

<<焦虑缠身>>

图书基本信息

书名：<<焦虑缠身>>

13位ISBN编号：9787030206596

10位ISBN编号：7030206592

出版时间：2007-12

出版时间：科学出版社

作者：[美]安东尼等

页数：128

译者：朱厚础

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<焦虑缠身>>

内容概要

一种很强烈的恐惧，来得很快，伴随着心跳加快、出汗、颤抖、手脚冰凉、恶心、麻木、呼吸困难、头昏眼花……你有过这样的经历吗？你会不会担心自己可能会死掉、不省人事、发疯或者陷于尴尬境地？你是否害怕超市、影剧院等拥挤的场所，隧道、电梯、地铁等封闭的场所？你是否既害怕离开家，又害怕独处，甚至连长途车都不敢坐？很多名人都在公开场合说过自己与焦虑作斗争的经历。本书将教你轻松应对焦虑缠身，使你理性地思考，重新找回内心的平静……本书将教你轻松应对焦虑缠身，使你理性地思考，重新找回内心的平静。

书中讲述的应对恐惧的方法已经经过广泛研究，并被受过训练的临床医生使用过。有很多证据表明，所介绍的方法对多数人是有效的，甚至以自助的方式使用也有效。只是简单地读一读这本书，当然不能把你的惊恐发作赶走，若能将书上学到的付诸实践，就可以带你渐入佳境。

<<焦虑缠身>>

作者简介

M.M.安东尼，博士，美国麦克马特斯大学精神和行为神经学院教授，加拿大圣约翰保健机构焦虑治疗和研究中心心理学专家，心理学会成员，获得了心理学会的培训和嘉奖。曾担任行为治疗发展学会焦虑障碍特别小组主席，主要研究焦虑障碍。

<<焦虑缠身>>

书籍目录

简介第1章 理解惊恐和焦虑 恐惧和焦虑 什么是惊恐发作 什么是恐惧症 什么是场所恐惧症 关于恐惧症的事实 练习 理解你的惊恐 恐惧症的诱因 惊恐发作的有效疗法第2章 制定现实的目标 承诺 练习 制定治疗计划 改变的利弊 练习 改变的好处 练习 改变的代价 练习 家庭适应 短期目标和长期目标 练习 制定目标 保持现实的期待 练习 签合同第3章 寻找惊恐症状的规律 分解惊恐和焦虑 生理成分 练习 生理成分 认知成分 练习 认识成分 行为成分 练习 行为成分 三种成分的交互作用 练习 找到三种成分的规律 寻找情绪的规律 练习 寻找情绪的规律第4章 以现实的想法取代焦虑 寻找焦虑 练习 关注身体反应 焦虑的思维方式 过高估计惊恐发作的可能性 练习 发现高估可能性的趋势 过分估计惊恐发作后果的严重性 练习 记录对后果的过分估计 改变焦虑的思维方式 查找证据 练习 查找证据 挑战灾难性的想法 练习 挑战灾难性的想法 行为试验 解决问题第5章 情景暴露 逃避不会减轻恐惧 确认让你感到恐惧的情景 练习 确认让你感到恐惧的情景 确认影响恐惧的因素 练习 确认影响恐惧的因素 建立暴露等级 练习 建立暴露等级 制订暴露日程安排 暴露练习指南 对暴露治疗的预期 暴露练习的原则 如何选择练习 预测与控制 在暴露练习中做什么 一个暴露治疗的例子 问题及解决办法第6章 面对躯体症状 避免症状的影响 练习 身体感受的暗示 症状暴露 练习 症状诱发试验 面对身体症状 练习 面对引发惊恐的身体感觉 面对引发症状的行为 练习 面对身体行为 整合症状暴露和情景暴露 练习 同时面对身体症状和恐惧情景第7章 拒绝安全、减少回避行为 常见的安全行为 练习 找出你的安全行为 不再回避 练习 减少安全行为第8章 让呼吸自由自在 恐惧症中的过度换气 练习 评估你的呼吸 呼吸再训练 练习 顺畅呼吸 解决纷争第9章 识别压力源 练习：识别压力源——过去和现在 减少压力的策略 减少压力源 解决问题 时间管理 放松技术 寻求社会支持 练习 建立压力应对计划 培养健康的生活习惯 练习 关注健康的生活习惯 增进人际关系 练习 惊恐和人际关系第10章 选择有效的药物 应该服用药物吗 药物治疗的优缺点 抗抑郁药物 抗焦虑药物 草药治疗 认知行为疗法、药物治疗，还是两者结合 编后语 了解你的进步 练习 评估你的进步 保持胜利果实 寻求专业的帮助

