

于飞
心理
疗愈
系列丛书

Hypochondria
Guidelines for
psychological adjustment

疑病症 的心理调节指南

心理调节的理论方法和案例分析 ▶

作者：于飞

疑病症的心理调节指南

目 录

第一章 疑病症的心理调节	3
1.疑病症状的存在原理	3
2.活在当下和观察想法	4
3.接纳问题和见证真实	6
4.做想要和重要的事情	6
5.培养自己的独立人格	7
第二章 疑病症的案例分析	8
1.担心自己会得重病.....	8
2.把疾病往自己身上套	9
3.身体不适和反复求证	10
4.担心自己性能力不足	11
5.担心自己得心脏病.....	13
6.担心有心脏病和意外	13
7.担心因心跳过快猝死	14
8.担心会晕倒和猝死.....	15
8.担心自己得了癌症.....	16
9.疑病症和人际关系	18
第三章 疑病症的相关文章	19
1.焦虑导致的躯体症状	19
2.疑病症是一种神经症	20
3.疑病是担心自己生病	22

本书的缘起和序言

市面上专门针对疑病症的著作几乎没有，我很早就想整理出一本疑病症的电子书，奈何这些年积累的文字资料内容有限，构不成一本书，但为了填补疑病症这一块的空缺，把现有的文字资料整理出来，形成一本疑病症的小册子，供大家收藏和阅读。

这本书首先对疑病症的形成原因和存在原理进行了系统的分析，然后从活在当下和观察想法、接纳问题和见证事实、做想做和重要的事情、培养自己的独立人格等多个层面阐述疑病症的心理调节思路与方法。然后收录了九个比较经典的疑病症的真实案例分析，有担心得身体疾病的，有担心得心理疾病的，还有担心出现身体功能性问题的，对其原理和解决思路进行了阐述。

大家在阅读此书的过程中有什么疑问或建议，欢迎添加我的QQ或微信（11570968）进行反馈。我的QQ空间和微信相册里也经常更新原创心理学文章和发布最新的网络公益讲座信息。

第一章 疑病症的心理调节

1.疑病症状的存在原理

疑病症是基于依赖、回避的个性基础，在遇到生活压力或远离亲戚朋友，在感到身体不舒服或看到疾病相关字眼的时候，无意识的进行自动化的疑病性推理和灾难化联想，把任何人都会有的胸闷气短、心跳加速、担心、害怕、难过、情绪失控、肠胃不适等身心反应，解读为身体疾病或精神问题，引发焦虑、恐惧的情绪感受，进而引发或加重了身心的不适感和躯体症状，引发询问、求证或检查的冲动并付诸实践，自己去百度上搜索，越查越害怕，去医院找医生做检查，医生说没问题，当时放心，过不了多久又开始担心，包括会担心医生不够专业或检查的不仔细。

比如感到胸闷气短、心慌和心跳加速，就会自动化的解读成自己得了心脏病，想到突发心脏病会猝死，引发焦虑、恐惧的情绪感受，加重了胸闷气短、心慌和心跳加速的躯体反应，并且在百度上查询心脏病的相关信息，越查越害怕，或去医院向医生求证、做检查，以回避生病、死亡的风险和焦虑、恐惧的痛苦。再比如感到担心、害怕和情绪低落，就自动化的解读成自己得了抑郁症，想到抑郁症会自杀，非常的焦虑、恐惧，去百度上查询，也是越查越害怕，或向他人求证，以回避抑郁和自杀的风险。

起因大多是曾经受到过某些不良的心理暗示，形成了错误的观念和思想，会对某些正常的身心反应做出疑病性的解释，以及

把某些疾病相关字眼联系到自己身上，进行灾难化的联想，加上遇到了某些生活、学习、工作或情感上的问题，无法承受、面对和解决，引发依赖和逃避的思维和行为倾向，形成疑病症状。

