

治疗与自疗丛书
丛书主编 常敏毅

心理 疾病的 治疗与自疗

马宁祥 陈绥贞
编 著

宁波出版社

校

治疗与自疗丛书

心理疾病的治疗与自疗

马宁祥 陈绥贞 编著

宁 波 出 版 社

丛书主编:常敏毅

责任编辑:王伯城

封面设计:王海明

心理疾病的治疗与自疗

马宁祥 陈绥贞 编著

宁波出版社出版发行

(宁波市苍水街 79 号)

开本:787×1092 毫米 1/32

1998 年 6 月第 1 版

浙江上虞印刷厂印刷

(浙江上虞市横街路 3 号)

印张:5.5 字数:120 千

1998 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-80602-185-X/R · 8. 定价:7.00 元

前 言

现代社会的人们面临两个方面的生活体验,即人们既充分地享受时代文明进步带来的物质和思想,同时又被生命历程中必然会出现的烦恼、挫折,变革中的种种困惑所深深困扰。疾病、失意、人际关系的紧张,生活工作节奏加快的压力等等,不可避免地需要我们每个人去适应它。如果我们不能很好地去应付日常生活中各种各样的问题,首先影响的是心理状态,若不能及时有效地克服心理上出现的问题,那么,焦虑、忧愁、恼怒、抱怨的不良情绪就会出现,并且长期存在而影响健康,造成社会适应困难,生活质量下降,导致心理疾病。

“心理可以致病”,在人们的生活经验中证实了这句话。如有人对自己的病会认为:“我的病是气出来的。”亦有人会肯定地说:“他的病完全是想出来的。”“你的病是愁出来的”云云。人们对于心理刺激引起情绪变化和睡眠障碍那些比较直观的现象可能会认识它,发现它,而对一些较为复杂、潜移默化的刺激所引起的心理问题,往往认识不到或被误解,以致耽误了及时的治疗。

近年来人们对心理健康的需求有了很大的提高,人们普遍地感到心理状态是健康的保证。心理健康、躯体健康、社会适应能力良好这一个现代健康人必须具备的三要素概念,正越来越被人们所接受。

本书着重向广大读者介绍一些常见的心理卫生问题和心

理性疾病 的治疗与自疗的方法。把心理卫生知识普及于大众,是作者最大的愿望和欣慰。由于本人水平有限,错误在所难免,望读者不吝指正。

编 者

1998 年 2 月

目 录

第一章 神经症	(1)
1. 什么是神经症？神经症有哪些表现？	(1)
2. 哪些因素可能引起神经症？	(2)
3. 神经症的主要治疗原则有哪些？	(2)
4. 恐惧是一种异常情绪吗？	(3)
5. 什么样的恐惧情绪可视为病态？	(3)
6. 特别怕见人是病吗？	(4)
7. 广场恐怖的表现有哪些？	(4)
8. 如何训练社交技能？	(5)
9. 如何用快速脱敏法治疗社交恐怖？	(6)
10. 回避恐惧环境有效吗？	(7)
11. 怎样通过自己的默想、颜色、音乐、倾诉办法来 减轻焦虑和紧张？	(8)
12. 治疗情绪紧张有哪些简便易行的方法？	(9)
13. 怎样用“思疗”治疗恐惧？	(11)
14. 什么是强迫症？	(12)
15. 强迫症的发病原因有哪些？常见的起病形式有 几种？	(12)
16. 强迫症可表现在哪些方面？	(13)
17. 强迫症的预后怎样？	(15)
18. 强迫性神经症与精神分裂症强迫症状有何区别？	(15)

