



健康丛书  
大众心理

# 焦虑障碍

JIAO LÜ ZHANG AI

许天红 编著

中国医药科技出版社

大众心理健康丛书 ③

# 焦虑障碍

许天红 编著

中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑障碍/许天红编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2006.10  
(大众心理健康丛书)

ISBN 7-5067-3533-4

I. 焦... II. 许... III. 焦虑—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109949 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 010-62244206

网址 [www.cspyp.cn](http://www.cspyp.cn) [www.mpsky.com.cn](http://www.mpsky.com.cn)

规格 850 × 1168mm  $\frac{1}{32}$

印张 8 $\frac{1}{2}$

字数 225 千字

印数 1—4000

版次 2006 年 11 月第 1 版

印次 2006 年 11 月第 1 次印刷

印刷 世界知识印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3533-4/R·2910

定价 17.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 内 容 提 要

焦虑障碍是多种心理障碍的总称，它包括恐怖障碍、惊恐障碍、强迫障碍、广泛焦虑障碍和创伤后应激障碍等。

本书是一本为焦虑障碍患者及其家人编写的介绍焦虑障碍防治知识的普及读物。阅读本书，可使读者正确认识焦虑障碍，了解焦虑障碍的诊断、治疗和预防方法，利于焦虑障碍患者康复。书中不但介绍理论知识，而且列举大量病例，并加以分析，还回答了焦虑障碍患者和他们的家人关心的许多问题。

## 作者简介



许天红，男，北京同仁医院临床心理科资深心理医师。自 1978 年开始从事精神医学和临床心理学临床工作，诊治各类来访者和患者上万人次，年诊治来访者和患者千余例。现兼任中国心理卫生协会理事，北京心理卫生协会副监事长。

曾于北京大学、北京医科大学等院校学习临床医学、心理学。多次参加美、德等国专家举办的“家庭系统治疗”、“认知行为治疗”“精神分析治疗”等临床心理学专业培训。于国内外发表 30 余篇科学论文，4 次获各种科技成果奖。积极参加心理学科普宣传，近年来在各报纸杂志发表近百篇文章，举办大型公益科普讲座 50 余场，在电视台、广播电台进行 50 多集心理学专题讲座，撰写《抑郁障碍》《备战中考、高考》等 7 部科普著作。参加公司员工心理培训工作多年。曾获首都优秀医务工作者奖章、北京市西城区劳动奖章及医务系统十佳标兵等荣誉。

在公司员工心理咨询、大中学生心理治疗、婚姻及家庭心理治疗、老年心理治疗、抑郁障碍治疗、焦虑障碍治疗等方面有一定研究。

# 序

焦虑障碍在精神疾病中占相当高的比例，我们理应对它们更加重视，研究其病因和病理机制，以及预防和治疗的方法。

许天红医师利用业余时间编写这本科普著作，对焦虑障碍进行详尽的阐述。本书对焦虑障碍相关知识的普及能起到积极作用，对提高全民心理健康水平很有益处。

陈学诗

首都医科大学精神卫生专业教授

中国心理卫生协会名誉理事长

2006年2月

# 前 言

一件事使我记忆犹新。数年前，一位朋友请我给她的亲友看病。她的这位亲友 50 多岁，曾是一位非常能干的领导干部，带领员工在国外做过不少工程，数次被评为先进工作者。在 20 年前，他因患“严重的心脏病”而失去劳动能力，一直在家养病。奇怪的是，这位先生在家里的的时候，心脏什么事都没有，又能做饭，又能洗衣，只要一出家门，离家甚至只有三五百米的距离，就会出现胸前区不适，甚至疼痛。从此，他 20 年没再单独出门。要说明的是，这位先生决不是在偷懒耍滑，更不是有什么思想、道德问题。他多次在家人帮助下去医院就诊，都没发现他心脏有器质性病变。我对他的诊断结果是：焦虑障碍。经过半年的心理和药物治疗，这位先生渐渐能独自上街而不再发作“心脏病”，身心状态好多了。一天，老先生请儿子带他去逛一逛北京城，到了王府井大街，老先生惊讶地说：“呀！王府井怎么一下子变成了这个样子。”因为在他的记忆里，王府井大街还是 20 年前的样子，而今日的巨变完全出乎他的意料。在这个 20 年来一直与世隔绝的人心中，似乎一夜之间，王府井大街已经大变模样。

