

心理自助 CBT

Don't panic!

——道格拉斯·亚当斯《银河系漫游指南》

Panic

第二版

克服恐慌

认知行为自助手册

Overcoming Panic (2nd Edition)

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[澳] 维贾雅·马尼克瓦萨加 德里克·希尔拉夫 著
Vijaya Manicavasagar & Derrick Silove

胡贞译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

克服恐慌(第二版)

认知行为自助手册

[澳] 维贾雅·马尼克瓦萨加 著
德里克·希尔拉夫
胡 贞 译

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

克服恐慌: 第二版 / (澳) 维贾雅·马尼克瓦萨加, (澳) 德里克·希尔拉夫著; 胡贞译. — 上海: 上海社会科学院出版社, 2019

书名原文: Overcoming Panic (2nd Edition)

ISBN 978-7-5520-2623-8

I. ①克… II. ①维… ②德… ③胡… III. ①恐怖症—诊疗 IV. ①R749.99

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 003764 号

Overcoming Panic: A self-help guide using cognitive behavioural techniques, 2nd Edition

ISBN: 978-1-47213-582-7

Copyright © Derrick Silove and Vijaya Manicavasagar, 1997, 2017

First published in 1997 in the United Kingdom by Robinson.

This Chinese language edition is published by arrangement with, Little, Brown Book Group.

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2016-196 号

克服恐慌: 第二版

著者: [澳] 维贾雅·马尼克瓦萨加 德里克·希尔拉夫

译者: 胡贞

责任编辑: 周霏

封面设计: 黄婧昉

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315947 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.cn> E-mail: sassp@sassp.cn

排版: 南京展望文化发展有限公司

印刷: 上海信老印刷厂

开本: 890 毫米 × 1240 毫米 1/32

印张: 4.5

插页: 2

字数: 108 千字

版次: 2020 年 3 月第 1 版 2020 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2623-8/R · 048

定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



第一部分 解读恐慌 / 1

我的一天 / 3

何为急性焦虑? / 5

惊恐发作如何影响生活? / 9

焦虑与回避行为的诱因 / 18

惊恐发作与回避行为的治疗方案 / 32

第二部分 应对惊恐发作:自助操作手册 / 41

引言 / 43

步骤一 识别焦虑,找到诱因 / 56

步骤二 勇于改变生活方式 / 64

步骤三 控制惊恐发作 / 76

步骤四 改变无益的思维方式 / 83

步骤五 恰当应对生理感觉 / 94

步骤六 克服回避,解决难题 / 100

2 目录

应对挫折与反复 / 112

关于抑郁 / 117

最后 / 119

推荐书目 / 120

推荐网址 / 121

练习册 / 123

第一部分 解读恐慌

我的一天

踏上公交车的一刻,症状开始显现。我口干舌燥、心跳加速、恶心反胃、呼吸困难,双手微微抽搐,随时可能晕倒。我已忘记自己是如何找到座位的,只感觉自己像个观众,在局外远远地观望着这一切。我到底是怎么了?是不是精神错乱?我敢打赌,其他乘客绝对发现了我的异样。我无法正常呼吸,感觉自己随时可能窒息死亡。天!什么时候这一切才能结束?

下车后,我的症状有所缓解,可是为什么这些症状说来就来,说走就走?我筋疲力尽、思路混乱:也许我不应该乘公交车?或者该去医院做个复查?可以肯定的是,我总是担忧下一次症状的发作时间。这样继续下去我的生活就被毁了。

当天晚上我辗转反侧,彻夜未眠。白天在公交车上的一幕让我恐惧难耐又疑惑不已。如果某天外出购物,症状又出现,我怎么应对?我能安全回到家吗?我不断自查身体的各个部位,想看看手脚是否有刺痛感和麻木感。记得在哪里听说过,心脏病变一般会引起四肢的异常反应,或许是心脏出了什么问题吧。

