

心理关注

惊恐发作 六步自助疗法

45岁的刘先生近日感觉自己心跳加快,于是担心是不是有心脏病,有时甚至害怕自己突然出事而无人发现,各种恐惧随之而来,继之出现胸闷心悸、头晕、四肢乏力、手脚发麻等症状。经过一系列检查,医生诊断刘先生身体正常,反复出现濒死感属于惊恐发作的症状。

惊恐发作也称为急性焦虑发作,常伴随身体不适和思维混乱。发作持续时间从几分钟到半个小时不等,之后感觉身心疲惫、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,因为显现的症状多是身体上的不适。

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。如果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,需就医治疗,常用的治疗方法有心理治疗和药物治疗。这里介绍应对惊恐发作的六步自助疗法。

第一步:识别焦虑,找到诱因。当惊恐发作或者愤怒、沮丧时,寻找规律性症状并记录下来。当症状出现时,记录惊恐发作发生时的时间、地点、触发点和自己采取了什么样的应对方式。记录因为害怕惊恐发作而回避的场合和活动,并对自己在这些场合和活动的焦虑程度进行打分。

第二步:改变导致焦虑和惊恐发作的生活方式。定期锻炼可以增强我们对压力环境的心理承受能力;增加活动可以认识新的朋友,获得更多的人

际支持;规律的饮食为健康身体打下基础;良好的睡眠可以让我们一整天神清气爽。

第三步:控制惊恐发作。可以通过控制呼吸过度和注意力转移的技巧来应对惊恐发作症状。控制呼吸过度可以使用慢式呼吸和纸袋式呼吸方法。转移注意力可以尝试为他人做点事、想想关心你的人、弹手腕上的皮筋、数数、数自己的呼吸、数手腕上的佛珠、专心工作或者做一些杂事、想象自己在一个安全愉快的环境中。还可以通过理智的正视来应对焦虑症状,当焦虑发生时,记录下自己体验到的所有症状,并评估其严重程度。通过这些练习,寻找哪些方法是最有效的,并记录下来,尝试用这些方法来应对惊恐发作或者减少回避行为。

第四步:克服消极思维模式。因为自己或家人的健康问题、担心工作、生活和未来发展,这些忧虑情绪都是正常的。但过度担忧则可能影响我们乐观积极地看待问题,强烈而持久的担忧则会产生躯体反应如肌肉紧张、多汗、口干、小便增多等。常见的消极思维有:非黑即白、以偏概全、夸大事实、高估失败低估成功、不合理期待、过度揽责、胡乱猜测、灾难性思维等。我们可以通过质疑消极想法产生的相关依据、

查验多种可能性之后再下结论、听取他人不同意见等来挑战消极思维,并尝试用积极思维替代消极思维。当你成功地用积极思维克服焦虑情绪时,可以奖励自己做一件喜欢的事。

第五步:降低对生理感觉的敏感度。惊恐发作时出现的身体症状可能导致患者陷入焦虑情绪,对身体的过度关注又可能诱发更严重的惊恐发作,从而进入一个恶性循环。把引起自己躯体反应的活动以及当时的身体感觉记录下来,以避免将因为害怕或紧张引起的身体感觉误认为是惊恐发作的前奏。也可以用一些方法来应对这些身体感觉,如:当你觉得心跳加速时,可以做一些简单的运动;当身体出汗时,可以冲个热水澡;当感到颤抖或肌肉无力时可以握紧拳头再突然放松;当感到呼吸急促时,可以慢跑或疾走。

第六步:将学到的技巧付诸实践。将可以引起焦虑情绪的情境从小到大排列,从压力较小的情境开始练习焦虑管理技巧。成功减轻焦虑之后不忘犒劳一下自己。获得有效的压力管理能力需要时间和训练。记住:不断地让自己暴露在实际上很安全的环境里,焦虑是会减轻的。

湖南省脑科医院
临床心理科 程明 王杜

冬天到 老年人谨防发生心理变异

寒风衔着冬天而来,这个季节人体受寒冷气温影响,各项生理、心理功能等均会发生变化,老年人更易受到影响。怎样才能调整好身体和心理状况,顺利度过冬季呢?

老年人产生心理变异常常是发生脑溢血、脑血栓、心肌梗塞等老年性躯体疾病的因素之一,同时也很容易导致老年性精神疾病。另外,出现心理变异的老年人,在待人处事的过程中往往会采取一些过激的行为,带来一些不必要的后果和麻烦。老年人心理变异主要包括以下几种类型:麻木型、飞扬跋扈型、幼稚型。出现幼稚型心理变异的老年人,在思想和行动上都像一个小孩子,即人们通常所说的“老小孩、老顽童”。通过合理的方法,老年人的心理变异是可以克服的,主要应从以下三方面着手:

首先要学会自我宽慰,理解衰老是人生的必由之路,老年人在体力和智力方面不能与青年人相比,在思想认识上也可能不合时代潮流,这是不容逃避的客观现实。在这种情况下,老年人要学会自我宽解和自我安慰,切莫因为衰老而产生自卑、自弃情绪。同时,老年人还应尽量保持心境平和,不勉强自己做一些力不从心的事情,遇事也要三思而后行,切莫心急烦躁跟自己较劲和过意不去。

其次寻找精神寄托。退休了可以完全解除工作上的责任和压力,固然是件好事,可突然间改变了自己几十年形成的生活习惯,难免会有空虚无聊、孤独落寞之感,这很容易使老年人产生心理变异。要消除这种情绪,最好的办法是结合自身实际情况选择一两项感兴趣的作为精神寄托,以充实自己的生活内容,诸如读书、园艺、绘画、音乐、书法、旅游以及参加某些社会公益性活动等;还可以抽些时间走出家门多结交朋友,使自己生活在群体、朋友的友爱之中。

另外,多学一些自我心理保健知识。老年人应该正视心理变异,抽时间多学一些自我保健的常识,弄清楚发生心理变异的生理原因及其主要表现,一旦发现自己有了心理变异的某些苗头,要进行自我克制和纠正。若发现自己长时间情绪低落,无法排解,要及时地到正规医院心理科寻求心理专家的帮助,早日恢复健康心理。

武汉市精神卫生中心
心理学教授 刘小林 通讯员 张颖

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅
《大众卫生报》



新湖南·智慧通道 微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话: 11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
新闻热线: 0731-84329206 订报热线: 0731-84329226 广告热线: 0731-84329448