我讲的不是虚构的笑话，而是真实的病例。焦虑障碍是一种危害人类身心健康的常见病、多发病。它不但损伤人们的心理健康，还对身体健康、工作、学习造成危害。遗憾的是，现在大多数人并未重视它，也不了解它。

焦虑障碍是许多心理障碍的统称，包括恐怖障碍、惊恐障碍、强迫障碍、广泛焦虑障碍和创伤后应激障碍等。本书将对各种焦虑障碍的概念、发病原因、症状、诊断、治疗、预防逐一进行介绍。

还介绍由脑、躯体疾病引发的继发性焦虑状态，虽然这种继发性焦虑状态在诊断中不归于焦虑障碍的范畴，但它危害严重，也需要人们对它有一定了解。

本书面向对精神医学、临床心理学不太熟悉的广大读者，是一本科普书。为使读者能看得懂、读得进，我对有关医学、心理学的术语、疾病的诊断标准等专业知识尽可能用通俗的语言描述，并列举典型病例，加深读者的感性认识。

作为临床医生，我常想，一次诊治过程只能帮助一位患者，而进行科普宣传，能帮助更多的患者。因此，我常年利用业余时间，撰写科普文章，其中辛苦可想而知，但能为大家提供一点帮助，我感到非常愉快。由于将医学，尤其精神医学及心理学专业知识准确撰写成通俗易懂的科普书是一件困难的事情，又因为写作仓促，书中难免有不当之处，敬请同道和读者指正。

在此，感谢中国医药科技出版社，感谢北京同仁医院临床心理科的同事们。感谢我的老师中国心理卫生协会名誉理事长陈学诗教授和中国心理卫生协会副理事长刘福源教授对我的帮助和支持。

许天红  
2006年1月



# 目 录

第一章 焦虑障碍概述	( 1 )
一、什么是焦虑障碍	( 1 )
二、焦虑障碍的患病率是多少	( 2 )
三、焦虑障碍的患病原因有哪些	( 3 )
四、焦虑障碍的危害有哪些	( 5 )
五、焦虑障碍的预后如何	( 6 )
六、如何治疗焦虑障碍	( 6 )
七、名词解释	( 6 )
八、自测问卷	( 11 )
第二章 恐怖障碍	( 17 )
一、什么是恐怖障碍	( 17 )
二、恐怖障碍的患病率是多少	( 17 )
(一) 社交恐怖症的患病率	( 17 )
(二) 广场恐怖症的患病率	( 18 )
(三) 特殊恐怖症的患病率	( 18 )
三、恐怖障碍的患病信号有哪些	( 18 )
(一) 患病信号	( 18 )
(二) 了解患病信号有何意义	( 21 )
四、恐怖障碍的临床表现有哪些	( 21 )
(一) 恐怖障碍的共同特征	( 21 )
(二) 恐怖障碍的临床分型及表现	( 22 )
(三) 恐怖障碍病例	( 26 )

五、恐怖障碍患者及其家人应注意些什么·····	( 41 )
六、正常人的恐惧与病理性恐怖有哪些区别·····	( 42 )
(一) 正常人的单纯性恐惧·····	( 42 )
(二) 患者的病理性恐怖·····	( 43 )
七、与恐怖障碍共病的心理障碍有哪些·····	( 44 )
八、恐怖障碍对人有哪些危害·····	( 44 )
(一) 社交恐怖症的危害·····	( 44 )
(二) 广场恐怖症的危害·····	( 44 )
(三) 特殊恐怖症的危害·····	( 44 )
九、恐怖障碍发生的原因有哪些·····	( 45 )
(一) 生物学因素·····	( 45 )
(二) 社会心理学因素·····	( 45 )
十、如何诊断恐怖障碍·····	( 46 )
(一) 社交恐怖症·····	( 46 )
(二) 广场恐怖症·····	( 46 )
(三) 特殊恐怖症·····	( 46 )
十一、如何治疗恐怖障碍·····	( 47 )
(一) 药物治疗·····	( 47 )
(二) 心理治疗·····	( 47 )
(三) 患者自我心理调节·····	( 47 )
(四) 社会支持·····	( 48 )
(五) 社会功能的恢复·····	( 48 )
十二、恐怖障碍自测问卷·····	( 48 )
十三、CCMD - 3 的恐怖障碍诊断标准·····	( 57 )
(一) 恐惧症·····	( 57 )
(二) 社交恐惧 ( 怖 ) 症·····	( 58 )
(三) 场所恐惧 ( 怖 ) 症 ( 即广场恐惧症 ) ·····	( 58 )
(四) 特殊恐惧 ( 怖 ) 症·····	( 58 )
十四、DSM - IV 的恐怖障碍诊断要点·····	( 59 )