维持和加重疑病症状的因素主要有：头脑中自动化的疑病性解释和灾难化联想，并且无意识的进行了认同；通过询问、求证和检查回避危险和痛苦。疑病性的解释和灾难化的联想会引发焦虑、恐惧的情绪感受和身体反应，进而引发依赖和回避的思维和行为倾向---询问、求证或检查，当事人会认为是自己通过这些行为回避了危险和痛苦，而并没有对这些身体不适和疾病字眼产生客观的认识和真实的检验，这就会使回避行为越来越频繁，疑病性解释、负面情绪和躯体症状越来越严重，这是恶性循环。

首先需要改变自己对某些身心现象的解读，建立客观、合理的认知，然后通过对当下的自己、他人和环境的觉知，观察头脑中的想法，出离想法，不再认同，接纳负面情绪和身心症状，不再回避---询问、求证和检查，就可以使疑病症状减退和消失。

2.活在当下和观察想法

有焦虑情绪和疑病症状的人，思维、情绪、身体和行为反应都很快，是在自动化反应的状态里，很多时候不知道自己怎么想的、什么感受、怎么说的、怎么做的，在与他人交往、交流的时候，也并没有观察和感受他人，而是会自动化的做出很多先入为主的解读，主观认为别人是怎么想的、有什么情感和需求。在这

样的自动化反应状态里，改变是很难发生的，所以首先需要慢下来，慢下来的方法就是放慢自己的呼吸和节奏，先去观察和感受自己或者他人，再进行理解、判断和选择，然后再做出反应。

操作方法：放慢自己的呼吸，感受自己的一呼一吸，感受空气吸进和呼出自己的鼻孔，感受自己身体的起伏，感受自己身体上每一个部位的感受，如果感觉哪里不舒服就重点关注哪里，就只是看着，不做任何的干预，允许一切如其所是。观察自己头脑中的想法，在我们关注想法的时候，想法就已经停止，我们可以看一看刚才想到了什么。看到自己的想法，看到自己的想法是怎么引起自己的情绪感受、身体反应和行为冲动的。看到想法的虚假性，就像头脑中在放映灾难片或者恐怖片，尽管剧情非常的精彩、情感非常的真实、逻辑看似合理，然而本故事纯属虚构，出离自己的想法，不再认同，把注意力拉回当下，关注现实环境或他人，比如自己眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的、嘴巴品尝到的，如果自己在和一个人交谈，就关注那个人的外貌、表情、身体动作和语言，理解对方所表达的意思，感受对方的情感和需求，和对方建立起连接，然后再观察自己的想法、情绪感受、身体反应、冲动、语言和行为做法，做出恰当的回应，自己的身体、呼吸和外界的任何人事物，都可以作为自己观察和感知的对象，帮助自己回到当下，脱离头脑中的虚妄。

感知当下和出离想法并不是什么高深的技术，是每个人都会有的天赋技能，每个人从生下来就会感知自己、他人和周围的环

境，也都会观察自己的想法和出离，正是因为这太平常，大家很少去关注和谈论它们，才没有通俗的语言来描述。感知当下可以称作觉知、活在当下，观察也可以称作觉察、观看、顺其自然。正是因为脱离了当下才会有烦恼，或者说有了烦恼就开始脱离现实情境，进入头脑中的主观臆想中形成各种各样的心理问题。

3.接纳问题和见证真实

基于感知当下和出离想法的练习，接纳仍然存在或者偶尔还会出现负面想法和身体不适，不回避、不控制、不对抗，如果焦虑、恐惧发作，迫切需要通过询问、求证和检查来减轻自己的痛苦感受，也要尽量求助于专业人士，避免自己在网上搜索或者瞎猜，要获得专业、客观的知识，要见证身体不适到底意味着什么，比如：肚子不舒服，消化不良，便秘/腹泻，最有可能是因为吃错了东西或者情绪紧张；胸闷气短、心慌、心跳加快，最有可能是因为情绪紧张、兴奋或者疲倦；呼吸困难，最有可能是因为心情压抑或者内心抗拒。对于类似的身体不适做出客观、合理的解释。如果在媒体上看到某些疾病相关字眼，要觉察自己头脑中的想法，保持出离，避免无休止的灾难化联想和无意识认同。

