

之惊恐和惧旷
症

认知行为治疗

了解认知行为治疗

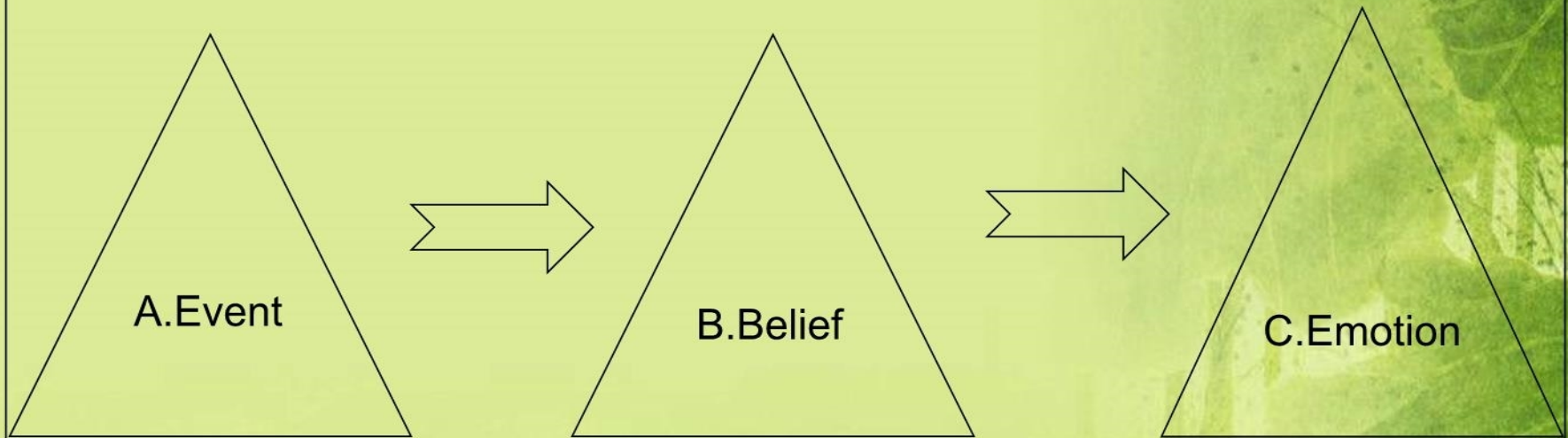
- ❖ 如果你有一个最亲最爱的人不幸患上了严重情绪病，除了精神科药物，还要接受心理治疗，你会选择哪一类心理治疗？
- ❖ 心理分析？
- ❖ 家庭治疗？
- ❖ 心理辅导？
- ❖ 行为治疗？
- ❖ 认知行为治疗？

猫看到狗后决定逃跑或攻击



了解认知行为治疗

❖ 认知能够改变我们的情绪吗？ 认知行为治疗的**ABC**理论：情境/事件-自动思维-反应（情绪，行为，生理）。



了解认知行为治疗

遭遇批评
上司说，你最近老出错

我是无能的

感情沮丧，
忧虑 行为消极
放弃

结果，你放弃不干，回
避工作抑郁贬低，工作
受限

你是不怀
好意的

愤怒，受
挫 恶意对抗

结果，当场遭解雇，烦
躁发火，恶化与上司关
系

我有一个
学习机会

感情心平
气和 积极改善

结果，搞清问题，提出
解决方法，，精神振奋，
感受到自尊，上司对你
深表满意

REBT自助表格

A – Activating Events (缘起事件或逆境)

- 简单地摘要困扰你的情境
- A可能是内在或外在，真实或想象的
- A可能是过去、现在或未来的事件

C – Consequences (结果)

- 主要的负面情绪：
- 主要的挫败行为：

不健康的负面情绪包括：焦虑、忧郁、盛怒、挫折
容忍度底、羞愧/羞耻、痛心、嫉妒、罪恶感

IBs – Irrational Beliefs (非理性信念)