(一) 社交恐怖症·····	( 59 )
(二) 广场恐怖症·····	( 59 )
(三) 特殊恐怖症·····	( 60 )
<b>第三章 惊恐障碍·····</b>	<b>( 62 )</b>
一、什么是惊恐障碍·····	( 62 )
二、惊恐障碍的患病率是多少·····	( 62 )
三、惊恐障碍的患病信号有哪些·····	( 63 )
(一) 患病信号·····	( 63 )
(二) 了解患病信号有何意义·····	( 64 )
(三) 与惊恐障碍的发作症状十分相似的躯体疾病·····	( 64 )
四、惊恐障碍的临床表现有哪些·····	( 64 )
(一) 惊恐障碍的临床表现·····	( 64 )
(二) 惊恐障碍的分型·····	( 66 )
(三) 惊恐障碍病例·····	( 66 )
五、惊恐障碍患者及其家人应注意些什么·····	( 69 )
六、正常人的非病态恐慌与病态的惊恐障碍有哪些区别 ·····	( 70 )
(一) 正常人的非病态恐慌·····	( 70 )
(二) 病态的惊恐障碍·····	( 70 )
七、与惊恐障碍共病的心理障碍有哪些·····	( 71 )
八、惊恐障碍对人有哪些危害·····	( 71 )
九、惊恐障碍发生的原因有哪些·····	( 72 )
(一) 正常人的“战斗——逃跑”反应·····	( 72 )
(二) 惊恐障碍的患病原因·····	( 73 )
十、如何诊断惊恐障碍·····	( 79 )
十一、如何预防和治疗惊恐障碍·····	( 79 )
(一) 如何预防·····	( 79 )
(二) 如何减少惊恐障碍的发作·····	( 79 )
(三) 如何治疗惊恐障碍·····	( 79 )

十二、惊恐障碍自测问卷	( 81 )
十三、CCMD-3 的惊恐障碍诊断标准	( 85 )
十四、DSM-IV 的惊恐障碍诊断要点	( 86 )
十五、其他精神障碍和躯体疾病继发性惊恐发作	( 88 )
(一) 惊恐障碍与其他精神障碍继发性惊恐发作的区别	( 88 )
(二) 惊恐障碍与躯体疾病继发性惊恐发作的区别	( 89 )
<b>第四章 强迫障碍</b>	( 93 )
一、什么是强迫障碍	( 93 )
二、强迫障碍的患病率是多少	( 93 )
三、强迫障碍的患病信号有哪些	( 94 )
(一) 患病信号	( 94 )
(二) 了解患病信号有何意义	( 95 )
四、强迫障碍的临床表现有哪些	( 95 )
(一) 强迫观念	( 95 )
(二) 强迫行为	( 101 )
五、强迫障碍患者和他的家人应注意些什么	( 104 )
六、正常人的重复想法或行为与强迫障碍的区别有哪些	( 105 )
七、与强迫障碍共病的心理障碍有哪些	( 106 )
八、强迫障碍对人有哪些危害	( 106 )
(一) 影响学习效果	( 106 )
(二) 影响工作效果和经济收入	( 106 )
(三) 影响人际关系	( 107 )
(四) 影响身体、心理健康和生活	( 107 )
九、强迫障碍发生的原因有哪些	( 107 )
(一) 遗传因素	( 107 )
(二) 生化因素	( 107 )
(三) 心理因素	( 107 )