<<焦虑缠身>>

章节摘录

惊恐发作的有效疗法正如生理因素和心理因素都会导致惊恐发作一样，相应的生理和心理治疗对惊恐发作也都是有效的。

至于疗效，就因人而异了。

只有少数人不能从治疗中获益，或者只能得到一部分好处。

对大多数人来说，治疗是卓有成效的。

一半以上的人在治疗结束时都已基本摆脱惊恐发作的困扰。

另外，服用一些特定的草药以及改变生活方式（比如坚持有规律地锻炼身体）也是有益的。

关于生理疗法，最常用的有服用抗焦虑的药物，如服用阿普唑仑和氯硝西泮以及服用特定的抗抑郁剂，如服用选择性5-羟色胺吸收抑制剂（如氟西汀、帕罗西汀）和三环类抗抑郁剂（如丙咪嗪）。

请注意，虽然这些药物被称作抗抑郁剂，但是它们对治疗轻度焦虑和恐惧也都很有效，而不管是否患有抑郁症。

惟一一种被证明对治疗恐惧症有效的心理治疗方法是认知行为疗法。

这种治疗方法通常需要持续10~15周时间，包括对以下方法的综合运用。

教育：向患者传授有关惊恐发作和恐惧症的知识。

认知重构：教人们发现焦虑的根源，纠正焦虑的思维方式。

认知重构的目的在于，把焦虑的思维方式转化为一种更平衡更现实的、基于对所有事实的周全考虑的思考方式，而不是像原来那样只关注引起焦虑的事件。

在第4章中你可以了解到如何进行认知重构。

暴露在恐惧的情境中：克服恐惧最有效的方式之一就是直面恐惧，把自己放到可怕的陌生环境中去。

在第5章中，你会对情景暴露有所了解。

暴露在恐惧的感受中：恐惧症患者常常感到头晕目眩、呼吸困难，这是他们所惧怕的。

在治疗过程中，可以让他们重复这些感受（例如，坐在椅子上旋转，让他们感到头晕目眩），直到不再为此恐惧为止。

这种暴露被称作内感受性暴露或症状性暴露，在第6章中你将了解到如何运用暴露疗法。

呼吸再训练：在第8章中你会了解到，呼吸加快以致吸入的氧气超过了身体所需（换气过度）会引发惊恐。

通过“呼吸再训练”来减缓呼吸，将帮助你避免在惊恐发作时因换气过度而使症状恶化。

你可能很好奇，哪种疗法更有效呢？

认知行为疗法、药物疗法还是这些疗法的综合运用？

研究表明，三种疗法的效果差不多，也就是说，经过一段时间的治疗之后（通常是几个月），认知行为疗法、药物疗法或综合疗法都对差不多百分比的人有效。

但这并不意味着这些方法对一个人都有效。

有些人不适合认知行为疗法，却能从药物治疗中受益匪浅；有些人对药物治疗没有反应，却能在认知行为疗法中得到帮助；还有些人，综合疗法最适合他们。

不幸的是，迄今为止还没法预测什么样的人接受哪一种治疗最有效。

在短期疗程中，认知行为疗法、药物疗法和综合疗法效果差不多。

那么，从长期来看，哪一种疗法最好呢？

研究表明，认知行为疗法在长期治疗中对大部分人都是最有效的。

药物疗法的问题在于，停止治疗后复发比例很高。

同认知行为疗法相比，药物疗法在治疗后的几年里复发的比例更高，而认知行为疗法的效果更持久。

对于同时接受药物疗法和认知行为疗法的患者，要比较这两种疗法的长期效果，就要看他们自己认为是哪种疗法使他们得到了好转。

研究发现，相信自己是因为服药而好转的人，在治疗结束6个月后，比起那些相信自己是因为行为治疗而好转的人来说，情况要差。

P16-17

<<焦虑缠身>>

<<焦虑缠身>>

编辑推荐

本书主要是以焦虑缠身--来自专家的10个简易解决方案为主，其主要目的就是为了帮助患者摆脱自身的焦虑和惊恐，使其能够健康的生活。

其内容有，第一章 理解惊恐和焦虑；恐惧和焦虑；什么是惊恐发作；什么是恐惧症；什么是场所恐惧症；关于恐惧症的事实；练习理解你的恐惧；恐惧症的诱因；惊恐发作的有效疗法，等。

<<焦虑缠身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>