要找出IBs，就要看是否有：

- 教条式（必须、绝对、应该）
- 灾难化（事情很糟糕、恐怖、一塌糊涂）
- 容忍度低（我无法忍受）
- 贬低自我/他人（我/他/她是 不好的，没有价值）

D – Dispute (驳斥非理性信念)

驳斥要自问：

- 这种信念对我会造成甚么影响？对我有益或只是自我挫败？
- 有何证据可以支持我的非理性信念？这种信念符合现实状况吗？
- 我的信念符合逻辑吗？是否只是希望美梦成真而已？
- 事情真的很糟糕吗（糟到不能再糟了）？
- 我真的无法忍受吗？

E – End Point (有效的情绪和行为)

全新而健康的负面情绪：

全新而积极的行为：

健康的负面情绪包括：

- 失望
- 担心
- 烦恼
- 悲伤
- 后悔
- 受挫

识别功能不良认知并对其做出反应(去灾难化例子)

- 有什么证据能够证明你的想法是正确的？反面的证据又有哪些？
- 有没有看待这个问题的其他方式？
- 最糟糕的结果会是怎样的？如果它真的发生了，你该如何应对？最好的结果会是怎样的？对于这个情境，最有可能实现的结果是什么？
- 相信你的自动性思维会带来什么样的结果？如果你改变想法又会怎样？
- 如果你的家人或朋友在这个情况下，产生了同你一样的自动思维，你会给他什么样的建议？
- 你应该做什么

例子（对一位认为自己没能力胜任工作的女性）

- ❖ 治疗师：小玲，你刚说你想讨论下找兼职工作的问题？（议题拟定后）
- ❖ 小玲：是的，，我需要钱.....
- ❖ 治疗师：**(注意到小玲烦躁)你刚才在想什么？**
- ❖ 小玲：**我没有能力胜任一份工作。(自动思维)**
- ❖ 治疗师：**那个想法让你有怎样的感受？(思维➡情绪)**
- ❖ 小玲：**难过,心情很糟(情绪)**
- ❖ 治疗师：**那你没有能力胜任工作的证据是什么？(评估思维)**
- ❖ 小玲：**恩,我没法通过所学课程.**
- ❖ 治疗师：**还有吗？** →
- ❖ 小玲：**我不知道.....我很累,只是找工作都这么难,何谈每日工作.**
- ❖ 治疗师：**那我们先这样想想(换角度思考),也许对你来说,找工作确实比做已经找到的工作要难,但假设你可以找到一份工作,还有没有其他能证明你不能胜任的证据吗？**
- ❖ 小玲：**.....没有了,至少我一时想不出来.**

例子（对一位认为自己没能力胜任工作的女性）

- ❖ 治疗师:那反面的证据呢?有没有你能够胜任一份工作的证据?
- ❖ 小玲:我去年确实有工作,在学校中表现很好,但是今年.....我不知道.
- ❖ 治疗师:还有其他能证明你可以胜任一份工作的证据吗?
- ❖ 小玲:我不知道,,,,,可能还可以做一些不是很难不占用时间的事.
- ❖ 治疗师:那是什么事情?
- ❖ 小玲:也许销售工作,我去年做过这个.
- ❖ 治疗师:你可能会在哪里工作?
- ❖ 小玲:我听说有个大学书店在招收新职员.
- ❖ 治疗师:那好,如果你在书店找到了工作,那最糟糕的是什么?
- ❖ 小玲:我猜我不能做好.
- ❖ 治疗师:如果他真的发生了,你怎么做?
- ❖ 小玲:我会辞职.
- ❖ 治疗师:那最好的结果是什么?
- ❖ 小玲:应该不会很轻松,但我想我能够做好.