4.做想要和重要的事情

有疑病症状的人，避免自己生病就是最重要的事情，而忽略了自己人生的价值和方向，没有实际的生活目标。很多有心理问

题的朋友说：我自从得了某某症，其他的问题都是浮云。这就需要重新澄清自己的价值，明确方向，设定生活的目标，认识到自己想要什么，把自己的时间和精力用来做重要的事情，而不是去关注、回避疾病和痛苦。人的注意力只能放在一个点上，投入到现实生活中，实现自我价值，疑病症状就会减退和消失。

5.培养自己的独立人格

有疑病症状的朋友，多在生活中依赖于他人，这是不利于康复的，或者说疑病症的形成和依赖也有很大的关系，遇到问题首先想要的是回避和寻求依赖，而不是面对和解决问题。有可以依赖的对象，自己就很难独立起来，这就好比寻求依赖就能解决的问题和回避的痛苦，干嘛还要努力的去面对和承担呢？这好比一个小孩，在遇到难题或者感到痛苦就回家找妈妈，寻求妈妈的安慰，让妈妈帮自己解决问题。而一个独立没有依靠的人，是只能自己去面对、解决问题和承担风险、痛苦的。所以在遇到问题的时候，不妨尝试着独自面对和解决，在感到痛苦的时候也不妨独自承担，不着急回避和寻求依赖，培养自己的独立性。独立自主的人才具有能力感、自信心、控制感、安全感和勇气。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

第二章 疑病症的案例分析

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

1.担心自己会得重病

有一位女性朋友，有躯体和疑病症状，偶尔会感觉胃疼、恶心、疲惫，最近体重也有所减轻，担心自己得了胃癌或胰腺癌，去医院检查了很多次，医生都说没问题。经常去百度查询，越查越害怕。维持和加重她的躯体和疑病症状的因素是：一开始是东西没吃合适，感到胃疼和恶心，联想到是不是得了胃病，于是上网查询，发现胃癌和胰腺癌都有胃疼、恶心的症状，感到害怕，就去医院检查，医生说没问题，还是不放心，继续百度查询，越查越害怕。又因为情绪紧张，过度敏感和关注，放大了身体的不适感，导致肠胃功能紊乱，感到疼痛、恶心，消化不良又导致体重下降，又因为长期紧张容易感到倦怠。首先引导她建立正确的认知习惯，反复重新解释胃疼、恶心、疲累和体重下降的客观原因，代替原有的疑病性解释和推理。并且布置作业，建议她减少求证、积极投入生活。因为求证是维持和加重疑病症状的主要原因，尽管求证之后的短期内可能会比较安心，但就等于暗示自己通过求证行为消除了危险，使虚构的危险成为事实，加重疑病症

状。积极的投入生活---学习、工作和社交，可以减少对自己身体感受的关注、放大和疑病推理，降低自己对问题的敏感度。

在后续咨询中，引导她看到自我期待和要求过高，心理压力很大，感觉力不从心，才会产生逃避倾向，她之所以对自己的期待和要求这么高，是因为父母比较软弱，在家族关系内被欺压，她一方面对父母不满，另一方面也想保护父母，想承担起自己小家庭的责任，然而自己能力有限，坚持的很累。引导她尝试降低对自己的期待和要求，把父母的责任还给父母，为自己减压。并且引导她学会出离，并在问题出现或者空闲的时候练习，就是看着自己头脑中的想法，任他们来来去去，不做任何的干预，就像看电影，尽管感觉比较真实，但本故事纯属虚构，都只是想法而已，熟练的掌握后，就能够迅速的脱离恐惧状态，恢复清醒。

2.把疾病往自己身上套

有一位男性朋友，在新闻中看到某人得了什么病，就会联想到自己，感到害怕，担心自己也会得那样的病，在自己身体感到不舒服的时候，也会产生疑病性、灾难化的联想，因此而反复的检查和求证。存在原理和形成原因：自己的父亲因施工事故去世，自己想不明白，为何一个人好好的就会突然消失，不想承认这个事实，这也导致他对别人的疾病具有很强的同理心，在看到别人的病痛的时候，特别能感同身受，仿佛自己就是那个人，而他所感受到的恐惧和痛苦，其实是那个人的，他

