

# 🧠 恐惧自助卡片 · 面对恐惧，找回勇气

## SOS 恐惧发作急救5步法

1. 停：停下来，原地站立或坐下
2. 呼：深呼吸，吸气4秒-呼气6秒
3. 察：观察周围，说出5样看到的東西
4. 等：等待，恐惧会在10-15分钟达到峰值然后下降
5. 肯：肯定自己：“我经历过，我能挺过去”

👉 恐惧是纸老虎，peak 之后必然下降！

## 🧠 恐惧的生理机制

### 战斗-逃跑反应 (Fight or Flight)

- 🧠 大脑检测到“危险” → 释放肾上腺素
- 💓 心跳加速 - 为肌肉供血
- 🌬️ 呼吸急促 - 吸入更多氧气
- 💧 出汗/发抖 - 调节体温
- 🌀 头晕/不真实感 - 血液流向肌肉

⚠️ 这些都是正常生理反应，不是危险信号！

## 🧠 挑战恐惧思维

恐惧时的想法 → 现实检验：

- ❌ “我会心脏病发作”
- ✅ “这是焦虑症状，不会伤害我”
- ❌ “我会失控/发疯”
- ✅ “我从没真正失控过，恐惧会过去”
- ❌ “我会晕倒”
- ✅ “焦虑时血压升高，反而不会晕”
- ❌ “这种感觉永远不会停”
- ✅ “恐惧总是会达到峰值然后下降”

## 🛡️ 安全行为识别

常见安全行为 (短期缓解，长期维持恐惧)：

- 回避触发情境 (不坐电梯、不去人群)
- 携带“安全物品” (水、药、手机)
- 不断寻求 reassurance (问“我没事吧”)
- 紧紧抓握物体或倚靠墙壁
- 提前服用药物或酒精

🎯 目标：逐步减少安全行为，让大脑学会“其实安全”

## 📶 暴露疗法阶梯 (0-100分)

- 🟢 低难度 (20-30分)：看相关图片/视频
- 🟡 中低难度 (40-50分)：想象情境
- 🟠 中等难度 (60-70分)：短间接接触
- 🔴 高难度 (80-100分)：真实情境长时间暴露

## 👉 暴露练习原则

1. 从低到高：从恐惧等级20-30分开始
2. 停留足够时间：直到焦虑下降至少50%
3. 重复多次：同一等级直到恐惧显著降低
4. 减少安全行为：逐步放下“拐杖”
5. 不回避：面对恐惧，而非逃避

🔥 暴露是治愈恐惧的唯一路径！

## 🚫 应对回避行为

回避的代价：生活范围越来越窄

- 🎯 策略1：列出回避清单，逐一攻克
- 🎯 策略2：从小事开始，积累成功经验
- 🎯 策略3：找人陪伴进行暴露练习
- 🎯 策略4：事先计划，事后反思

★ 每次面对恐惧，都是一次胜利！

## 🧘 恐惧时放松技巧

快速平复恐惧生理反应：

- 🌬️ 慢呼吸：吸气4秒，呼气6-8秒
- 🦶 grounding：双脚踩地，感受与地面的连接
- 🤲 握拳放松：用力握拳5秒→突然放松
- ❄️ 冷水：冷水洗脸或握冰块
- 🗣️ 自我对话>/strong>：“这是焦虑，会过去的”

# SOS 恐惧紧急支持卡

## 紧急支持联系方式

### 心理危机热线 (24小时)

400-161-9995

- 北京回龙观医院: 010-82951332
- 上海市精神卫生中心: 021-12320转5
- 希望24热线: 400-161-9995

### 我的支持系统

最信任的人: \_\_\_\_\_

电话: \_\_\_\_\_

心理咨询师: \_\_\_\_\_

电话: \_\_\_\_\_

⚠️ 如果恐惧严重影响生活, 建议寻求专业心理治疗 (暴露疗法是首选)

## 恐惧卡片使用指南

### 何时使用:

- 恐惧发作时 (惊恐、特定恐惧)
- 面对触发情境前
- 想要开始暴露练习时
- 想要理解恐惧原理时

### 使用技巧:

- 恐惧发作时用“急救5步法”
- 阅读“生理机制”卡理解身体反应
- 逐步进行暴露练习, 不急于求成
- 记录每次暴露的恐惧等级变化

🖨️ 打印建议: A4彩色打印 → 裁切成90x54mm → 过塑防水 → 随身携带, 恐惧时立即查阅