最后,我从床上爬起来,肚子咕咕作响,大脑昏昏沉沉。医生诊断无异常,我真的无法认同,自己一定是哪里出了严重的问题,是时候去寻一位专家检查检查了,特别是大脑和心脏,必须做详细筛查。

早餐时我对孩子们发了火,他们对我的反常充满疑惑;我无法告

知他们真相,免得小题大做,还是确诊以后再说。我多喝了几杯咖啡来提神,否则这一天绝对撑不下去。孩子们正在商量到医院去探望外婆,这个话题瞬间加重了我的焦虑。我的母亲之前一直健康无碍,最近却突然发病;一切都无法预言。

目送孩子们出门上学后,我冲上公交车去上班。此时胸中涌起一丝莫名的紧张,呼吸急促、发热冒汗随之袭来,我祈祷不要在公交车上重演昨天的一幕。我到底怎么了?似乎症状有加重的趋势,完全无法掌控。是时候找回自己了。

何为急性焦虑？

每个人在日常生活中都经历过焦虑。例如：求职、临考、演讲等场合都会产生焦虑情绪。轻度焦虑是正常现象，一般不必担心。适度焦虑使我们在特殊场合表现更为出色。然而，有些人的焦虑症状程度严重、出现频率较高，完全不可控制。他们长期受恐慌所困，却仅有一小部分人选择就医治疗。大多数患者要么默默忍受，要么通过酗酒吸毒来缓解不适。

突发的严重焦虑情绪称为急性焦虑发作，也称“惊恐发作”（panic attack），常伴随身体不适和思维混乱。发作持续时间从几分钟到半小时不等，之后感觉身心俱疲、痛苦不堪。发作频率在一周数次到一天数次之间。患者恐惧担忧下一次发作时间，深陷焦虑状态之中无法自拔。大多数患者意识不到这是惊恐发作，误认为是身体健康出了问题，如心脏病、中风之类，因为显现症状多是身体上的不适。

急性焦虑患者时刻担忧再次发作，会刻意回避某些场合。

19岁时我发作过一次，当时工作状态特别紧张，我呼吸困难、满头大汗、心跳加速、胸口疼痛。那种感觉太可怕了，像是心脏病，随时可能死去。从那之后，症状总是毫无理由地突然显现。我开始刻意回避一些场合，尽量不去逛商场或乘公交。若是在这些地方发病，其他人一定认为我是个疯子，我更无力解释。我偶

尔也会这么认为,可能我快疯了吧。

约 翰

约有 1/3 的人在一生中至少经历过一次惊恐发作。大多数为典型性症状,有特定场合,而非典型性惊恐发作频率则相对较低。典型性惊恐发作常在人流密集的地方发生,如车站、购物中心等;或是在高度紧张的环境下突发,如考场应考、公众演说、目击事故等。非典型性惊恐发作随时随地发生的特点让患者始料未及,发作的环境可能很平和,如正在家中收看电视节目、接听电话等。然而,典型性和非典型性两者的区分并不明晰。典型性症状反复发作会导致期待性焦虑和回避行为,这类行为的描述将在后续章节中提及,此处不再赘述。

惊恐发作的体验

发作时会突然呼吸急促,眩晕、盗汗、心悸随之袭来,偶尔还伴有干呕和窒息感。指尖麻木、脚底刺痛,我感到身体完全失控,脱离现实世界,随时可能归西。这些经历让我惊恐万分,尽管整个过程仅持续 5—10 分钟,却感觉时间停滞,无法脱身。

克里斯汀

在发作的不同阶段,症状都稍显差异。最初我只是呕吐腹泻,最近出现了窒息感和胸部疼痛。我开始意识到,所有的这些失控反应都是惊恐发作的例证。

费 伊

惊恐发作之所以可怕,是因为症状发作的场合并非人们预想的那

样紧张骇人。该症发作快、强度高,影响大,身体各部位都会产生不同程度的反应,加剧了患者的恐惧感和无助感。常规症状如下表所示:

