

王陇德 总主编

健康9元书系列

克服焦虑症

贾福军 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

克服焦虑症

贾福军 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书主要介绍了焦虑症的表现,和广泛性焦虑症、惊恐障碍、社交焦虑、强迫症、应激相关障碍等常见焦虑障碍类型的诊断和治疗方法。同时告诉读者,在日常生活中或轻或重的焦虑情绪体验,只有当症状持续,而且明显影响了工作或学习时才构成“疾病”。因此,既要重视自己的症状,及时就诊,以免漏诊漏治,延误治疗时机;又要注意不要将正常的焦虑反应随便地与焦虑障碍“对号入座”,为自己“乱扣帽子”,以免诊断扩大化。

图书在版编目(CIP)数据

克服焦虑症/贾福军编著. -- 北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7617-5

I. ①克… II. ①贾… III. ①焦虑—防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082263号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京天宇星印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.25 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50 000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

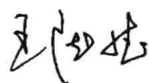
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王德彪' (Wang Debiao), the President of the Chinese Society of Preventive Medicine.

2012年4月于北京



前言

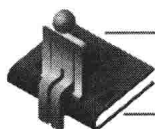
焦虑障碍是一组表现类型各不相同的精神障碍,也是最常见的精神疾病之一。遗憾的是,焦虑症在我国就诊率、识别率都偏低,治疗率自然更低,以致我们经常看到许多焦虑症患者饱受困扰多年后才到医院就诊,严重影响了其社会功能和生活质量。究其未能及时就诊的原因,自然涉及多个方面,但科普宣传不力,甚或缺位是最主要的因素。

我们组织刘向欣、姜美俊、唐毅、郑会蓉和陈翠怡等几位青年医师,在繁忙的临床和科研工作之余,编写了这本《克服焦虑症》科普小册子,希望为我国的精神卫生知识普及工作略尽绵薄之力。本书主要内容包括焦虑症状的表现,和广泛性焦虑症、惊恐障碍、社交焦虑、强迫症、应激相关障碍等常见焦虑障碍类型的诊断和治疗方法。

需要提醒读者的是,日常生活中人们都会经历或轻或重的焦虑情绪体验,只有当症状持续,而且明显影响了生活、工作或学习时才能构成“疾病”。因

此,既要重视自己的症状,及时就诊,以免漏诊漏治,延误治疗时机;又要注意不要将正常的焦虑反应轻易地与焦虑障碍“对号入座”,为自己“乱扣帽子”,以免诊断扩大化。

贾福军



目 录

一、焦虑症，一种说不出的痛	(1)
1. 从“杞人忧天”说开去	(1)
2. 天下本无事，庸人自扰之	(4)
3. 腹泻——焦虑惹的祸	(5)
4. 你的心脏没事	(9)
二、焦虑就在你我身边	(12)
5. 你是不是“老急”	(14)
6. 成也焦虑，败也焦虑	(23)
三、为什么受伤的总是我	(26)
7. 焦虑与焦虑症状	(26)
8. 什么是焦虑症及其表现	(27)
四、月光光，心慌慌	(31)
9. 什么是广泛性焦虑	(32)
10. 为什么会患广泛性焦虑	(33)
11. 广泛性焦虑有哪些表现及诊治方法 ...	(34)
五、急诊室的“常客”	(39)
12. 什么是惊恐障碍	(40)
13. 惊恐障碍有什么表现	(41)
14. 惊恐障碍形成的原因	(42)
15. 如何判断自己是否有惊恐障碍	(44)
16. 患有惊恐障碍怎么办	(46)
六、爱你在心口难开	(49)
17. 什么是社交焦虑症	(51)