19. 怎样帮助强迫症病人? (15)
20. 哪些药物适用于治疗强迫症? (16)
21. 怎样用橡皮圈厌恶疗法治疗强迫行为? (16)
22. 如何用暴露疗法治疗强迫症? (17)
23. 怎样用思维停顿法治疗强迫思维? (18)
24. 怎样用消极练习法治疗强迫洗手? (19)
25. 为什么说自我心理支持法能治疗强迫症? (19)
26. 癔症分为哪几类? 主要有哪些表现? (19)
27. 怎样处理癔症精神发作、激情状态? (20)
28. 处于昏睡、神游、朦胧、木僵状态的癔病如何处理?
..... (21)
29. 暗示治疗能缓解癔症躯体化症状吗? (21)
30. 中医用什么暗示法治疗癔症急性发作? (21)
31. 怎样用中医及针灸疗法治疗癔症? (22)
32. 如何识别早期轻性抑郁? (23)
33. 得了抑郁症怎么办? (25)
34. 怎样区分正常人的心情抑郁与病理性抑郁?
..... (27)
35. 重性抑郁症和轻性抑郁症怎样鉴别? (27)
36. 何谓反应性抑郁症? (28)
37. 怎样用自我催眠法消除抑郁? (28)
38. 喜疗可以治疗抑郁症状吗? (29)
39. 轻性抑郁症怎样选用药物治疗? (30)
40. 什么是焦虑、焦虑气质、焦虑症? (31)
41. 什么是广泛性焦虑? (31)
42. 什么是惊恐发作? (32)
43. 哪些躯体疾病可经常出现焦虑体验? (32)

44. 惊恐症常常会有哪些躯体表现? (33)
45. 焦虑发作时你对自己怎么说? (34)
46. 怎样松弛自己、消除焦虑? (35)
47. 体育活动适应哪种焦虑? (35)
48. 休息,对焦虑症有何要求? (36)
49. 何谓疑病症? (36)
50. 疑病症怎样和精神分裂症疑病妄想鉴别? (37)
51. 对疑病症病人治疗要注意些什么? (37)
52. 何谓医源性疾病? (38)
53. 怎样用积极暗示法治疗医源性疾病? (39)
54. 疑病症的药物治疗应注意哪些方面? (39)
55. 神经衰弱是怎么引起的? (40)
56. 神经衰弱有哪些表现? (40)
57. 中医是怎样认识心悸及辩证施治的? (41)
58. 中医是怎样认识健忘及辩证施治的? (42)
59. 中医对神经衰弱引起的遗精如何辩证施治?
..... (43)
60. 神经症有哪些饮食疗法? (43)
61. 安神膳食有哪些? 怎么制作? (44)
62. 什么是生物反馈治疗? 如何用生物反馈治疗
失眠? (47)
63. 怎样用悟践疗法治疗神经衰弱? (48)
64. 什么是松弛疗法? (49)
65. 运用松弛疗法应注意哪些问题? (50)
66. 怎样使神经衰弱中的失眠者安睡? (51)
67. 记忆减退、失眠如何用中药治疗? (52)
68. 中医对失眠是怎样分类型和治疗的? (53)

69.	如何用单味中药治疗失眠?	(54)
70.	怎样用针灸治疗神经衰弱?	(54)
71.	胰岛素低血糖治疗神经衰弱有效吗?	(55)
72.	神经衰弱还可以用哪些方法治疗?	(56)
第二章	老年期心理问题和疾病	(57)
73.	老年期往往会遇到哪些心理问题?	(57)
74.	老年人应该用什么态度对待健康?	(59)
75.	老年人怎样改变自己的性格缺点?	(61)
76.	怎样充实您的晚年生活?	(62)
77.	老年人怎样与您的家人和睦相处?	(63)
78.	怎样消除老年人的孤独感?	(64)
79.	如何应用放松疗法治疗老年失眠症?	(66)
80.	老年性痴呆有何表现?	(68)
81.	诊断老年性痴呆应排除哪些疾病?	(69)
82.	怎样治疗老年性痴呆?	(69)
83.	老年人的心理护理特点是什么?	(70)
第三章	妇女、儿童心理问题及疾病	(74)
84.	何谓经前紧张症?	(74)
85.	怎样治疗经前期综合征?	(74)
86.	什么是更年期综合征?	(77)
87.	更年期综合征的心理治疗怎样进行?	(77)
88.	哪些因素可以影响儿童的心理健康?	(79)
89.	如何通过教育使孩子具有健康心理?	(81)
90.	儿童口吃的表现,怎么会引起口吃?	(82)
91.	口吃的预后如何? 应如何治疗?	(83)
92.	什么是儿童遗尿症?	(83)
93.	遗尿症与哪些精神因素有关系?	(84)

