

# 系统脱敏疗法缓解焦虑情绪

## ——一例一般心理问题的咨询案例报告

蔡秋菊

(岭南师范学院教育科学学院 广东湛江 524000)

**摘要:** 本文是一例由于负性生活事件引发的一般心理问题咨询案例。通过摄入性会谈了解求助者的症状表现, 设定咨询方案, 共同制定咨询目标。采用系统脱敏疗法, 帮助求助者克服紧张焦虑的情绪, 学会放松, 经过五次咨询, 最终求助者焦虑情绪基本消失, 学习效率提高, 取得了较好的咨询效果。

**关键词:** 焦虑; 一般心理问题; 系统脱敏疗法

### 一、一般资料

#### 1、人口学资料

来访者潘某, 女, 汉族, 17岁, 某县城重点高中二年级学生, 五官端正, 身体健康。个人无重大躯体疾病史, 无家族精神疾病史。家有五口人, 自小生活在农村, 初中时随父母搬到县城生活, 学习成绩优秀; 家中排行第二, 父母是个体户, 家庭经济状况良好。

#### 2、个人成长史

足月顺产, 母亲身体健康。发育正常, 无重大疾病史。上学期间成绩优秀。性格温和, 乐于助人, 与同学相处融洽。父母关系融洽, 家庭氛围比较好, 从小学习刻苦, 成绩优异, 个性开朗乐观, 喜欢与人交流。性格温和, 乐于助人, 与同学相处融洽。

#### 3、目前状态

**精神状态:** 求助者自知力完整, 能够准确表达自己感受, 智力正常, 无幻觉、妄想, 对咨询师提问表述清晰、语速均匀, 有焦虑、紧张等情绪。

**生理状态:** 求助者近一个月来入睡困难, 主诉时有手心出汗、紧张、不安等症状。

**社会功能:** 近段时间学习效率下降, 但仍可进行正常的生活学习, 与同学私底下相处正常, 但在公众场合发表讲话会脸红、手心冒汗, 表情很紧张, 学习和生活受到一定程度的影响。

#### 二、主诉和个人陈述:

**主诉:** 求助者自读书以来学习勤奋, 成绩优秀。一次课上老师点名让自己回答问题, 当时站起来时脸不知不觉红了, 课后有男生取笑自己脸红得像个猴子屁股, 自己当时觉得很没面子, 恨不得挖个地洞钻进去。从那以后, 求助者不敢在众人面前讲话, 每次都会有脸红、发烫、手心出汗、紧张焦虑等症状。

**个人陈述:** 我从小就学习很好, 表现优秀, 老师也很喜欢我, 有一次上英语课, 老师又点名让我回答问题, 我当时不知怎么突然走神了, 没能回答出来, 脸唰的一下就红了。其实我平时回答也会脸红, 但是那一次竟然红到耳根上, 有个男生就很大声地笑了, 课后, 该男生当着很多人的面说我的脸那时红得像个猴子屁股似的, 我又气又急, 觉得特别没面子。从那次起每次老师提问到我的时候我就会手心冒汗、很紧张。这个星期我经常想起那次的情景, 感觉很难过, 晚上很难睡着, 白天上课也不敢看老师的眼睛了, 怕他们会点名让我回答问题。

#### 三、咨询师观察了解到的情况

求助者情绪低落, 但是说话表达流畅, 当说到男同学在班上取笑自己时, 表情很难过, 显得很委屈; 与人四目相对有时会略显尴尬, 做回避状。但该求助者在整个叙述过程中表达清晰, 思维条理, 意识清楚, 自知力完整。

#### 四、评估与诊断:

**1、主要临床表现:** 生理状态: 该求助者自知力完整, 无生理性疾病; 心理状态: 情绪低落、显得很焦急; 社会功能: 基本的学习还能维持, 只是学习效率有所下降, 不想主动回答老师的提问。

#### 2、评估和诊断:

##### 诊断结论:

诊断为一般心理问题。

##### 诊断依据:

(1) 该求助者的主导症状是紧张, 是由于现实生活因素而体验到不良情绪内心冲突为常形, 因此可排除神经症性问题;

(2) 不良情绪不间断地持续满一个月;

(3) 还能维持正常的生活和学习, 只是学习效率有所下降;

(4) 自始至终, 不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件; 没有泛化。

### 3、鉴别诊断

(1) 与精神性问题相鉴别: 根据区分心理正常与心理异常的原则, 求助者的主客观世界统一, 精神活动在协调一致, 人格相对稳定, 对自己的心理问题有自知力, 有主动求助的意愿, 无逻辑思维的混乱, 无感知觉异常, 无幻觉妄想等精神病性症状, 因此可排除精神病性问题。

(2) 与神经症相鉴别: 神经症表现为持久的变形的心理冲突, 患者觉察或体验到这种冲突并因此深感痛苦, 且妨碍心理功能或社会功能, 没有可证实的器质性病理基础。求助者产生的心理问题有现实冲突, 但心理功能和社会功能受损程度不严重, 也没有泛化, 因此可排除神经症。