例子（对一位认为自己没能力胜任工作的女性）

- ❖ 治疗师：如果你总认为我不能胜任一份工作,会对你造成什么影响?
- ❖ 小玲：会让我很难过,我甚至不想尝试.
- ❖ 治疗师：如果改变下你的想法呢?意识到你有可能在书店工作,会对你有什么影响?
- ❖ 小玲：我感觉好多了,我可能去申请这份工作.
- ❖ 治疗师：所以你想做些什么?
- ❖ 小玲：去书店应聘,下午就去.
- ❖ 治疗师：多大可能会去?
- ❖ 小玲：我会去的,肯定会去.
- ❖ 治疗师：你现在感觉怎么样?
- ❖ 小玲：好一点,也许有点紧张.但是,更有一点希望了.是这样的.(另有邹主任强调积极方面例子)

惊恐障碍认知行为治疗

- ❖ 系统评估
- ❖ 心理教育
- ❖ 认知改造
- ❖ 处理恐慌
- ❖ 呼吸训练
- ❖ 松弛训练
- ❖ 暴露疗法
- ❖ 防止复发

惊恐障碍认知行为治疗之系统评估

- 香港常用评估工具
- 焦虑障碍晤谈诊断手册
- 贝克焦虑量表
- 惊恐发作症状量表
- 惊恐发作认知量表
- 惧旷症活动量表

惊恐障碍认知行为治疗之系统评估

❖ 贝克焦虑量表 (BAI)

❖ 编号_____ 姓名_____ 性别_____ 年龄_____ 测验日期_____

❖ 指导语：本量表含有21道关于焦虑一般症状的问题，请仔细阅读每一道题，指出最近一周内（包括当天），被各种症状烦扰的程度，并按以下标准进行选择：选1表示“无”；选2表示“轻度，无多大烦扰”；选择3表示“中度，感到不适但尚能忍受”；选4表示“重度，只能勉强忍受。”

题目	选择
❖ 1.麻木或刺痛。	1-2-3-4
❖ 2.感到发热。	1-2-3-4
❖ 3.腿部颤抖。	1-2-3-4
❖ 4.不能放松。	1-2-3-4
❖ 5.害怕发生不好的事情。	1-2-3-4
❖ 6.头晕。	1-2-3-4
❖ 7.心悸或心率加快。	1-2-3-4
❖ 8.心神不定。	1-2-3-4
❖ 9.惊吓。	1-2-3-4
❖ 10.紧张。	1-2-3-4
❖ 11.窒息感。	1-2-3-4
❖ 12.手发抖。	1-2-3-4
❖ 13.摇晃。	1-2-3-4
❖ 14.害怕失控。	1-2-3-4
❖ 15.呼吸困难。	1-2-3-4
❖ 16.害怕快要死去。	1-2-3-4
❖ 17.恐慌。	1-2-3-4
❖ 18.消化不良或腹部不适。	1-2-3-4
❖ 19.昏厥。	1-2-3-4
❖ 20.脸发红。	1-2-3-4
❖ 21.出汗（不是因暑热冒汗）。	1-2-3-4

惊恐障碍认知行为治疗之系统评估

❖ 惊恐发作逐步分析表

- ❖ 当首次惊恐发作时，你在哪里？当时发生了什么？
- ❖ 在家看电视，知识想放松一下，忙到深夜真的很累。
- ❖ 首先发生了什么？是躯体症状、消极想法还是行为？
- ❖ 我注意到我心跳的很快。
- ❖ 接下来发生了什么？你对首次出现出现的躯体症状和消极想法做出了怎样的反应？你注意到更多的躯体症状、消极想法了吗？还是做了其他的事情如寻找帮助、躺下、或离去而不管自己在哪里？
- ❖ 我被吓到了以为心脏出了问题。我想，可能是因为晚上我把自己折腾得太累了。于是我拿了一块毛巾敷在前额并躺了下来
- ❖ 接下来发生了什么？是躯体变的更糟了，还是变得更害怕消极想法会出现？
- ❖ 我心跳的很快，并开始出汗，我想打电话给我丈夫，我想我心脏病发作了。
- ❖ 接下来呢？
- ❖ 感觉越来越糟—我感到物理，头晕眼花、心跳的厉害，出汗并感到胃出毛病了。我认为自己快要死了。我太害怕了都不敢动，只能躺在沙发上，祈祷自己不会死。
- ❖ 惊恐发作怎么结束的呢？
- ❖ 最后感觉平静下来。尽管我感到很虚弱，但一小时之后就好了