自己没有任何疾病的征兆；他也会在身体感到不舒服的时候产生一些疑病性的解释，想到自己得了重病，因此感到害怕，紧张感又加重了他身体的不适感，进一步的进行疑病性解释，产生更大的恐惧感，陷入一个恶性循环。引导他认识和调整自己的想法和做法：别人的不幸，自己可以同情，但没必要那么感同身受，自己和对方是不一样的，他之所以会生病是有他的前因后果，自己和他不一样，增加自己和他的边界感；对于身体上的不舒服，进行客观、合理的解释，用以代替原有的疑病性推理，通过反复练习养成新的思维习惯；需要注意的，不是消除负面想法、情绪和症状，而是建立合理想法和积极的情绪。

3.身体不适和反复求证

有一位男性朋友，在遇到压力或者远离家人的时候，就会焦虑、恐惧发作，身体不舒服，习惯性的做出疑病性解释、灾难化联想，担心、害怕，反复在网上搜索、向他人求证、去医院检查。维持和加重的因素：对自己的想法缺少觉察，无意识的认同了自己头脑中的恐怖联想，并且采取搜索、求证、检查的行为回避疾病和危险，越陷越深。引导他学会感知当下、出离想法：放慢自己的呼吸，关注自己的一呼一吸，关注身体的起伏，感受自己的感受，看着头脑中的想法，不回避、控制和对抗，允许一切如其所是，头脑中就像一个人在给自己放恐怖片，引发了自己害怕的情绪和身体反应，尽管看起来很真实，

然而本故事纯属虚构，出离想法，不再认同；也可以感知自己眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的、嘴巴品尝到的，在生活中保持觉知，活在当下，脱离头脑的想象。

4.担心自己性能力不足

有一位男性朋友，担心自己性能力不足，阳痿、早泄，担心女朋友会嫌弃自己，总是会想到这件事情，无法专注。存在原理和形成原因：从小到了受到媒体的影响，认为性能力不足是很可怕的事情，女生都很在意这件事情，爱情也是很不可靠的，对方会因为自己的性能力不足而嫌弃和抛弃自己。他的认知存在错误，首先所谓的性能力、肾虚、阳痿、早泄都是伪命题，是人们调侃的话题，并不是真正的问题，如果对某个异性没兴趣，自己也比较松弛，无法勃起是很正常的，而如果对某个异性有很大的兴趣，或者第一次做爱，又或者很久都没做爱了，十分的亢奋，心情紧张，是很容易阳痿或早泄的，这也很正常，而且大部分女生对性都没有太大的兴趣，并不关注所谓性能力的问题，也就只有三十、四十岁的女性对性的需求会比较旺盛，如果老公不能满足自己就会有怨言，但也不至于因为这点事情就离婚，而且爱情是基于相互的接纳和欣赏，如果因为这点事情就要分手或离婚，那就不是真正的爱情。引导他学会感知到下和观察自己：放慢自己的呼吸，关注自己的一呼一吸，关注自己身体的起伏，感受自己的身体，感受自己身体

上的感觉，允许任何的感觉，不回避、不控制、不抗拒，如果感到哪里不舒服，就重点关注一下，也是不回避、不控制、不抗拒，允许和承受任何的不舒服，然后感受着自己的身体感受和情绪的变化，看着头脑中的想法，当自己去观察自己的想法的时候，想法就已经停止，只能观察到刚才的想法，看到想法的虚假性，出离想法，不再认同，回到当下，感受当下，自己的眼睛看到了什么？耳朵听到了什么？皮肤触摸到了什么？鼻子闻到了什么？嘴巴品尝到了什么？如果在和一个人交谈，就观察他的外貌、表情、身体动作，倾听和理解他的话语，感受他的情感和需求，与当下的自己、他人或者环境保持连接。对自己想法的观察和出离，对自己的身体、他人和周围环境的感知，可以让自己活在当下，感受真实，脱离头脑的主观臆想。