94.	对口吃的语言矫正训练你会吗?	(85)
95.	怎样防治儿童功能性遗尿症?	(86)
96.	儿童夜游症的表现是“夜游”吗?	(87)
97.	为什么孩子会发生夜游症?	(87)
98.	孩子有夜游症怎么办?	(87)
99.	中医治疗夜游症怎么下药?	(88)
100.	孩子是在装怪相,还是有病?	(88)
101.	发生抽动症的原因何在?	(89)
102.	抽动症怎么和小舞蹈病区别?	(90)
103.	如何用刺激方法治疗儿童抽动症?	(90)
104.	怎样用生物反馈治疗儿童抽动症?	(91)
105.	小儿抽动症的药物有哪些?	(91)
106.	儿童活动量多就是儿童多动综合征吗?	(91)
107.	儿童多动综合征有哪些表现?	(92)
108.	儿童多动综合征怎样和顽皮儿童及低智儿童 鉴别?	(92)
109.	对儿童多动综合征怎样进行药物治疗?	(93)
110.	儿童多动综合征有哪些心理治疗?	(94)
111.	儿童多动综合征患儿在饮食上需注意哪些?	(94)
112.	儿童智力低下分为哪几类?	(95)
113.	造成儿童智力发育迟滞的因素有哪些?	(95)
114.	怎样预防和治疗儿童精神发育迟滞?	(96)
115.	什么是儿童缄默症?	(96)
116.	如何用“玩”治疗缄默症?	(97)
117.	什么是学校恐怖症? 如何用游戏疗法治疗?	(98)

118.	学校恐怖症预后好吗？是否可用药物治疗？	(100)
119.	吮吸手指、吮吸衣物是病吗？	(100)
120.	吮吸癖的预防与心理干预应怎么做？	(100)
121.	何谓儿童神经性厌食？为何会发生神经性厌食？	(101)
122.	当您的孩子厌食时怎么办？	(102)
123.	他是偏食儿童吗？	(103)
124.	对偏食儿童你也可以治疗吗？	(103)
第四章	心身疾病和其他心理问题	(105)
125.	什么是心身疾病？	(105)
126.	心身疾病包括哪些范围？	(106)
127.	常用的心身疾病治疗方法有哪些？	(106)
128.	一个人每日睡眠多少时间为正常？	(108)
129.	常见的失眠有几种？	(108)
130.	面对失眠怎么办？	(109)
131.	如何克服“怕难为情”心理？	(110)
132.	什么是考场焦虑？	(111)
133.	防止考场焦虑有什么好方法吗？	(111)
134.	何谓病理性哀伤？怎样用悼念疗法？	(112)
135.	慢性躯体疾病患者有神经症样表现吗？	(113)
136.	慢性躯体疾病患者如何调节自己的情绪？	(114)
137.	何谓窥淫癖？	(115)
138.	怎样用行为技术处理窥淫癖？	(115)
139.	导致自杀的心理特征有哪些？	(116)
140.	预防自杀有办法吗？	(117)

