的診斷準則（WHO, 1993）
OCD	強迫性疾患
GAD	廣泛性焦慮疾患
PTSD	創傷後壓力症候群

目 錄

第一章	閱讀指南	001
第二章	焦慮性疾患的一般性議題	005
第三章	治療中的一般性議題：臨床工作者指南	027
第四章	恐慌性疾患與懼曠症：症候群	041
第五章	恐慌性疾患與懼曠症：治療	063
第六章	恐慌性疾患與懼曠症：臨床工作者指南	075
第七章	恐慌性疾患與懼曠症：患者治療手冊	097
第八章	社會畏懼症：症候群	169
第九章	社會畏懼症：治療	191
第十章	社會畏懼症：臨床工作者指南	207
第十一章	社會畏懼症：患者治療手冊	229
第十二章	特定對象畏懼症：症候群	309
第十三章	特定對象畏懼症：治療	321
第十四章	特定對象畏懼症：臨床工作者指南	329
第十五章	特定對象畏懼症：患者治療手冊	341
第十六章	強迫性疾患：症候群	397
第十七章	強迫性疾患：治療	413
第十八章	強迫性疾患：臨床工作者指南	423
第十九章	強迫性疾患：患者治療手冊	433
第二十章	廣泛性焦慮疾患：症候群	455
第二十一章	廣泛性焦慮疾患：治療	473
第二十二章	廣泛性焦慮疾患：臨床工作者指南	483

第二十三章	廣泛性焦慮疾患：患者治療手冊	493
第二十四章	創傷後壓力疾患：症候群	549
第二十五章	創傷後壓力疾患：治療	569
第二十六章	創傷後壓力疾患：臨床工作者指南	583
第二十七章	創傷後壓力疾患：患者治療手冊	607
第二十八章	結 論	655
參考文獻		661
索 引		715

第一章

閱讀指南

如何使用這本不平常的書

本書是一本關於焦慮性疾患治療的書籍，內容是協助患有慢性焦慮性疾患之患者變好與維持良好狀態。它包含討論每一類症候群之性質與治療，也描寫治療中常遭逢之一般性問題，並羅列一些處遇策略。最大的益處是它還包含一般焦慮性患者之治療手冊。

焦慮性疾患不僅僅只是經驗過多焦慮，當聚焦在焦慮時，他們還會出現相關的非理性憂慮與逃避情境。恐慌症的個人憂慮他們會因恐慌而導致生理或心理的瓦解；社會畏懼症的個人則憂慮他們會做出丟臉的行為；而患有特定畏懼症的人則害怕個人受傷；患有強迫症（OCD）者則憂慮他們的強迫意念成真；有創傷後壓力疾患（PTSD）之個人會擔憂他們的瞬間經驗再現（freshbacks）是真實的；而廣泛性焦慮症患者則擔憂的是，即便知道自己是憂慮但仍認為災難將會屆臨。這些慢性焦慮症患者對額外的壓力都非常敏感，很快地變為焦慮與沮喪。他們也極有可能進一步發展其他症狀，包括如其他的焦慮與憂鬱疾患。他們通常也知曉，其疾患常與自己內在本性、性格或氣質根源有關。他們會因否認或無法控制情境而引發焦慮，也企圖逃避情境，雖然它會讓焦慮更加惡化，這些都使得他們知覺到自己對焦慮的敏感與無能力因應。他們寧可聚焦在明瞭焦慮的意義，而不願著重在生理症狀是焦慮反應引發的部分，或情境引發了他們的焦慮。此外，源於逃避行為的阻礙，反而是花費更多時間在憂慮：害怕性逃避、強

迫儀式行為、情緒麻木、可能有生理疾病的前置想法。

治療目標應該在於減低對壓力的情緒敏感度、對結果的預期性焦慮及對特定情境的逃避行為。本書的撰寫特別為精神科醫師與臨床心理師提供詳盡知識，包含為一般焦慮性疾患之認知行為計畫的歷程與困難。臨床心理師與精神科醫師可在他們受訓期間學習到這些技術，但是瞭解它並不等於知道如何做。患者手冊即具有導引指南與詳述程序的雙重作用，他們允許臨床工作者與患者展開治療旅程。有技巧地促使計畫順利推動，普遍上皆可獲得緩解，並且治癒患者的頻率也十分高。這些計畫也可以改善隱藏焦慮之下的脆弱性格。

本書包含：為恐慌性與懼曠症、為社會畏懼症、為特定畏懼症、為強迫性疾患、為廣泛性焦慮疾患、為創傷後壓力疾患六類詳盡之患者治療手冊。患者手冊經由劍橋大學出版社（Cambridge University Press）同意，可由購書者因需要影印給個別患者作為治療之用。手冊也被設計用來作為工作手冊，亦即多數患者可根據自己的領悟註解在自己的影印本中，也可以記下臨床工作者對他們在有關特殊情況下的評述。購買者除去患者手冊可影印為患者使用外，其他用途或本書其他非手冊部分，請不要影印，更改破壞或販賣。出版的標準規定已列在本書首頁。

有些有焦慮性疾患之患者可以簡單經由提供手冊閱讀，即可得到益處，然而無論如何當臨床工作者能提供合宜的治療手冊給患者，並與他一起工作，在復原的過程中透過說明、督導與支持，更可以讓大部分已經奮鬥想要恢復的患者能顯著改善與預見治癒。臨床專家用此方式可使每位患者瞭解並在治療中注入有效成分。而在治療有結果後，手冊中在治療期間的所有註解筆記，患者甚至可用來維持進步與防止復發，如此，本書也同時成為有效的自助手冊。

本書也包含治療每一類疾患時可獨立的臨床指引，這些指引涵蓋結構性及安排計畫時所需工作的建議，像是協助治療持續進展，可能對患者的特性與行為需要提供之特殊技巧，像有關治療歷程中會被批