在他认识到阳痿、早泄是由紧张导致的，他又开始担心自己以后会紧张导致自己性能力不足，说到底还是在担心如果自己能力不足就会被嫌弃和抛弃，这是对被抛弃的恐惧。他也在其他方面追求完美，不能接受自己有缺点和不足，不能允许自己犯错和失败，因为只要自己不完美，就有被抛弃的可能。他也认识到了自己的观点和推理是不合理的，但他还是不知道自己可以怎么想和怎么做。要从根本上解决这一个问题，就是要找一个能够理解、接纳自己的缺点和不足的女人做老婆，而这是婚姻的一个基本前提，如果对方不能理解和接纳自己，那自己干嘛还要和她结婚。基于这种被理解和接纳的经验，学会理

解和接纳自己，允许自己有缺点和不足，允许自己会犯错和失败，这就能使他从根本上放松下来，不再焦虑、恐惧和强迫。

5.担心自己得心脏病

有一位女性朋友，心慌、头晕，担心自己得心脏病。存在原理和形成原因：她对于身体上的不舒服，进行了自动化的联想和疑病性的解释，引发了焦虑、恐惧的情绪感受，加重了心慌、头晕的躯体症状，引发了求证、检查的行为冲动，通过求证和检查可以暂时的缓解焦虑和回避危险，然而心理问题越来越严重，她对自己的自动化思维和行为缺乏觉察，在习惯性的对身体上的不适和外部刺激做出自动化的解释和反应。引导她放慢自己的呼吸，观察和感受自己的呼吸和身体感受，对身体上的不舒服不逃避、不控制、不对抗，尝试接纳和承受身体上的任何感觉，观察自己头脑中的想法，看到是怎样的解释和推理，引发了怎样的情绪、躯体和行为反应，尝试出离想法，不再认同，就像头脑中有个人在给自己讲灾难或恐怖的故事儿吓唬自己，然而那纯属虚构，不符合现实客观情况。给她布置作业：在生活中对现实环境和他人保持觉知，对自己的想法和反应保持觉察，并且尝试接纳和承受焦虑，脱离自动化反应。

6.担心有心脏病和意外

当事人有焦虑症状，胸闷气短、心跳加速，近期还有心脏的

刺痛感，去医院检查一切正常。每当焦虑发作的时候，当事人就会担心自己得心脏病和猝死。不敢出远门，担心发生意外和焦虑发作，只敢去附近有医院的地方，严重得影响了生活和工作。

当事人对情绪和身体的变化比较敏感，比较排斥负面情绪和感受；每当出现躯体症状的时候，就会习惯性的进行疑病性、灾难化的解释、归因、评价、推理和设想，导致更加焦虑，躯体症状更加严重，形成一个恶性循环；又通过回避、求证、检查等行为强化了疑病症状，当事人会认为是因为自己有了这些安全行为才没有发生意外的，如果不做这些就会有严重的后果，这就导致一有不舒服就进行灾难性的设想，然后就跑去医院做检查。

引导当事人看清楚自己疑病症状的存在原理和形成原因，知道是自己的想法让自己感到焦虑，是自己的回避行为巩固了疑病症状；学会观察自己的想法，成为一个旁观者，就只是看着并允许着，出离和减少认同，成为看客；在减轻焦虑的同时，减少回避、求证和检查等安全行为，尝试理解、接纳自己的负面情绪和躯体症状，允许情绪和身体的正常变化；并且可以做一些自己喜欢可以放松身心的事情，以减轻自己的负面情绪和躯体症状。

7.担心因心跳过快猝死

当事人担心自己会因为心跳过快而猝死，感到焦虑和恐惧，反复的思虑，排除生病的可能性，试图获得确定感和控制感，形成了穷思竭虑的强迫症状。这个问题困扰了当事人十几年，从小

