

朋友们好!

首先,非常感谢孟博士无私贡献出自己宝贵的微信公众号!多年以来,孟博士笔耕不辍,写出一篇篇科学严谨的疫苗科普文章,并且免费为来自全国各地的朋友答疑,安抚了无数被恐狂折磨的心灵,很多人靠着孟博士的安慰熬过了最最恐惧焦虑的深夜。我被孟博士的爱心所感召,从自己的专业角度写一些对“恐狂”这一精神心理问题的认识,希望能够帮到有需要的朋友。

请允许我简单介绍自己。我叫刘金鹏(名字很像男生吧?实际上我是女的),是一名心理咨询师。读书期间,在本科阶段我的学习方向是临床医学里的神经科学与心理卫生专业方向,说白了就是培养精神科医生,专业够窄的;硕士阶段研究精神医学里更窄的一个分支——成瘾性疾病,这让我对很多精神心理问题不由自主地产生成瘾/沉溺方面的联想,也让我发展出从脑科学出发理解精神症状的习惯。医学专业的学习让我拥有了医生的资质,但在诊疗活动中我却越来越发现医学的不足,开始对心理学感兴趣。因此在36岁高龄时,我又拿起了课本,走进课堂,学习应用心理学的博士课程。不得不面对的现实是我至今无法完成获得心理学博士学位所需的科研成果,因此我并不是像孟胜利老师那样真正意义上的博士,每次被称为刘博的时候,其实背后都是冷汗涔涔的。之所以选择在这里,把自己的这个“短处”公布出来,是因为我认为对恐狂/强迫症患者朋友来说,“诚实”高于一切!有一位非常智慧的心理医生曾说过,强迫症是“信任”能力的缺失,我深以为然。这位医生会让自己的来访者做一个“不信任量表”,

以了解对方的基本信任能力，以及生命中是否发生过足以影响其信任能力的事件。我观察那些被焦虑、恐惧、疑病所困扰的人们，在纷纭复杂的疾病现象背后，都隐藏着一些类似的东西，“不信任”，或者也可称之为“怀疑”，就是其中之一。恐狂患者总怀疑自己会不会得狂犬病，强迫症患者怀疑自己被细菌病毒污染或者门没锁好，疑病患者怀疑自己得了查不出来的不治之症，这些患者痛苦的核心在于“怀疑”，在“是”与“不是”之间徘徊不已。基于此，虽然心理治疗的目标是帮助来访者学会与“不确定性”共存，但通往这个目标的道路的入口一定是“确定”的，那就是一段值得信任的、坦诚的、关爱的人际关系。这份关系可能发生在你与朋友之间、与恋人之间，当然也可以发生在你和你的咨询师之间。

我知道，很多恐狂的朋友都有过上网查资料、问专家的经历，而且大多数人都曾被网上的信息伤害过，但为了寻求那一点点安慰，却又克制不住地去查，去问。在接触恐狂之前，我对网络的黑暗面所知不多，但自从了解恐狂之后，我开始能够分辨出网上那些恶意散布恐惧的人。普通人看了Ta们发的东西可能只是感到不适，而人群中会有相当比例的人则会被那些信息严重扰动，甚至产生病理性恐慌。我高度怀疑散布消息的人本身就是恐狂患者，Ta们太了解恐狂的痛苦，以激起别人的痛苦为乐事。相信这应该不只是我一个人的观点，很多朋友会认同，尤其是吃过亏的人。那么，有缘看到这篇文章的恐狂朋友，可不可以从今天开始，停止漫无目的上网搜索狂犬病信息的行为？我可以对你保证，只要你不再上网查，你的恐惧和焦虑就能降低

一半以上！在孟博士的文章下面，我看到有不少朋友留言，想知道如何脱恐。这里我想明确传递出以下信息：

1. 孟博士和我写文章的初衷就是为了帮助大家脱恐，只不过孟博士是从疫苗科学的角度，而我是从医学和心理学的角度开展工作的；

2. 通过正确的方法和适当的治疗，任何人都有希望脱恐；

3. 好消息是：虽然“狂犬病”是百分百死亡率的恶疾，但“恐狂”不是！——你不会死于“恐狂”。

4. 坏消息是：虽然“恐狂”不会让人生物学意义上“死亡”，但却会令人社会学意义上“残疾”——恐狂到一定程度时严重影响一个人的社会功能，不能上班、不能出门、不能做家务，有些人甚至还会用自己的症状控制家人——这也不能碰那也不能碰，还有玩命给孩子打疫苗、消毒的。简单说就是，恐狂让自己痛苦的同时还一定会祸害身边的人。

总而言之，在心理咨询师看来，这世上没有治不好的病，只有自己不愿意好的病。我是心理咨询师，我信这个，不接受反驳！如果你被恐狂所困，想一想，你能否放弃“恐狂”给你带来好处？你是否愿意继续忍受“恐狂”对你生活的侵蚀？当然你可以选择继续跟“恐狂”在一起，那是你的自由。如果你决定要抛弃它了，那么，请跟我来！我会和你一起探索一个你所不熟悉的新世界，在那里，你战胜了你的恐惧，和你的勇气相伴，活成了真正的自己。

未来我会每周发布一篇原创文章，都是关于如何脱恐的，对于那些不愿意进行心理咨询的朋友，我相信只要你认真阅读，认真练习，

该吃药吃药，足以脱恐了。微信公号上我不回答你们的留言，但我会选取留言中有代表性的问题专门写文字回答。先跟大家道歉啦！如果你加了我的微信，文章中回答过的问题不要再问，问了我也不会再说一遍。微信公号是发文章用的，微信是**预约咨询**用的，我再说一遍，微信是**预约咨询**用的，不要在微信上跟我聊天！要说，就说你希望在什么时间段、以什么方式（视频 OR 面询）进行心理咨询。你的时间非常宝贵，我的也是。

就让我们这样相遇，并且开始一场探索之旅吧！

朋友们，下周见！