18. 社交焦虑症有什么表现	(51)
19. 常见的社交焦虑情境	(52)
20. 社交焦虑症患者心理的三个方面	(53)
21. 社交焦虑症形成的原因	(55)
22. 如何判断自己是否有社交焦虑症	(56)
23. 患有社交焦虑症怎么办	(57)
24. 怎样预防社交焦虑症	(59)
七、一朝被蛇咬,十年怕井绳	(61)
25. 什么是应激和应激反应	(62)
26. 如何评估应激程度	(64)
27. 什么是应激相关焦虑、应激相关障碍 及其类型	(64)
28. 应激相关焦虑是如何形成的	(68)
29. 患有应激相关焦虑怎么办	(69)
八、洗涮涮,洗涮涮	(71)
30. 什么是强迫症	(72)
31. 为什么会患强迫症	(73)
32. 强迫症都有哪些表现	(74)
33. 得了强迫症该怎样治疗	(77)
34. 强迫症的药物治疗	(78)
35. 强迫症的森田疗法	(79)
九、快刀斩乱麻	(85)
36. 药物治疗	(86)
37. 心理治疗	(88)
十、与焦虑同行,迎接新生	(91)

一、焦虑症，一种说不出的痛

1. 从“杞人忧天”说开去

有这么一位仁兄，他的名字没有完整地流传下来，但他的“事迹”却被代代相传。

因为他做了一件前可能无古人，但后有众多来者的，很具代表性的事情：焦虑。

他整天胡思乱想，疑神疑鬼。他一会儿担心天会崩塌下来，把自己的脑袋砸扁了；一会儿担心地会陷落下去，埋住了全身。他越想越害怕，越害怕又止不住越想，因此整天忧心忡忡，白天吃不下饭，夜里不敢睡觉。平静的生活里突然增加了这样一件奇人奇事，即便是口口相传，而不借助报纸、电视，也在民间迅速传开，变得家喻户晓了。

事情到这里并没有结束，有个热心人出现了，当看到这位仁兄那忧愁烦闷的样子，那日渐枯槁的身形，不禁心生怜惜，担心长此以往，会把身体愁坏了。因此这位热心人做了充分的准备，主动上门，去开导

他，于是有了这样一番对话：

热心人：“天不过是一股积聚的气体，上下四方到处都有。人的一举一动，一呼一吸都要和它接触。你整天在气体里活动，为什么还要担心它会掉下来呢？”

对方将信将疑：“如果天真是一股积聚的气体，那么太阳、月亮和星星不就要掉下来了么？”

“不会，不会！你尽管放心。”热心人摇着头，娓娓道来，“太阳、月亮、星星也不过是气体中会发光的物质。就是掉下来，也不会伤人的。”

这位仁兄又问：“那么地要是塌下去怎么办呢？”

热心人说：“地不过是堆积起来的土块罢了。东南西北到处都有这样的土块。你东走西跑，蹦蹦跳跳，成天在地上活动，根本不必担心它会塌陷下去。”

这位仁兄听了，好像放下了千斤枷锁，心里顿觉一阵轻松，脸上露出了久违的笑容。那个热心人，因为解除了他的忧愁，也十分高兴。

聪明的读者朋友，你们一定猜到了，这就是“杞人忧天”的故事。这也是一个有关焦虑的故事。

在《列子·天瑞》中记载了这个故事：

杞国有人，忧天地崩坠，身亡所寄，废寝食者。

又有忧彼之所忧者，因往晓之，曰：“天，积气耳，无处无气。若屈伸呼吸，终日在天中行止，奈何忧崩

坠乎？”

其人曰：“天果积气，日、月、星宿，不当坠耶？”

晓之者曰：“日、月、星宿，亦积气中之有光耀者，只使坠，亦不能有所中伤。”

其人曰：“奈地坏何？”

晓之者曰：“地，积块耳，充塞四虚，无处无块。若躇步跼蹐，终日在地上行止，奈何忧其坏？”

其人舍然大喜，晓之者亦舍然大喜。

头顶蓝天，却整天担心蓝天会崩塌下来；脚踏大地，却成天害怕大地会陷落下去。这则寓言故事辛辣地讽刺了那些常怀有不必要的或缺乏根据的忧虑和担心的人。

但是您是否曾真正地，设身处地地站在那仁兄——也就是杞人的角度，去试着想象和体会他当时的心情和感受呢？

或者我们不妨大胆地想象一下，如果没有那位热心人，杞人的结局又会是如何呢？

在紧张和担心的日夜伴随中，杞人食不甘味、夜不能寐，不仅日常生活难以维持，更遑论家庭幸福和事业发展了。

那位热心人对天、地、星、月的解释是不科学的，只能代表当时的认识水平，但他那种关心他人的精神、耐心诱导的做法，还是值得称赞的。起码在这里

他发挥了一个初级心理治疗师的作用。

所以，换个角度再来读这个故事，我们可以发现，原来焦虑是一种说不出的痛，因为个中滋味只有深陷其中的自己才最有体会，但往往单靠自己一个人的力量却无法摆脱这种情绪。我们不难发现，从古至今，人们在不断地思考和探索，用什么样的办法去缓解和改善焦虑，那位热心人的开导可以算作一次有益的尝试吧。