就比较在意和关注自己的身体健康，对身体不适和外界有关身体的负面信息比较敏感。并且养成了灾难性的思维模式和回避、控制与对抗的行为习惯。当事人在发现自己的心跳过快或看到、听到有关心脏的负面信息时，就会产生自动化的灾难性设想，联想到自己会因为心跳过快而猝死，当事人想要控制自己的情绪和身体反应，但越控制就越失控，从而更加担心和紧张，导致心跳进一步的加快，形成了一个恶性循环，就像陷在了泥潭里不能自拔。当事人已经养成了不良的思维和行为习惯，即自动化反应。

当事人要想脱离自动化反应，首先需要放慢自己的心身反应过程，就从放慢自己的呼吸和动作开始，带动着自己的思维、情绪和身体、态度和行为反应也慢下来，看清楚自己的想法和后续反应过程。首先调整其中的想法，心跳加快是因为自己的情绪比较紧张或兴奋，紧张是因为自己在担心，是担心自己会因为心跳加快而猝死，或者是一些比较现实的压力和危机；通过深呼吸、活动身体等方法放松和减轻自己的紧张情绪；不再逃避、控制和对抗，面对、看清、理解和接纳一切，打破恶性循环；焦虑、疑病和强迫症发作的过程就像是做了一场噩梦，这个时候人是不清醒和脱离客观现实的，可以通过接触和感知当下恢复自己的现实感，帮助自己彻底清醒过来，更好的觉察和脱离自动化反应。

8.担心会晕倒和猝死

当事人感到头晕、心慌和胸闷气短，不敢出门，担心自己会

晕倒或猝死，也担心晚上会难受和睡不着，在看到或听到家人的身体不舒服时会感到焦虑。是当事人之前的情感问题导致其心身反应机制（战斗、逃跑和装死）紊乱，容易对自己或家人的身体不适产生灾难化设想，从而焦虑和恐惧，负面情绪又加重了躯体症状，形成恶性循环。首先是要建立正确的认知，头晕、心慌和胸闷气短等都是紧张或疲惫的正常身体反应，而且每个人都会有生病的时候，也包括自己和家人，生了病就去看医生吃药，这都很正常。其次是放慢自己的反应过程，脱离自动化反应，可以从放慢自己的呼吸、语速和身体动作开始，带动自己的心跳、思维活动和情绪反应也放慢下来。然后观察自己的想法，成为旁观者，和想法拉开距离，看清想法的虚假性，减少对想法的认同，情绪和身体反应也会得到改善。在担心生病和失去的背后，是对身体健康和亲密关系支持的需求。可以通过合理饮食、锻炼身体和定期体检等方式提高自己的身体健康程度，对于自己的家人可以主动关心，经常沟通，多理解和肯定，促进亲密关系的和谐与美满。

8.担心自己得了癌症

当事人之前一直在带小孩，自从小孩上幼儿园以后，便感觉人生没有了方向，也没有信心出去工作，而且自己的姥姥是因为得了乳腺癌去世的，当事人便开始担心自己也会得癌症，越担心就越焦虑，越焦虑身体就越不舒服。存在原理和形成原因：1.当事人内心空虚，没有存在和价值感，没有方向和目标，情绪低落、

兴趣减退；2.疑病性推理和灾难性设想，因为和外部环境、客观现实缺乏接触，与他人缺乏交流，也就分不清想象与现实，对消极的想法更加认同，引发负面情绪；3.负面情绪的躯体症状，担心、害怕、难过、生气等负面情绪，使当事人的身体产生心慌心悸、胸闷气短、乏力困倦、无精打采、注意力涣散等症状，而对躯体症状的疑病性解释和灾难性设想又加重了负面情绪和躯体症状；4.封闭、回避、控制和对抗的生活态度和行为做法，因为消极的想法引发了负面情绪，负面情绪又引发了躯体症状，躯体症状又加重了担心和焦虑，形成了恶性循环，当事人就越来越封闭，试图回避风险和痛苦，试图控制自己的想法、情绪和身体反应，与自己的心身反应和外界形成了对立，问题越来越严重。