(3) 与抑郁症相鉴别: 该求助者虽情绪低落, 但没有兴趣缺乏、自责自责、自杀意念等症状, 因此可排除抑郁症。

(4) 与严重心理问题相鉴别: 来访者的情绪问题仅持续了一个月, 并未出现失去理性控制的情况, 也没有出现泛化, 故可排除严重心理问题。

### 4、病因分析

**1、生理原因:** 来访者17岁, 没有器质性的躯体疾病, 无明显生物学原因。

**2、心理原因:** 未发现明显的错误观念。来访者性格表现出内外型人格, 既有安静的一面, 也愿意主动和别人交流, 独立性强, 有主见。自我意识和他人评价较为一致。

**3、社会原因:** 存在负性生活事件, 因在课堂上回答不出来问题脸红被取笑。

### 五、咨询方案的制定:

根据以上的评估与诊断, 同求助者协商确定如下咨询目标:

#### 1、具体目标与近期目标:

- (1) 帮助来访者学会自我放松的方法, 缓解当前的焦虑情绪;
- (2) 改善睡眠状况;
- (3) 促进人际关系的正常发展。

#### 2、最终目标与长期目标:

来访者能够运用心理咨询中学到的放松技巧解决今后可能遇到的实际问题, 增强社会适应能力, 在达到近期目标的基础上, 最终达到促进求助者心理健康、人格完善的目标。

#### 1、咨询的方法和原理

(一) 针对该求助者的问题, 计划采用系统脱敏疗法。

(二) 基本原理: 系统脱敏疗法又称交互抑制法, 源于精神病学家里斯(J.Wolpe)对动物的实验性神经症的研究, 其基本思想是, 让一个原可引起微弱焦虑的刺激, 在求助者面前重复暴露, 同时求助者以全身放松予以对抗, 从而使这一刺激逐渐失去引起恐惧、焦虑等负性情绪的作用。即不良反应通常是由某种特定的刺激引发, 如果用这一特定的刺激诱发出一个正常的反应, 则会与原来的不良反应相互拮抗, 然后将此刺激诱发出正常反应这一过程进行强化, 久之, 就会使原有不良反应消退。

#### (三) 具体的操作方法:

(1) 学习放松技巧: 一般6-8次即可学会, 每次20-30分钟, 每日一次, 以达到全身肌肉能够迅速进入松弛的状态为合格。

#### (2) 建构焦虑等级:

①找出所有使求助者感到焦虑的情景和人群;

②要求来访者本人把引起焦虑的事件或情境排一个顺序。

(3) 实施系统脱敏。

#### 2、双方的责任、权利和义务

(一) 咨询过程中, 求助者的责任、权利和义务:

求助者的责任:

- (1) 向咨询师提供与心理问题有关的真实资料;
- (2) 积极主动地与咨询师一起探索解决问题的方法;
- (3) 完成双方商定的作业。

## 求助者的权利:

- (1) 有权利了解咨询师的受训背景和执业资格;
- (2) 有权利了解咨询的具体方法、过程和原理;
- (3) 有权利选择或更换合适的咨询师;
- (4) 有权利提出转介或中止咨询;
- (5) 对咨询的内容有知情权、协商权和选择权。

## 求助者的义务:

- (1) 遵守咨询机关的相关规定;
- (2) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容;
- (3) 尊重咨询师,遵守预约时间,有特殊情况提前告知咨询师。

## (二) 咨询过程中咨询师的责任、权利和义务:

## 咨询师的责任:

- (1) 遵守职业道德,遵守国家有关的法律法规;
- (2) 帮助求助者解决心理问题;
- (3) 严格遵守保密原则,并说明保密例外。

## 咨询师的权力:

- (1) 有权利了解与求助者心理问题有关的个人资料;
- (2) 有权利选择合适的求助者;
- (3) 本着对求助者负责的态度,有权利提出转介或中止咨询。

## 咨询师的义务:

(1) 向求助者介绍自己的受训背景,出示营业执照和执业资格等相关证件;

- (2) 遵守咨询机构的相关规定;
- (3) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容;
- (4) 尊重求助者,遵守预约时间,如有特殊情况提前告知求助者。

## 3. 咨询时间与收费

- (1) 咨询时间:每周一次,每次一小时左右
- (2) 咨询收费:免费

## 六、咨询过程:

## 1. 咨询过程大致分为以下三个阶段:

## (一) 诊断阶段。

## 第一次咨询

目的:建立良好的咨询关系,通过摄入性谈话、观察了解、心理测验等方法了解求助者的基本情况,收集临床资料,明确求助者的主要问题、产生问题的原因、问题的严重程度,通过有效沟通询问建立信任、合作的咨询关系,进行初步的心理评估和诊断,共同协商最终得出可行的心理咨询目标和方案。