2. 天下本无事，庸人自扰之

我们再来看看《说文解字》对“焦虑”的诠释。

《说文解字》上说：焦，火所伤也；虑，谋思也。

意思是说，焦是被火烧伤了，是起因，而虑是谋划、思考的意思，是由此引发的想法。

一个人的状态如果就像是被火烧着了一样，那滋味肯定不好受，如若两眼一闭，听天由命，也就罢了，偏偏我们不甘心，非得想出个所以然来，或者说不由自主地非要理出个头绪来。如此一来，“天下本无事，庸人自扰之”。

所以，我们先不要笑话杞人，以及其他遇到同样问题的人，而是应该扪心自问，我们有没有在人生的某个阶段，也做过这样的“庸人”呢？

3. 腹泻——焦虑惹的祸

焦虑是不是只表现为内心感觉到的紧张担心呢？

下面介绍一个真实的故事：

有一位女士，当她还是小孩子的时候，父母在文革中受到迫害，被关进了“牛棚”，家里无人照顾她，没办法，只好寄养在舅舅和舅妈家里，舅舅和舅妈自打结婚起，感情就不好，那个年代轻易不敢提离婚，所以只好凑合着过，可以说是“两天一小吵，三天一大吵”，隔三差五还来点儿“家庭暴力”，可以说家里是鸡飞狗跳。小姑娘来到这样的家庭里，难免受到牵连，有时不由自主陷入舅舅和舅妈的争端中，挨骂挨打也就成了“家常便饭”，有时小孩子惹了祸，舅舅不分青红皂白，也是一顿打。小姑娘从小在这样的环境里，内心充满了恐惧，胆子特别小。

家庭的不和睦也就算了，小姑娘在小伙伴中间也得不到认同，同学们对她都另眼相看，背后说她是“走资派”的“崽子”，不和她接近。小姑娘因此变得更加沉默寡言，不敢与人交往。这时候，有个小伙伴闯进了他的生活，他比小姑娘大两岁，喜欢打抱不

平，看到小姑娘总是受欺负，看不顺眼就挺身而出，两人后来就成了无话不谈的好伙伴。

可是好景不长，暑假里，一次他们去公园里的池塘边玩耍，小姑娘一不小心把一只鞋掉进了池塘里，那个时候，物质匮乏，一双鞋哥哥穿完弟弟穿，一件衣服姐姐穿小了留给妹妹穿，每一件东西都金贵得很，眼看鞋掉进河里，小姑娘急得快哭出来了。

小伙伴看了也着急，鼓起勇气，找根树枝想把鞋勾回来，哪知越划拉，鞋飘得越远，小伙伴就再往前伸一下，不知不觉，身体伸出好远，等意识到的时候，已经晚了，只听“扑通”一声，小伙伴就掉下了水，只见水花四溅，小伙伴挣扎着，挣扎着……眼看着这个孩子就下沉了，慢慢地就看不见了影子。

小姑娘吓坏了，毕竟只是八九岁的孩子，也不知道该喊“救命”，还是赶紧在附近找人过来搭救。她突然想到学校的体育老师会游泳，便撒腿往学校跑，等找到体育老师，赶回池塘边，下水把小伙伴捞上来，结果可想而知，人已经不行了，就这样，一个最好的朋友在这个夏天永远地离她远去了。

小姑娘永远也忘不了小伙伴被打捞上来的那一幕，她不敢回家，躲在邻居家里，当小伙伴的母亲来到家里找小姑娘，希望搞清楚事情真相时，舅舅到处找不到她，最后从邻居家像拎小鸡一样，把她提回