十、如何诊断强迫障碍	(111)
十一、如何治疗强迫障碍	(111)
(一) 药物治疗	(111)
(二) 心理治疗	(111)
(三) 患者自我心理调节	(111)
(四) 社会支持	(112)
(五) 社会功能的恢复	(112)
十二、强迫障碍自测问卷	(113)
十三、CCMD-3 的强迫障碍诊断标准	(117)
十四、DSM-IV 的强迫障碍诊断要点	(118)
(一) 强迫思维的定义	(118)
(二) 强迫动作的定义	(119)
(三) 要点	(119)
十五、继发性强迫症状	(119)
(一) 其他精神障碍的继发性强迫症状	(120)
(二) 脑器质性疾病引发的继发性强迫症状	(122)
<b>第五章 广泛焦虑障碍</b>	(123)
一、什么是广泛焦虑障碍	(123)
二、广泛焦虑障碍的患病率是多少	(123)
三、广泛焦虑障碍的患病信号有哪些	(123)
(一) 患病信号	(123)
(二) 了解患病信号有何意义	(124)
四、广泛焦虑障碍的临床表现有哪些	(125)
(一) 广泛焦虑障碍的临床表现	(125)
(二) 广泛焦虑障碍病例	(127)
五、广泛焦虑障碍患者及其家人应注意些什么	(129)
六、正常人的焦虑与广泛焦虑障碍有哪些区别	(129)
七、与广泛焦虑障碍共病的疾病或心理障碍有哪些	(131)
八、广泛焦虑障碍对人有哪些危害	(131)

九、广泛焦虑障碍发生的原因有哪些	(131)
(一) 正常人的焦虑	(131)
(二) 广泛焦虑障碍的发生原因	(132)
十、如何诊断广泛焦虑障碍	(134)
十一、如何治疗广泛焦虑障碍	(135)
(一) 药物治疗	(135)
(二) 心理治疗	(135)
(三) 患者自我心理调节	(135)
(四) 社会支持	(135)
(五) 社会功能的恢复	(135)
十二、广泛焦虑障碍自测问卷	(136)
十三、CCMD-3 的广泛焦虑障碍诊断标准	(141)
十四、DSM-IV 的广泛焦虑障碍诊断要点	(142)
十五、继发性焦虑	(142)
(一) 躯体疾病引发的继发性焦虑	(143)
(二) 药物引发的继发性焦虑	(144)
(三) 其他精神疾病引发的继发性焦虑	(144)
十六、广泛焦虑障碍与抑郁障碍的鉴别	(144)
(一) 广泛焦虑障碍	(144)
(二) 抑郁障碍	(145)
<b>第六章 创伤后应激障碍</b>	(146)
一、什么是创伤后应激障碍	(146)
二、什么情况可引发创伤后应激障碍	(146)
(一) 非犯罪类创伤导致创伤后应激障碍	(146)
(二) 犯罪类创伤导致创伤后应激障碍	(147)
(三) 童年经历导致创伤后应激障碍	(147)
三、创伤后应激障碍的临床表现有哪些	(147)
(一) 创伤后应激障碍的临床表现	(147)
(二) 创伤后应激障碍病例	(148)

四、创伤后应激障碍对人有什么危害·····	(149)
五、创伤后应激障碍患者及其家人应注意些什么·····	(150)
六、创伤后应激障碍发生的机制是什么·····	(150)
七、如何诊断创伤后应激障碍·····	(151)
(一) 创伤后应激障碍的诊断·····	(151)
(二) 创伤后应激障碍的分型·····	(152)
(三) 创伤后应激障碍与其他精神障碍的区别·····	(153)
(四) 重视创伤后应激障碍, 也重视躯体病和其他 精神障碍的诊断·····	(153)
八、如何治疗创伤后应激障碍·····	(154)
(一) 药物治疗·····	(154)
(二) 心理治疗·····	(154)
(三) 患者自我心理调节·····	(154)
(四) 社会支持·····	(155)
(五) 社会功能的恢复·····	(155)
九、CCMD-3 的创伤后应激障碍诊断标准·····	(155)
<b>第七章 焦虑障碍的心理治疗</b> ·····	(157)
<b>一、焦虑障碍患者的心理自助方法</b> ·····	(157)
(一) 8 种调节焦虑心态的自助方法·····	(157)
(二) 4 种快速放松心情的方法·····	(161)
(三) 5 种快速缓解焦虑的方法·····	(164)
(四) 8 个放飞心情的小窍门·····	(167)
<b>二、焦虑障碍的心理治疗要点</b> ·····	(169)
(一) 恐怖障碍的心理治疗要点·····	(169)
(二) 惊恐障碍的心理治疗要点·····	(170)
(三) 强迫障碍的心理治疗要点·····	(170)
(四) 广泛焦虑障碍的心理治疗要点·····	(171)
(五) 创伤后应激障碍的心理治疗要点·····	(172)
<b>三、焦虑障碍的心理治疗方法</b> ·····	(173)