- 呼吸困难;
- 窒息感;
- 胸腔疼痛;
- 颤抖战栗,有虚弱感;
- 手心变湿,大量出汗;
- 四肢麻木;
- 心悸;
- 眩晕;
- 失去对身体和所处环境的“连接感”;
- 肠胃不适;
- 发热或恶寒。

伴随以上症状,患者易产生如下意识:

- 我精神失常;
- 我无法自控;
- 我会晕厥;
- 我几近崩溃;
- 我患心脏病了;
- 我中风了;
- 我会尖叫,彻底疯掉。

当然,以上症状并非都会出现,所列出的患者意识看起来似乎夸张疯狂,但发作时确实极为严重。这些切身经历在患者潜意识里扎根,不断加深的忧虑感,让他们时刻担心下一次发作的来袭。

发作过后

惊恐发作过后,患者精疲力竭、疑惑沮丧。如果不了解症状和病因,患者的恐惧感就会急速上升。大多数患者认为是身体出了问题,选择到医院就诊或咨询家庭医生;还有些患者产生羞耻感,认为只是自控力不足。结果,多数患者选择默默承受痛苦,不向他人倾诉,更别提寻求专业帮助了。

什么引发了惊恐发作

很多患者总能回忆起发作之前的某些让人精神紧张的事件,这些“导火索”会持续或加剧惊恐发作:几周甚至几个月之前伴侣间的争执、至亲的过世、工作上的不顺心、身体的不适等都被认为是诱因。

几乎每个人都过着备感压力的生活,但这些压力并不会直接导致惊恐发作。通常来讲,发作的诱因是多方面的,例如身体上或精神上较为脆弱,又承受了较大压力。不断积聚的压力无法释放,最终产生惊恐发作,尤其是遇到恶性循环的多重因素积聚,更容易导致严重焦虑,这一点我们将在第三章中具体介绍。

下文将着重探讨持续的惊恐发作会如何影响患者的生活,将如何恶化为焦虑障碍。

惊恐发作如何影响生活？

担心下次惊恐发作的阴霾始终挥之不去，我无法专注工作，家中更是一团糟。家人劝我少忧心，多振作。事实上，我极度灰心自卑，尽量避免社交活动，担心在某个场合症状发作令自己难堪，不得不灰溜溜地逃离。

帕蒂

惊恐发作会严重影响患者的正常生活：工作、学习、家庭关系、社交活动都伴随着极度忧虑和刻意逃避。对下一次症状发作的担忧让患者紧张不安、恐惧懦弱，彻底沦为恐慌的奴隶。

重点要明确的是，惊恐发作说来就来，或许伴随其他一些症状，例如疑似生理疾病、酗酒或吸毒反应，或者是其他精神障碍如恐慌障碍、广场恐惧、抑郁的一部分。这些我们将在本章进行讨论。如果您有上述症状，采纳了本书中描述的心理疗法后还未奏效，请一定寻求专业帮助，接受全面的身体和心理评估。

惊恐障碍

有的患者在一段时间内可经历几次惊恐发作，还有患者发作持续时间短，会引发深度担忧。当惊恐发作以及对可能发生惊恐发作的担

忧开始影响人们的正常生活时,我们称之为惊恐障碍(panic disorder)。惊恐障碍的发病率约为1%—2%,发病年龄段常集中在25—30岁(此数据并非绝对),大多数发病者一直到30多岁都拒绝接受正规治疗。

患者在经历了1—2次严重的惊恐发作之后,会对下一次发作极度恐惧。这种恐惧感主导着他们的意识和行为,焦虑情绪逐渐加剧,导致他们试图改变固有的生活方式,拒绝外出,避免涉足某些场合(经历过惊恐发作的场合)。这种对特定场合的持续忧虑即期待性焦虑(anticipatory anxiety)。尽管此类患者并未经历过频率较高的惊恐发作,他们也将被认定为患有惊恐障碍。