惊恐障碍认知行为治疗之系统评估

- 日期：5月20 开始时间17:20
- 诱因：独自在家，呼吸加快
- 意料之中： 意料之外： ——
- 最大恐惧值
- 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10
- 无 轻微 中度 严重 极重
- 在所有呈现的选择中，选择程度至少在轻微以上的症状
- 胸痛或不适
- 出汗
- 心悸或心跳急促
- 恶心或胸痛
- 呼吸局促或有窒息感
- 感觉头昏眼花、站立不稳、眩晕或昏厥
- 颤动或发抖
- 寒冷或潮热
- 麻木或刺痛
- 不真实感
- 窒息感
- 濒死感
- 害怕精神失常或失控
- 想法：我要发疯了，我要失去控制了
- 行为：打电话给母亲

惊恐障碍认知行为治疗之心理教育

- ❖ 解释焦虑的性质，惊恐是什么
- ❖ 介绍惊恐的认知理论、强调灾难化思想和惊恐反应两者恶性循环之关系(指出恶性循环是认知改造一部分)

惊恐障碍认知行为治疗之心理教育

❖ 焦虑抑郁的性质


❖ 焦虑 = 害怕将来会发生的


❖ 抑郁 = 哀悼已经失去的

惊恐障碍认知行为治疗之心理教育

❖ Martin seligman's Experiment on Learned Helplessness

❖ (循学习获取的无助感)

❖ 焦虑  抑郁

❖ 焦虑  抑郁

❖ Alloy et al.(1990)

惊恐障碍认知行为治疗之心理教育



惊恐障碍认知行为治疗之心理教育

❖ 什么是惊恐发作

- ❖ 如有病人描述：在我感到呼吸不畅时，恐慌突然发作了...我开始感到眩晕，出汗，并注意到心跳加速。有时我会感到恶心、好象快要窒息一样。我手指发麻，脚有刺痛。我感觉奇怪，好象自己不太真实、和现实隔离了。我开始发慌，想到自己会失控死去。这使我极度恐惧...尽管发作只持续了五到十分钟，但感觉症状会永久存在，且我永远不能恢复过来。

惊恐障碍认知行为治疗之心理教育

- ❖ 惊恐发作总结：
- ❖ 是一种突如其来的惊恐体验,其症状往往是患者自我感受到的表现,
- ❖ 感觉:恐惧感,胸闷、压迫感,呼吸困难、透不过气、濒死感,心悸、心脏要跳出来。
- ❖ 运动不安: 惊叫, 呼救, 抱头鼠窜
- ❖ 植物神经症状: 过度换气, 头晕, 面部潮红, 多汗, 步态不稳, , 震颤, 手脚麻木, 胃肠不适。
- ❖ 时间: 一般**5-20**分钟