解决方向和操作方法：1.明确自己的人生方向和目标，充实生活，目前可以多做一些家务，多和家人、朋友交流；2.学会观看自己的想法，就像看电视和看小说，和想法拉开距离，成为观众，减少对想法的认同；3.学会一些放松、开阔身心的方法，比如深呼吸、绷紧放松、想象美好画面和舒展自己的身体；4.调整自己的生活态度和行为做法，开放自己，多出去走一走，接触新鲜事物，多和他人交流，开阔自己的视野，对于自己的负面情绪和症状，减少回避和控制，采取正向、有效的方式放松身心、减轻焦虑，遇到事情觉察自己的反应，有意识的去面对和承担。

9.疑病症和人际关系

当事人先后担心自己会得牛皮癣、毛囊炎和传染病，在与人交往的时候总是感到紧张，从而回避社交，这是在回避人生的风险和痛苦。经过深入探讨发现，当事人的内心渴望被他人认可和喜欢、担心被他人忽视和讨厌。这和她从小到大的家庭经历有关，因为她是个女孩，而他的父母想要的是男孩，所以她感觉自己是被嫌弃的，在有了弟弟之后，父母更加关心弟弟而忽视自己。这些经历使当事人形成了一些观念，认为自己不会被喜欢，而又担心被讨厌，她的做法是避免自己说错话、做错事和生病，追求完美。她对被他人喜欢没有信心，所以也没有追求。她现在所想要的就是不被他人讨厌，形成了回避风险和自我苛求的模式。

人活着就有风险，而对疾病风险的关注会放大危机感，使人更加焦虑，所以当事人上网查询各种疾病信息，实际上是在加重自己的焦虑症状，可以试着接纳自己的焦虑，减少求证和检查。当事人还需要看到自己内心的期望和担忧，就是期望被人认可和喜欢，而又没有信心去追求，而且担心自己被人忽视和讨厌，从而回避犯错的风险和苛求自己，所以才会在人际交往时感到特别紧张和不自然。其实别人并不关心自己是怎样的，别人关心的是自己在不在乎、喜不喜欢她，这一点和自己一样，自己也不关心别人是怎样的，反而别人越优秀自己就越嫉妒和自卑。每个人都是自我中心的，只关心自己，并不太关心别人是怎样的。所以自己只要选择合适的人，建立平等、交互的关系就可以。也就是说，

自己在意和喜欢她，而她也在意和喜欢自己，就可以在一起愉快的玩耍和互帮互助。至于会不会说错话和做错事，并不是太重要，即便让对方不高兴了，也可以再弥补，人际关系看的是整体。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

第三章 疑病症的相关文章

1.焦虑导致的躯体症状

焦虑情绪会引发很多的躯体症状，如头晕、头紧、胸闷、心慌、呼吸短促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等植物神经功能紊乱症状，这些心身症状有时会被当事人误认为是身体疾病，去医院进行各种检查和治疗无果后，才认识到这些是焦虑症状。焦虑是一种复杂的情绪，主要包含有紧张、不安、担心、害怕、恐慌和着急等情绪感受。而焦虑分为现实性焦虑和病理性焦虑。

现实性焦虑是对现实中的潜在挑战或威胁的一种情绪和身体反应，特点是焦虑的强度与现实威胁的程度相一致，并且会随着现实威胁的消失而减退，因而具有适应性意义。现实性焦虑是人类适应环境和解决现实问题的基本情绪反应，是人类在进化过程中形成的一种适应和应对环境变化的一类情绪和行为反应，是

心身反应的正常现象。而病理性焦虑是持续的无明确原因的感到紧张、烦躁和不安，无现实依据的预感到灾难、威胁或感到大祸临头，有明显的自主神经功能紊乱及运动性不安的症状，有比较强烈的主观痛苦感受和社会功能受损。病理性焦虑的基本特点有：焦虑情绪的强度并无现实的基础或与现实的威胁明显不相称，焦虑导致精神痛苦和自我效能下降，因此是一种非适应性的；焦虑是相对持久的，并不会随着客观问题的解决而减退，这与性格特征有关；经常会预感到灾难或不幸；对预感到的威胁感到异常焦虑，并且感到自己缺乏应对的能力，甚至现实生活的适应也会受到影响；严重的还会出现窒息感、失控感、崩溃感或濒死感，这是急性焦虑惊恐发作。病理性焦虑需要进行心理疏导与调节。

