

# 與焦慮和解 認知療法先驅克萊兒·維克斯的教導

茱蒂絲·霍爾(Judith Hoare)/ 行路出版 遠足文化發行/2022

撰寫人：3F 高瑋婷 護理師

## 本書重點敘述：

此書在講解作者長期患有焦慮症，且自我發現為恐懼所驚嚇，而作者從生物學的角度，揭露神經系統對於情緒的影響和心智與身體之間的連結，作者卻因為身為女性而被忽視，但作者獨排眾議的見解，為大眾寫了一本焦慮症的治療專書，後人共同見證了其獨特療法的價值，改善了焦慮症患者生活以及人生。

## 個人看法與心得：

閱讀完此書籍後，了解到焦慮其實是因為長期壓力導致自律神經失調而引起的，不同部位的失調而產生不同的症狀，這些身體的不舒服沒有改善就會產生焦慮的症狀，越焦慮則自律神經就越失調，形成一種惡性循環的狀態。作者維克斯運用她的方法治療廣泛的精神問題，也就是現代教科書所稱的「精神官能症」，作者描述暗示這個疾病只是暫時，而非永久的狀態；作者認為精神疾病和精神健康是逐漸演變的過程。

這本書讓我大受裨益，因自身也有過焦慮症時期，剛開始聽見身邊親人以及朋友說：「你想太多了，別想那麼多」、「不用擔心渡過就好」但這些言語只是安慰，就是止不住內心的不安，會亂想、會失眠、會一再靠藥物解決，而作者卻鼓勵駕馭心中的那股焦慮，書中有一句作者很重要的口訣，「面對」、「接受」、「漂浮」，以及「讓時間流逝」，而不是與之抗衡，學習與焦慮共處，等同接受自己。假如想減少焦慮，是自我發現對自己有什麼重要的目標，使用避免焦慮方法例如服用焦慮藥物，反而越專注焦慮本身，時間一久容易產生自我懷疑。這本書最重要的是讓我了解再次面對焦慮時該怎麼相處該怎麼解決，這遠遠比吃藥控制病情還來的有效。

## 對醫學、社會方面影響：

焦慮症在現今社會非常常見，種種社會原因，讓人每天處在非常緊張與鬱悶的氣氛中，輕則胸悶、心悸、頭痛、失眠，重則呼吸困難、頭皮四肢發麻、冒冷汗、昏倒而送醫院。抗焦慮劑藥物只能治標而不治本，導致許多人長期依賴藥物，有些人出現的症狀無法靠藥物控制，進而影響工作及生活步調，時間便久就容易變為憂鬱症，造成生活步調改變，影響家人，成為社會以及家庭最大的負擔。

社會上感到焦慮的時刻與環境，是從幼稚園到每個成長階段，各式各樣社會環境和各種不同的原生家庭，產生個人焦慮或群體焦慮，最嚴重的是，這些焦慮感人人或許都存在一些，好像變得大家都該有而習以為常，人生沒有焦慮感好像缺了什麼一樣，以至於大家從來沒有去真正理解自己的身心理狀態。然而焦慮是種演化的優勢，提醒我們停下來看看周遭是否有潛在危險，這麼做主要是為了保護最初的自己，從情緒進而了解自己，便可以增強對自我的接納。

醫學上精神疾病例如恐慌、憂鬱、焦慮、強迫症、創傷後壓力症候群等，精神醫學界傾向細分疾病，但作者維克斯認為，當中有許多疾患其實「病出同源」，也因此作者都採取同個方法治療廣泛的精神問題，現醫學上希望可以從整個疾病過程與個案生活狀態做了解，擬定治療方針時也需了解造成病情的前因後果，直接將失調的自律神經系統調整回來，當自律神經功能慢慢恢復正常，焦慮感和身體不舒服的症狀就會改善，到了各方面都恢復時，焦慮症就能治癒了。每個人適應不同生活變化所耗費的精力不一樣，首先要充分了解自己的優點在哪裡，使用與自己最適合的方式去建立起生活樣貌以及習慣，就能找到平衡狀態，這有助於減少焦慮造成的困擾，讓自己感到心平氣和。有醫師說過誠實的面對與檢討自己體質和生活方式，將過去導致自律神經失調的壓力程度與生活習慣控制在自己的體質可以承受的範圍內，就不至於再復發。

結論:生活上我們會不停留意自己出現焦慮的徵兆，而焦慮就是壓力下所產生的，而壓力源來自於我們對不能肯定自己能夠達到理想中的生活或自我呈現。如果大家能了解自己，接受自己的心理，找到與焦慮來源，我們就有機會與自己心中不受控的焦慮和解，不逃避而自我療癒。（本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集）