(一) 积极心理治疗·····	(173)
(二) 认知心理治疗·····	(176)
(三) 行为疗法·····	(182)
(四) 支持性心理治疗·····	(186)
(五) 森田疗法·····	(188)
(六) 人际心理治疗·····	(191)
(七) 精神分析治疗·····	(195)
<b>第八章 焦虑障碍的药物治疗</b> ·····	<b>(203)</b>
<b>一、抗焦虑障碍药物概述</b> ·····	<b>(203)</b>
(一) 必要时,应用药物治疗焦虑障碍·····	(203)
(二) 药物治疗注意事项·····	(205)
<b>二、治疗焦虑障碍常用药物问题解答</b> ·····	<b>(207)</b>
(一) 治疗焦虑障碍的常用药物有哪些·····	(207)
(二) 为什么抗抑郁药能够治疗焦虑障碍·····	(207)
(三) 如何使用药物治疗焦虑障碍·····	(207)
(四) 从服用第一片药开始,药物何时能起效·····	(208)
(五) 要服多长时间药物才能停药·····	(208)
(六) 什么叫维持治疗,要多长时间·····	(209)
(七) 患者未遵医嘱,私下停药会有哪些后果·····	(209)
(八) 为什么有的患者不敢或不愿用药·····	(210)
(九) 在治疗焦虑障碍时,可以多种药物合用吗·····	(210)
(十) 在治疗继发性焦虑状态时,抗抑郁药能与治疗躯体病的药合用吗·····	(211)
(十一) 为什么要特别关注门诊治疗时的服药安全·····	(212)
(十二) 肝、肾功能不良的患者应如何选用药物·····	(212)
(十三) 选择药物应从哪几个方面考虑·····	(213)
(十四) 焦虑障碍药物治疗要点·····	(215)
<b>三、三环类抗抑郁药</b> ·····	<b>(220)</b>
<b>四、四环类抗抑郁药</b> ·····	<b>(221)</b>



五、5-羟色胺再摄取抑制剂 .....	(222)
六、其他可以治疗焦虑障碍的抗抑郁药 .....	(227)
(一) 选择性去甲肾上腺素再摄取抑制剂 .....	(227)
(二) 5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂 .....	(227)
(三) 去甲肾上腺素能和特异性 5-羟色胺能抗抑郁剂 .....	(228)
七、苯二氮䓬类药物 .....	(228)
(一) 为什么苯二氮䓬类药物能够抗焦虑症状 .....	(228)
(二) 苯二氮䓬类药物能起什么作用 .....	(228)
(三) 苯二氮䓬类药物有什么不良反应 .....	(230)
(四) 怎样应用苯二氮䓬类药物才能防止出现 “成瘾现象” .....	(230)
(五) 什么情况下不能服用苯二氮䓬类药物 .....	(231)
八、其他抗焦虑障碍药物 .....	(231)
(一) 普萘洛尔 .....	(231)
(二) 阿扎哌隆类 .....	(231)
(三) 咪唑吡啶佐必坦、环吡咯佐必克隆 .....	(231)
(四) 复合药物 .....	(232)
(五) 小剂量抗精神病药物 .....	(232)
(六) 中药 .....	(233)
九、焦虑障碍合并其他精神症状和躯体病的治疗 .....	(233)
(一) 焦虑障碍合并抑郁症状怎么治疗 .....	(233)
(二) 患焦虑障碍的儿童、老年人伴发躯体病时应 怎么处理 .....	(233)
(三) 对重症、难治性、有自杀倾向的焦虑障碍患 者应如何治疗 .....	(233)
第九章 焦虑障碍问题解答 .....	(235)
一、对焦虑障碍患者及其家人进行科普宣传的重要意义 是什么 .....	(235)