**焦虑症康复后会复发吗？**

会的，焦虑症患者康复后并且出现惊恐发作和躯体障碍的几率要比非焦虑症患者大得多。其实这里说“反复”更合适，因为康复是个过程，而这种复发其实说的是一种反复的状态。

不过大家不要被这个结论吓到了，之所以出现这个情况的原因有两点：1. 焦虑症病程是波动递减的。2. 焦虑症患者之前的记忆感受和条件反射还在。

焦虑症病程是波动递减的

这个主要是因为焦虑症虽然没有产生器质性病变，但在神经系统层面是有一些变化发生的，其主要表象就是神经递质水平较低，杏仁核区域活跃等。这绝对不属于大脑损伤，它的实质是大脑具有可塑性的一种体现，你通过不断的反馈，加强的某些区域的敏感程度而已。

在康复过程中，如果你保持了规律、健康的生活方式，并且能够学会在劳累时及时休息，调整状态，那么身体也会逐渐的恢复。这个过程可能要持续半年到一年，在你进行正念康复开始的一到三个月，一定会获得较大的成效，这个时候很可能你自己会认为这就是开始康复了，并且有一定的憧憬和希望。

然而，某一天你突然出现明显的躯体症状，比如突然头晕一下、胸前突然刺痛、头皮突然发紧、大脑一片空白、食道偶然蠕动，这往往会造成预期上的不可接受，因为这种感觉不是平缓发生的，而是猝不及防的，这时，很多患者头脑中会出现比较恐怖的念头，引发惊恐或者短期内陷入焦虑状态。这类情况，主要是因为躯体症状来的突然，与心理预期及不相符导致。笔者也在康复过程中也对此有所困惑，甚至出现过抑郁的念头，以为这个病不可能好，其实对比之前的状态就会发现，症状总体上是逐渐减轻的，尤其是你坚持使用正念思维去看待事物，对于突如其来的症状就会见怪不怪，很自然的几秒钟就过去了，症状并不会一直进行下去。

并且，笔者发现，出现突发症状之后的一周，你的躯体症状又会有阶段性的减轻。总体上，症状是波动减轻的，直到下降到正常范围，也就是我之前提到的，正常人在累了、困了、烦了都会感觉不适的那种不适感，稍微躺下来10分钟做个身体扫描就能立即恢复精力，身体舒适，目前笔者就学会了是时候给自己10分钟，让自己踏踏实实的做一遍身体扫描，就能够立即给自己充个电。

焦虑症患者之前的记忆感受和条件反射还在

在你康复的差不多后，其实并没有完全消除之前的记忆、条件反射、自己的心智模式、习惯性看事物的角度等等。如果你任由自己去焦虑、打标签、使用强迫思维，其实相比非焦虑症患者更容易引发急性焦虑和广泛焦虑。这个就是因为你之前打通过这条路。打个比方，在疫情之前，我们并没有尝试过大范围的远程办公协作，但是疫情期间我们迫不得已去施行远程办公的方案，并且也成功的进行的这种方式，所以在我们的头脑中，就多了一种协作的解决方案，在特定的场景下，我们很容易想到远程办公的各种方式，而不是像之前一样，只有少数人灵光乍现的时候才会想到。这个就是我所说的记忆的作用。它就像是走通的一条路，一旦形成通路，那么很有可能再次走进去。这也是我所强调的人生不可逆的问题，你唯一能够选择的就是如何往下走，这个走法，就是成长的实质和内涵。

为何有些人的焦虑症久治不愈呢？其实道理也很简单，本来躯体症状减轻了，但是总会重复走入那个焦虑的通路中去，根本上还是思维方式没有改变。有时候思维方式是长期形成的，跟我们的原生家庭养育环境、与养育者的关系、亲密关系都有关系，以至于它形成了一种本能（一种行为的快捷方式，本质上也是一种通路），那么就需要我们自己去察觉自己，理解自己，然后改变自己。