## 方法:会谈法、心理测验

## 过程:

①填写咨询登记表,询问基本情况;介绍咨询中的有关事项与规则,双方的权利与义务;

②与求助者进行摄入性谈话,收集临床资料,采用尊重、热情、真诚、共情已经积极关注的态度,让求助者尽情倾诉,宣泄情绪,与其建立良好的咨询关系;

③协助其完成心理测验,将结果反馈给来访者;

④与来访者共同商定咨询方案,根据求助者的情况,向求助者介绍系统脱敏疗法的理论。

## (二) 心理咨询阶段(第二—四次咨询)

## 第二次咨询

## 目的:

- ①进一步巩固咨询关系;
- ②评定主观焦虑程度;
- ③学会放松训练。

## 过程:

## ①学习放松技巧;

让求助者坐在沙发上,全身各部都处于舒适的位置,双臂自然下垂或搁置在沙发扶手上。由咨询师口述指导语,让求助者想象自己处于令其放松的情境中。使其达到一种安静平和的状态。然后咨询师用轻柔、愉快的声调引导求助者依次放松前臂、头、面部、颈、肩、背、胸、腹及下肢。求助者掌握要领后在家要反复练习。

②通过介绍系统脱敏疗法的焦虑等级,要求求助者把引起焦虑的事件或情境排一个顺序量,从引起最小的焦虑到最大的焦虑。一般是让求助者给每一个事件指定一个焦虑分数,最大焦虑是0,最大焦虑是100。

③布置作业,求助者回家要反复练习放松。

## 第三次咨询

## 目的:

- ①巩固咨询效果;
- ②使用系统脱敏疗法实施治疗。

## 过程:

- ①先进行放松训练;
- ②建构焦虑等级;

在咨询师的帮助下,求助者建立了关于焦虑的几个不同等级表如下:(1)求助者与好朋友私底下讲话。

(2)求助者与其他同学共同讨论学习问题。

(3)求助者看到其他同学被老师点名回答问题。

(4)当其他同学回答老师的提问时,老师站着求助者的位置旁边。

(5)老师点名让求助者坐在位置上回答。

(6)老师点名让求助者回答问题,其他同学注视求助者。

## ③想象脱敏。

## 第四次咨询

## 目的:

- ①进一步巩固咨询效果;
- ②使用系统脱敏疗法实施治疗。

## 过程:

- ①放松;
- ②建构焦虑等级;
- ③实施系统脱敏;

咨询师按照设计的焦虑等级表,由小到大依次逐级脱敏。首先让求助者想象最低等级的刺激事件或情境,当求助者确实感到有些焦虑时,令其停止想象,并全身放松。待求助者平静后重复上述过程。每次放松后咨询师都要询问求助者有多少焦虑分数。如果分数超过25分,就需要继续放松。直到求助者不再感到焦虑为止,接着想象高一级的刺激情境。

④布置作业:回家继续巩固训练效果。

## (三) 巩固与结束阶段

## 第五次咨询

## 目的:

1、巩固咨询效果

2、结束咨询

方法:谈话法

## 过程:

- ①与求助者讨论,反馈咨询效果;
- ②鼓励求助者把治疗技术运用到实际生活情境中;
- ③结束咨询:鼓励求助者用积极的方式应对生活,提高适应能力。

## 七、咨询效果评估

## 1、求助者自身的评价

通过咨询,求助者紧张焦虑情绪及睡眠问题基本解决,脸红、手心出汗的症状已经基本消失;入睡困难的情况也有所改善。现在已经能够自如地在班上与同学交流,老师提问时也能勇敢地站起来回答问题,对咨询效果满意。

## 2、咨询师的评估

经过了五次的心理咨询,求助者已经没有第一次来访时的胆怯,表情自然,与人目光相对时也不回避别人的眼光了。求助者的紧张焦虑情绪基本消失。通过追踪回访得知,求助者的学习效率较过去有了很大提高,求助者在之后的学习生活中也能用学到的技巧处理问题。

## 参考文献:

[1]郭念锋《心理咨询师(基础知识)》北京:民族出版社2011年6月第1版。

[2]郭念锋《心理咨询师(操作技能三级)》北京:民族出版社2011年6月第1版。

[3]郭念锋《心理咨询师(操作技能二级)》北京:民族出版社2011年6月第1版。

[4]李婕.1例人际交往障碍心理咨询案例报告[J].心理月刊,2022,17(04):210-211+180.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2022.04.071.

[5]吴建华.一例大学生人际交往心理案例报告[J].心理月刊,2021,16(10):218-219.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2021.10.108.

[6]杨光红,杨美荣.应用系统脱敏疗法治疗恐惧心理的个案研究[J].心理月刊,2020,15(19):41-42+46.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2020.19.013.

[7]Corev.G.,柯里,石林,等.心理咨询与心理治疗[J].中国轻工业出版社,2000.

作者简介:蔡秋菊,女,1989年9月,汉族,广东茂名,硕士研究生,助理实验师,研究方向:心理健康教育、临床认知神经科学