第五章	其他心理治疗介绍	(119)
141.	烹饪为什么能减轻焦虑和抑郁?	(119)
142.	绘画(雕塑)疗法怎么做?	(119)
143.	怎样选择音乐调整情绪?	(121)
144.	阅读也可治疗心理障碍吗?	(122)
145.	体育运动可对心理产生哪些影响?	(122)
146.	跑步方案的制订要注意些什么?	(123)
147.	鸣叫能治疗心理障碍吗?	(124)
148.	让你轻松的放松浴怎么配方?	(124)
第六章	气功及有关药物治疗	(126)
149.	什么是气功? 气功也是一种心理治疗吗?	(126)
150.	气功为何能治疗心身疾病?	(126)
151.	气功可以治疗哪些心身疾病?	(127)
152.	气功保健治病主要有几种方法?	(128)
153.	哪种气功可以治疗神经衰弱?	(131)
154.	癔症适应哪种气功治疗?	(132)
155.	胃肠神经官能症怎样用气功治疗?	(133)
156.	神经症伴有心脏方面症状应练哪种气功为好?	(133)
157.	植物神经功能紊乱应练哪种气功?	(134)
158.	月经前期紧张症可用气功治疗吗?	(135)
159.	神经性耳鸣选用哪种气功疗法?	(136)
160.	什么样的人不宜练气功?	(136)
161.	哪些药物属于镇静催眠药?	(137)
162.	服用镇静催眠药应注意哪些问题?	(138)
163.	抗焦虑药主要有哪些?	(139)

164.	服用抗焦虑药应注意哪些问题?	(141)
165.	常用抗抑郁药有哪些?	(141)
166.	服用抗抑郁药要注意哪些问题?	(143)
第七章	性心理障碍及治疗	(144)
167.	什么是正确、健康的性态度和性行为?	(144)
168.	常见的性功能障碍有哪些?	(145)
169.	引起阳痿有哪些心理原因?	(146)
170.	阳痿病人在治疗前应了解的问题有哪些?	(148)
171.	怎样通过性感集中练习治疗阳痿?	(149)
172.	哪些原因会引起早泄? 怎样用“停止——启 动法”治疗早泄?	(150)
173.	怎样用挤捏法治疗早泄?	(151)
174.	女性性乐高潮缺乏是怎么引起的?	(152)
175.	怎样练习产生性乐感的行为治疗?	(153)
176.	阴道痉挛的自我治疗怎么做?	(154)
177.	怎样练习骨盆、阴道肌肉的松弛——收缩—— 松弛功能?	(156)
178.	怎样用转移法治疗阴道痉挛?	(156)
179.	性交疼痛的心理问题有哪些? 怎样矫治?	(157)

第一章 神经症

1. 什么是神经症？神经症有哪些表现？

神经症也就是人们常称谓的神经官能症。它是一组心理发生障碍的疾病总称，这组疾病包括强迫症、疑病症、癔症、抑郁性神经症、恐怖症、神经衰弱症等。它的表现症状变化繁多，可以有躯体上的不适，也可表现为精神上的不适，在体格检查时并无明显的异常发现。因没有相应的解剖、生理、生化等方面的病理学改变，它不是神经系统或其它系统的器质性损害的结果，是大脑功能失调所致。

具体表现如下：

(1) 精神易兴奋，也易疲劳

无论大事小事均可引起患者浮想联翩，即使是愉快的事，也因为久久不平、无法自制的兴奋体验而导致了一种痛苦。久卧不安、失眠、敏感，对声、光特别敏感，一动脑筋就疲劳、精力下降、记忆减退。

(2) 情绪焦虑、抑郁、恐惧、易激动

在缺乏或没有充足的客观原因下出现紧张、不安或恐惧等内心体验。有时明知这种情绪荒唐、不必要，却无法摆脱它。易发火、伤感，还可出现抑郁等不愉快情绪体验。

(3) 强迫症状

表现为反复的，不能自控的观念或冲动。如反复思考一个

问题,重复做一种动作等。患者明知没有必要,但因无法控制而感到痛苦。

(4)疑病观念

对自己的健康过分关注,怀疑生了某种病,与实际的健康状况并不相符合。虽经医疗解释,客观检查,证实无病变的结论,仍不能消除患者的固有想法。

(5)慢性疼痛

以头颈部最多见,其次是腰背、四肢,疼痛常无实质性的病理改变,与心理因素有关。

(6)植物神经功能失调

常出现心悸、胸闷、胃肠不适、性功能失调、性功能减退,男性为阳痿、早泄、遗精,女性为月经紊乱、阴冷等。

(7)睡眠障碍

失眠、入睡困难,中途易醒或早醒,多梦、梦魇(指恶梦中惊醒),说梦话、夜惊、梦游症。

(8)其他

头痛、头昏、头胀、喉头不适、气流窜动等躯体不适。

2. 哪些因素可能引起神经症?