焦虑情绪也会引发疑病症状，因为对焦虑情绪引起的躯体症状和痛苦感受缺乏科学的认识和有效的引导，误以为是身体疾病或精神失常，对身体和情绪反应异常敏感，一感到身体不舒服，就会担心自己得了什么躯体疾病，如高血压、心脏病或癌症；一旦出现负面情绪，就会担心自己得了什么精神疾病，比如抑郁症或精神分裂。这种情绪和躯体症状其实都只是焦虑情绪的心身反应。焦虑情绪和症状也是各类恐惧症、强迫症、抑郁症的基础。

2.疑病症是一种神经症

疑病症的全名是疑病性神经症，和焦虑症、恐惧症、强迫症一样是神经症的一种，性格基础是疑病素质，过分的关注自身的

身心感受，容易怀疑自己生病，并且因为对负面情绪感受和身体不适的过分关注而放大了这些不适感，形成一个恶性循环。每当遇到身体不舒服的时候，就会怀疑自己有生理疾病，如心脏病、癌症，或担心自己会因心肌梗塞而猝死；每当因为什么事情而情绪低落或担心、害怕的时候，就会怀疑自己有精神疾病，如焦虑症、抑郁症、强迫症或精神分裂。而这些对身心感受的过分关注和担忧又会加重身体的不适感和引发焦虑、恐惧的情绪，身体不会有问题，而心理会出问题，比如焦虑、疑病和恐惧症。刚开始有疑病症的朋友，会到医院做各种检查，并且会越来越频繁，各种科室的医学检查无果后，才会意识到这是焦虑和疑病症状。

疑病症的心理调节，首先要从认知上做出改变，身体会感到不舒服，会感到难过和担心，这都是很正常的身心反应，是每个人都会遇到的情况，不需要做出疑病性、灾难性的解释和推理，然后是在行为上做出改变，减少求证和检查，理解、接纳自己的焦虑情绪和躯体症状，活在当下，回归现实，在现实生活里放松身心、锻炼身体，追求自己想要的身心健康。养成正向的思维和行为习惯，关注自己想要什么而非不想要什么，追求自己想要的而非回避不想要的。就像这句话说的：黑暗无法被消融，我们只需要带进光来，光来了黑暗自然消融。健康多一些，疾病就少一些；轻松多一些，紧张就少一些；快乐多一些难过就少一些。

3.疑病是担心自己生病

疑病症主要是担心自己会生病，比如生理上的心脏病、癌症和心理上的焦虑症、抑郁症、精神分裂症。对身心疾病的担心和害怕会引发焦虑、恐惧的情绪感受，而焦虑、恐惧的情绪感受又会加重躯体症状，从而更加担心和害怕，如此的恶性循环。当事人会为了回避生病的风险和痛苦，在网上查询各种疾病的信息、去医院做检查。各种反复求证、检查的行为会加重疑病症状，因为当事人会以为就是做了这些回避行为自己才没有生病，而如果自己不够注意也许就会生病，求证、检查的也就越来越频繁。

对身心不良反应和疾病的过分关注，会放大身心不适感，会在心理层面无限放大生病的可能性，导致当事人越来越焦虑。对于一般人来说，如果担心生病，就会合理饮食、锻炼身体和愉悦身心，而有疑病症的当事人就只是在关注和回避疾病风险，而很少会做什么对身心健康有益的事情。这就像是在钻牛角尖，问题会越来越严重，人会越来越焦虑和回避，严重的影响生活。

如果有了疑病倾向和症状，要首先认识到紧张、不开心和身体不舒服都是正常现象，是每个人都会有的，不必过度联想，如果控制和改变不了自己的想法，就看着自己的想法，成为一个旁观者，既不认同、跟随，也不否定、抗拒，就只是看着它。然后接触当下、感受现实和真实，坚信不舒服是正常的、自己的身体非常健康。另外也要接纳焦虑，减少求证和检查的回避行为。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。