由此可见,克服期待性焦虑是治愈惊恐障碍的关键之一。

目前惊恐障碍的诊断可参考两个标准:一是《国际疾病分类标准》(*International Classification of Diseases; ICD-10*),二是《精神障碍诊断统计手册》(*Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders; DSM-5*)

惊恐发作的后果

在焦虑症患者能够克服紧张情绪的前提下,症状是可以自行缓解的。若患者无法缓解又未接受治疗,很可能引起其他不适和并发症。持续性惊恐发作会使患者变得抑郁,对自己无力控制自己的恐慌深感沮丧和无能。另外一个后果是药物滥用,尤其是处方药和酒精的滥用,患者试图以此来缓解焦虑情绪。惊恐发作和惊恐障碍常表现为广场恐惧。

广场恐惧

一段时间后,我开始害怕出门购物,担心惊恐发作回不了家。我发觉自己排队付款时越来越焦虑,有一次甚至临时丢下购物车赶回家去。从那以后,有人陪同时我才敢去购物。后来在其他场合的发作让我愈加恐惧,我不再乘坐公共交通,不敢单独开车,现在已经基本不出门了。

梅维丝

在特定场合经历过惊恐发作的患者会选择逃避之前发作的场景来试图避免再次发作。例如在超市购物时发作了,就会避免再到超市去;搭乘公共交通、进入人流密集场所、遭遇交通拥堵等场合都会让在类似环境经历过惊恐发作的患者忧心不已,他们觉得逃避这些场所就可以避免再次发作。这种情况被称作为广场恐惧(agoraphobia)。在希腊语中,*agoraphobia*意为“害怕空旷的场所或热闹的集市”。在实际病例当中,涉及的场所更多,不仅限于购物场所,还包括影院、车站、娱乐城等较难“逃离”的地方。对有些患者而言,即使单独留在家中也会加剧他们对病症发作的焦虑。广场恐惧普遍存在,据统计有7%的女性和3%的男性有过类似经历。

广场恐惧患者并非恐惧某个场所,他们是忧虑万一症状发作时难以逃离该场所。有时他们极力让自己留在某个场所,结果恐惧和绝望愈演愈烈。患者自认为有一些缓解的方法,例如身边有个伴,自己就能克服不安情绪,应付诸如开车穿过隧道等的情境;其他缓解的方法包括在影院里选择一个靠走道或出口的座位,万一发作方便“逃离”,等等。

通常情况下,这类恐惧会“泛化”,也就是说,所有类似场合都被贴

上了“发病场合”的标签,比如在饭馆里发作一次就选择回避所有餐馆。照此发展下去,回避行为持续升级,将限制患者的日常行为、社交活动和独立能力,最终让他们足不出户。

惊恐障碍和广场恐惧的关联性较为复杂。前者不一定发展为后者,后者也不一定从前者发展而来。惊恐障碍可能是“纯粹的”惊恐障碍,广场恐惧也可能独立存在,或作为其他心理障碍(如抑郁)的一部分存在,只是有着类似惊恐发作的症状。此外,即便惊恐发作症状减弱,广场恐惧也不一定缓解。患者想通过回避特定场所的方式避免惊恐发作,这种回避行为会固化为他们的生活方式。

广场恐惧患者根据发作经历,通常回避的场合有以下几种:

- 交通拥堵时单独开车;
- 穿过桥梁或隧道;
- 去超市购物;
- 去人流密集的购物场所;
- 搭乘公共交通;
- 外出就餐/参加聚会/观看表演或电影;
- 排队(例如,在理发店或诊所);
- 独自在家。

广场恐惧的成因

在一些人身上,惊恐障碍为何会发展为广场恐惧目前还未可知,据推测有这么几种原因会起作用:首先,如果在某一特定情况下经历