引起神经症的因素非常复杂。目前认为,起病常与心理、社会因素及病前的性格基础有关。具有多愁善感、焦虑不安、古板、严肃、悲观、保守、孤僻及安静特点,情绪不稳定,内向性格的人易患神经症。

3. 神经症的主要治疗原则有哪些?

神经症的治疗方法有很多,这里不一一讲述,具体方法将

在各章节中详细描述。主要治疗原则有三方面：(1)药物治疗，主要应用抗焦虑剂、抗抑郁剂，有个别的患者可以合用小剂量抗精神病药物；(2)物理治疗，如导频治疗、理疗、生物反馈治疗等；(3)心理治疗，心理治疗的方法很多。对不同病人实施的治疗方法也有不同的选择。在治疗中，病人必须和医生建立良好的医患关系，积极合作，对神经症的治疗会起到良好的效果。

4. 恐惧是一种异常情绪吗？

恐惧的体验是人类普遍存在的。有人自己报告的恐惧对象共有 6456 个。发现最令人恐惧的是雷鸣，其次为爬行动物，以下依次有：单独与陌生人相处、黑暗、火、死亡、牲畜、疾病、昆虫……恐惧是一种痛苦情绪的体验，但恐惧并不完全是消极的，它具有自我保护作用。如人类恐惧雷电的袭击而采取了很多有效的避雷设施。这样可以保护自己免遭伤亡。要是人们对火灾时熊熊燃烧的烈火、水灾中汹涌卷来的洪水、高速公路上疾驶的汽车不知道其危险，而不会产生恐惧心理。那么，面对灾难也就不会采取防御、逃避的自我保护措施。还有人们对黑暗的恐惧，往往并非是鬼怪观念的作用，而是在黑暗中人的视觉功能失去了作用，对周围的信息不能获得，产生了不安全感。恐惧使我们个体在不良环境中处于高度的警觉状态，以应付不测。因此，恐惧属于一种正常的情绪反应。一个智力良好、心理健康的人是具备由生而来的自我保护机制。

5. 什么样的恐惧情绪可视为病态？

病态的恐惧表现为，使产生的强烈恐惧情绪的对象是一

些对病人并无实际威胁的人或物。而且本人深知这种恐惧明显过分,但没有办法自我控制。这些人在理智上有正确的认知,但在实际情绪上却难以控制不适当的情绪反应,这种恐惧情绪属于病态表现,也就是恐怖症的特点。

常见恐怖症有:(1)简单恐怖症,如对某种动物、昆虫、物件等发生恐惧,对象一般比较固定、不泛化。具体对象为各种动物、水、火、雷电、风、尖状物、象征不祥的物体等。(2)空间恐怖症,或称广场恐怖症。指对客观环境的恐惧,主要是公共场所,如商店、学校、剧院、广场、黑暗处、高空、闭室等。(3)社交恐怖症,过去又称之为赤颜恐怖。主要指对客观人物的恐惧。如怕与人接触,怕自己面红耳赤、紧张不安、受人注意等。

6. 特别怕见人是病吗?

对客观人物的恐惧是神经症中的一种病症,称为社交恐怖症。因为这种恐怖是指患者面对另一个人的情况下发生,而不是一群人面前发生。故又称“恐人症”。恐人症患者当着别人的面可以表现出不能吃东西,不能讲话,不能写字,甚至出现面红、出汗、呕吐、眩晕、震颤等症状。如果病情进一步加重时,可导致回避朋友,与社会失去联系,丧失工作能力,只能和家人接触。所以,要是上述这些怕见人的表现,可以考虑为社交恐怖症。

7. 广场恐怖的表现有哪些?

广场恐怖是指对公共场所恐怖。患者主要表现为不敢进入商店、餐馆、舞厅、剧院、教堂或不敢乘飞机、轮船和公共汽车等。忍受不了那种场合下将要产生的极度焦虑。患者担心