

第一單元

導讀

一 本手冊的讀者對象

這是一本以自學／輔助為主要形式的實用手冊，對象除了是已被診斷患有泛焦慮症或社交焦慮症的患者外，亦適合一些被焦慮情緒困擾了一段時間，並推測自己可能患上焦慮症的人士。此外，作為上述兩類對象的親屬或朋友，亦可視本手冊為一參考書籍，以進一步瞭解患者的病況、需要及如何協助他戰勝焦慮情緒。

二 本手冊的主要功能

- （1）協助焦慮症患者，被焦慮情緒嚴重困擾的人士及其親友，以「自己幫自己」(DIY)的形式，認識及處理自己的焦慮情緒，助己助人；
- （2）讓讀者認識焦慮症的起因、症狀及治療方法；
- （3）介紹「認知治療法」的主要概念及介入方法，並讓讀者依據手冊的指示，循序漸進地處理個人固有的思想陷阱、思想規條，並以實際的想法和行動來平衡情緒，以加速康復。

三 本手冊的內容概要

這本「認知治療」自學／輔助手冊的內容概要如下：

- （1）開始時會介紹何謂焦慮症及社交焦慮症，讓您對情緒問題多點瞭解及認識。我們亦會提供有關焦慮及社交焦慮的情緒測量表，讓讀者可以為自己的情緒作出初步評估。
- （2）在第三和第四單元的課題裡，我們會先協助您找出哪些處境會引致焦慮，並瞭解自己遇到這些處境時，在生理、情緒、行為、思維等各方面，如何作出不良的反應。另外，我們亦會從理論層面開始，

探討負面的思想如何引致焦慮情緒，以及相關的「保護行為」（safety behavior）；

（3）在第五和第六單元裡，會協助您界定何謂「思想陷阱」（automatic thought），並探討自己的「思想陷阱」如何引致焦慮情緒和「保護行為」；然後，我們會學習一些技巧，以阻止自己跌進這些「思想陷阱」；

（4）在本書的第七和第八單元裡，由認知的角度出發，找出您的**思想規條**（dysfunctional rules）如何引致焦慮情緒，並學習一些放鬆及改寫思想規條的技巧；

（5）在本書的第九單元裡，我們會協助您認識自己的生活方式怎樣引致過量的生活壓力，並協助您重整及建立均衡的生活；

（6）在最後一個單元，我們會作一些總結，讓您為自己兩個月來的轉變作一些自我評估。

在這個簡要的大綱中，您或許發現不少陌生的專有名詞和術語，可能會有點摸不着頭腦。不過，請不要擔心，在後面的篇幅裡筆者會詳細論及這些專有名詞的涵義，在此大家只要有一個概略的認識便可以了。

四 本手冊確能協助您處理現時的情況嗎？

焦慮症患者需要透過藥物治療，處理腦內缺乏血清素所引致的問題。另方面，心理輔導的配合亦不容忽視，因為很多患者都持續出現負面情緒（例如恐懼、沮喪、煩躁）及負面思想，這些正是令他們患上焦慮症的一些因素；而心理輔導卻能協助患者改變固有的負面思想框框，有助解決患者情緒困擾的問題。

現代人工作忙碌，生活步伐急促，未必能定時抽空接受心理輔導，而一般私人的心理輔導費用異常昂貴，非大眾市民可以負擔得起。再者，在傳統中國文化觀念影響下，一般人認為患有此類情緒病是件不光彩及羞恥的事，基於「家醜不出外傳」的心態，便不敢向專業人士求

助。此外，一些患者由於未能衝破心理關口，向別人透露個人的感受，以致把病情拖延，遲遲沒有接受輔導，促使病情惡化。為照顧上述人士的需要，我們特別編寫這本以自學形式的手冊，期望為讀者提供多一種彈性較大、空間較寬的治理焦慮情緒的方式。

可能您會對運用自學／輔助手冊解決個人問題的方式存疑，但事實上，外國有很多情緒病的治療方式，例如焦慮症和抑鬱症等，除需要患者接受藥物治療及心理輔導外，亦十分鼓勵患者運用自學／輔助手冊，有系統地學習怎樣解決個人的焦慮。而「認知治療」正是其中最廣被應用的輔導手法。

五 怎樣從本手冊中獲取最大益處？

也許您會擔心自己沒有足夠的動力及恆心完成整本手冊的練習，根據外國很多研究顯示，自學形式的手冊若未能有效地協助讀者改善目前狀況，主要由於讀者沒有貫徹始終地完成整本手冊的所有練習，這正反映個人的決心及堅持是成功協助自己治理焦慮情緒的關鍵。故此，請記着：您是絕對可以幫助自己戰勝是次的挑戰，而且您的投入和參與，足以突破當前的困境。

事實上，當您願意花錢購買本手冊時，我們相信您也期望它能助您改善目前的精神健康狀況。請在每次開始翻閱這本手冊前，緊記下列各點，認真地為自己作出最好的準備：

- ☑ 時間：每星期預留約兩至三小時的時間完成一個單元的課文。
- ☑ 環境：舒適、安靜環境。
- ☑ 態度：有耐性、決心，願意為自己將來能有輕鬆的生活作出積極的改變。
- ☑ 行動：每星期完成一個單元的內容，並根據手冊的指示完成所有的練習或行動。
- ☑ 獎勵自己：在運用這本手冊的過程中，學習欣賞自己和稱讚自己那或多或少的進步，並給予自己一些鼓勵。

- ☑ 接受自己：同樣地，您可能會重新認識自己，例如自己的不足或缺點，要接受這些新發現並不容易，但請您開放自己，接納多方面的「你」，並為改進現狀而作相應的改變。
- ☑ 約見「守護天使」：找一位您信任的家人／朋友／治療人員或輔導員，告訴他們您現在正使用本手冊，並邀請他／她作為您的「守護天使」，讓您每星期可跟他／她分享自己的進度和情況，甚至邀請他／她不時為您打氣，給予情感上的支持，這絕對有助激發您完成本手冊的動機。

使用本手冊的過程中，可能您會被生活上的大小事情，例如家庭瑣事、工作，出席不同的社交聚會所纏擾，種種事情弄得您不時有放棄的念頭。

請緊記，使用本手冊時，不可以半途中斷，以為已大致掌握手冊的內容，以後只需靠自己的意志力，便足以應付。要知道，很多焦慮症患者的焦慮情緒為期不短，如果克服恐懼是一件容易的事，他們早該成功了。**問題是，作出轉變並不是容易的事，甚至很困難；不過，雖然困難，卻不等於沒可能，因此我們才特別指出恆心的重要性。**

認知治療的過程特別講求反覆練習，如果您中途放棄，或不願意付出時間練習，無論一本如何有系統、條理分明的自學手冊，都不能幫助到您克服焦慮與恐懼。

請為自己美好的將來，每星期留一點時間及空間，讓這手冊陪伴您改變與成長。

第二單元

焦慮何處來？