

安全行为

安全行为是为了保证安全我们做出的行为。有目的的阻止可怕的灾难发生。在短期来看我们会减轻症状，但长期来看是没有用的，因为它们保护了维持焦虑存在的不确定的信念。

什么是灾难？

灾难是非常多样的，但是可以分为不同的对个体的威胁，例如

- 躯体威胁：“我将被杀死”“我会受到伤害”
- 心理威胁：“我要疯了”，“我不能应对”
- 社会威胁：“如果我让自己尴尬我就不能再次展示我的外貌”；“他们认为我是个白痴”

安全行为的种类

这里有三种安全行为

- 回避-例如不去一个令自己恐惧的情境
- 逃跑-例如离开一个令自己不安的情境
- 轻微的回避：可能是再大脑中的一些想法例如：
 - 分心：当避免惊恐发作持续的时候数数
 - 放松呼吸：当感到恐惧或失去控制的时候
 - 转移视线：如果与某人对视，我会被羞辱

安全行为的影响

短期：短期安全行为导致焦虑减少。任何形式的逃离或回避经常伴随症状的减轻。这种减轻是消极强化物，当再次发生，个体会使用同样的方式再次减轻症状。

长期：在长期看来，安全行为通过阻止对无益的信念的不确认来维持焦虑。例如，如果某个人认为“狗会袭击我，咬我”并且回避狗，他们就不会有机会学习狗是友好的或者不能学习区分友好的狗狗与不友好的狗的能力。

意外结果：安全行为经常导致意外的结果，并可以强化原始信念，使焦虑变得更糟糕，或导致问题。

早期经历	信念	安全行为	结果		
			短期	长期	意外
在学校因为外貌被羞辱	如果人们看到我他们会认为我是讨厌并且拒绝我	保持手臂贴近身体	因为没有看到我的腋窝减少焦虑	没有机会学习大多数人都不会注意到出汗	保持手臂靠近身体出汗更多
回家路上被一群人侵犯	人们是危险的，如果有眼神接触，我会被袭击	转移视线避免与人接触	当有人的时候感到安全	不能学习眼神接触并不是总会被袭击	人们认为我是奇怪的
许多不被注意的经历和性侵的经历	被袭击是我的错误，如果我不是迷人的我就不会再次被性侵	吃很多，减少对外貌的注意	感觉好了，因为有了安全的信念	没有机会学习被袭击不是我的错误，并不是左右的意外都是可以预测的	改变的外貌可能导致更多不想要的注意

安全行为和适应行为的区别

仅仅通过看行为本身是无法区分无用的安全行为与有用的适应行为。这也是问题的所在，安全行为有有意的避免恐惧的灾难事件发生，例如如果分心的策略有用可以应对痛苦的经历（比如去看牙医），我们说他是有用的，然而如果分心被用来阻止灾难的发生（比如回避让我发疯的惊恐的感觉）那就被认为是无用的行为。