

医学心理学第四节 系统脱敏疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/493/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c67_493437.htm 这是沃尔普

(J.wolpe) 在五十年代末期发展起来的一种行为疗法。他认为神经症的起因是在焦虑情境中原来不引起焦虑的中性刺激与焦虑反应多次结合而成为较为牢固的焦虑刺激，产生异常的焦虑情绪或紧张行为。现在将焦虑刺激与焦虑反应不相容的另一种反应例如松弛反应多次结合，这两种反应的反应是相互抑制的，于是就逐渐消弱了原来的焦虑刺激与焦虑反应之间的联系，逐步减轻对焦虑刺激的敏感性，因而这一疗法被称为系统脱敏疗法。有些神经症病人虽然认识到了自己的病因，也有了改变自己病态行为的决心，但是作起来却很困难，不知怎样做才能真正摆脱这些症状，为此还需要学会采取一些行动来制服它们。因而系统脱敏疗法对有明显环境因素引起的某些恐怖症、强迫症特别有效。具体作法如下：1 . 首先要病人学会放松。放松训练方法已在十九章放松疗法中作了介绍。根据病种的不同采用不同的放松训练。一般应用肌肉放松训练的方法来对抗恐惧症中的焦虑情绪。训练时要求病人首先学会体验肌肉紧张与肌肉松弛间感觉上的差别，以便能主动掌握松弛过程，然后根据指导语进行全身各部分肌肉先紧张后松弛的训练，直至能主动自如地放松全身的肌肉。2 . 将引起病人焦虑反应的具体情景按焦虑层次顺序排列。例如某一大公司的推销员经常乘飞机来往于国内外各大城市，由于近来飞机失事较多而对乘坐飞机产生了恐怖，患了乘机空怖症，每逢要乘机外出就表现严重的焦虑。现将

病人的焦虑从可以引起最轻的焦虑到引起最强烈的恐惧情景按层次顺序排列如下：（一）乘汽车去机场，看到一前往机场方向的大指路牌。（二）来到民航候机场大门口。（三）进入候机大厅。（四）办理去某地航班的登机手续。（五）进入安全检查口。（六）队进入机场检票大门口。（七）登上飞机的楼梯。（八）进入飞机舱内。（九）坐上靠窗口的座位从窗口望见机翼与机场。（十）飞机开始启动进入跑道。（十一）飞机升空，望见地面房屋逐渐变小远离自己。（十二）飞机进入天空白云之中。将上述情景制成幻灯片，按顺序放在幻灯机内。3. 令病人坐在舒适的靠背椅子上，并使自己全身肌肉放松。对面墙上挂一银幕，病人手握幻灯机开关，先放映第一张幻灯片，令病人注视并进行放松训练。如果这一情景不再引起焦虑，也就是在肌肉处于松弛状态，即转入注视第二张幻灯片，依次训练，循序渐进。当看到某一张幻灯片，例如第（七）张，登上飞机楼梯时突然感到焦虑恐慌，肌肉紧张，则可退回到第（六）张幻灯片，重新进行肌肉放松。确信看到第（六）张入机场检票口大门的情景已无焦虑，再重放第（七）张，依次反复直至看到登上飞机楼梯时不再焦虑，肌肉放松，再注视下一层次的幻灯片。如病人通过了全部情景，不再出现焦虑，肌肉处于松弛状态，即可以从模拟情境向现实情境中转移，即陪伴病人乘车去机场，在现场中重复上述情景。一般说来在模拟情景中能够做到全身处于松弛状态，不再出现焦虑情绪，则绝大多数病人也能成功地在现实情景中作到，这时治疗即告完成。如果未将焦虑层次制成幻灯片，可要病人记住焦虑层次，或由治疗者按顺序下指令，要病人按指令想像这一焦虑情景，如果在

想像时肌肉保持松弛，未曾引起焦虑，则要病人进行高一层次的焦虑情景的想象。运用想像法进行系统脱敏可同样奏效。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com