惊恐障碍认知行为治疗之心理教育

身体症状

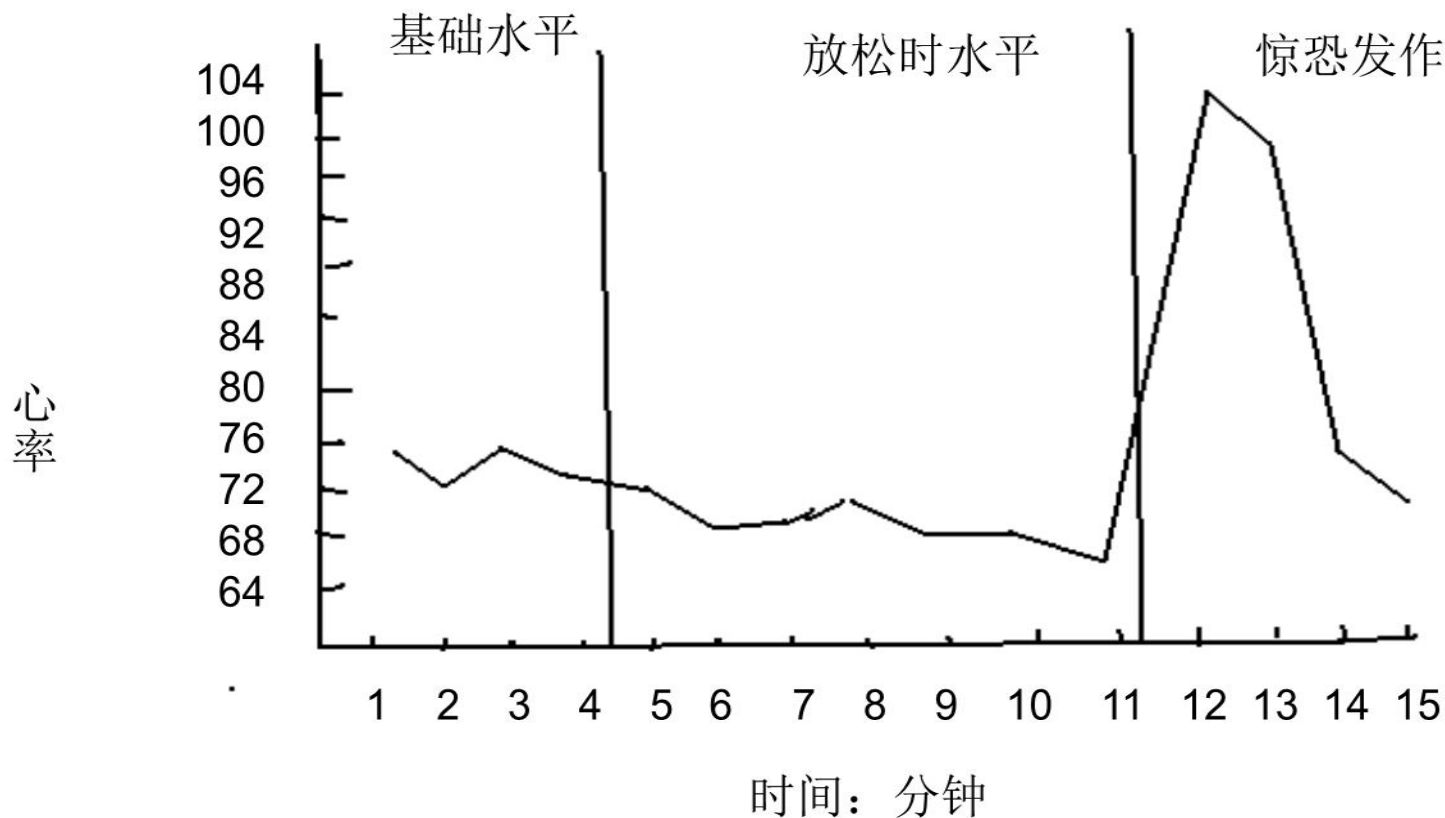
患者出现至少4项以下症状：

- 心跳加快
- 出汗
- 呼吸困难或窒息感
- 发抖或颤抖
- 哽塞
- 胸痛或不适
- 发冷发热或脸红
- 恶心或腹部不适
- 头晕，站立不稳
- 感觉麻木刺痛
- 不现实感
- 自我分离感
- 害怕失控或发疯
- 濒死恐慌

惊恐障碍认知行为治疗之心理教育

- ❖ 惊恐发作特点
- ❖ 突如其来，异常强烈的焦虑，短暂而强烈的恐惧
- ❖ 害怕突然死亡或大难临头
- ❖ 躯体和精神症状，每次发作通常不超过二十分钟
- ❖ 恐慌发作并非由于物质使用或身体毛病所造成

惊恐障碍认知行为治疗之心理教育



惊恐障碍认知行为治疗之心理教育

❖ **DSM-IV**惊恐障碍界定特质

❖ 恐慌发作出人意料的反复出现

❖ 恐慌发作后，至少一个月有下列一个或以上的症状

a) 被持续关注恐慌发作

b) 担心恐慌发作带来严重后果（如害怕失控、心脏病发作、晕倒、发疯）

c) 与恐慌发作相关的行为有显著变化

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/396142055100010234>