



家庭护理与康复系列

主编 王晓慧

神经衰弱

JIATINGHULI YU KANGFUXILIE SHENJINGSHUAIKUO

河北科学技术出版社



前言

随着我国社会的发展，现代化的生活节奏日益加快，人们的需求不断增加，人际交往日趋复杂，竞争更加激烈。在这个时代里，人们有了更多的自由、选择、希望和欢乐，但也会不可避免地带来一些约束、烦恼、痛苦与失望。工作及生活中的快节奏需要适应，人与人之间的交往、人际间的关系需要处理，当人们的物质生活获得满足之后，对精神生活的追求就会变得更加迫切，人们在享受现代社会给自己带来的物质财富的同时，心理的应激也不断增大，深深地体会到现代生活给自己带来的痛苦。所以，神经衰弱患者日趋增多。

在我们周围，经常会有人感到无法平静、入睡困难、体乏无力、心情紧张、烦躁不安、头晕脑胀、记忆力减退、消化不良、胸闷气短、男性阳痿早泄、女性月经紊乱……虽然算不上什么大病，但严重影响着我们的工作效率和生活质量。

为了给神经衰弱患者、患者家属以及广大脑力劳动者提供一些实用的神经衰弱防治方法，作者编写了此书。通过对书中所提供方法的掌握，可以有效地调整机体的不良状态，使自己从容地应对生活中的各种困难，在激烈竞争中不落伍，并且轻松、快乐地过好每一天。

该书内容丰富、新颖，语言通俗、易懂，方法科学、实用、可操作性强，是神经衰弱患者、患者家属以及广大脑力劳动者的必备读物。

王晓慧

2004 年 3 月



神经衰弱概述

1. 神经衰弱青睐白领和脑力劳动者 /3
2. 神经衰弱与性格有关 /8
3. 神经衰弱产生的原因 /11
4. 神经衰弱的种种表现 /16
5. 如何诊断神经衰弱 /23

神经衰弱的治疗

1. 药物治疗 /35
2. 运动治疗 /52
3. 饮食与药膳治疗 /70
4. 心理治疗 /82
5. 其他治疗 /106

神经衰弱的家庭护理

1. 家属应如何对待神经衰弱患者 /125
2. 服药注意事项 /128
3. 如何定期到医院复查 /130

4. 饮食注意事项 /130

神经衰弱的康复

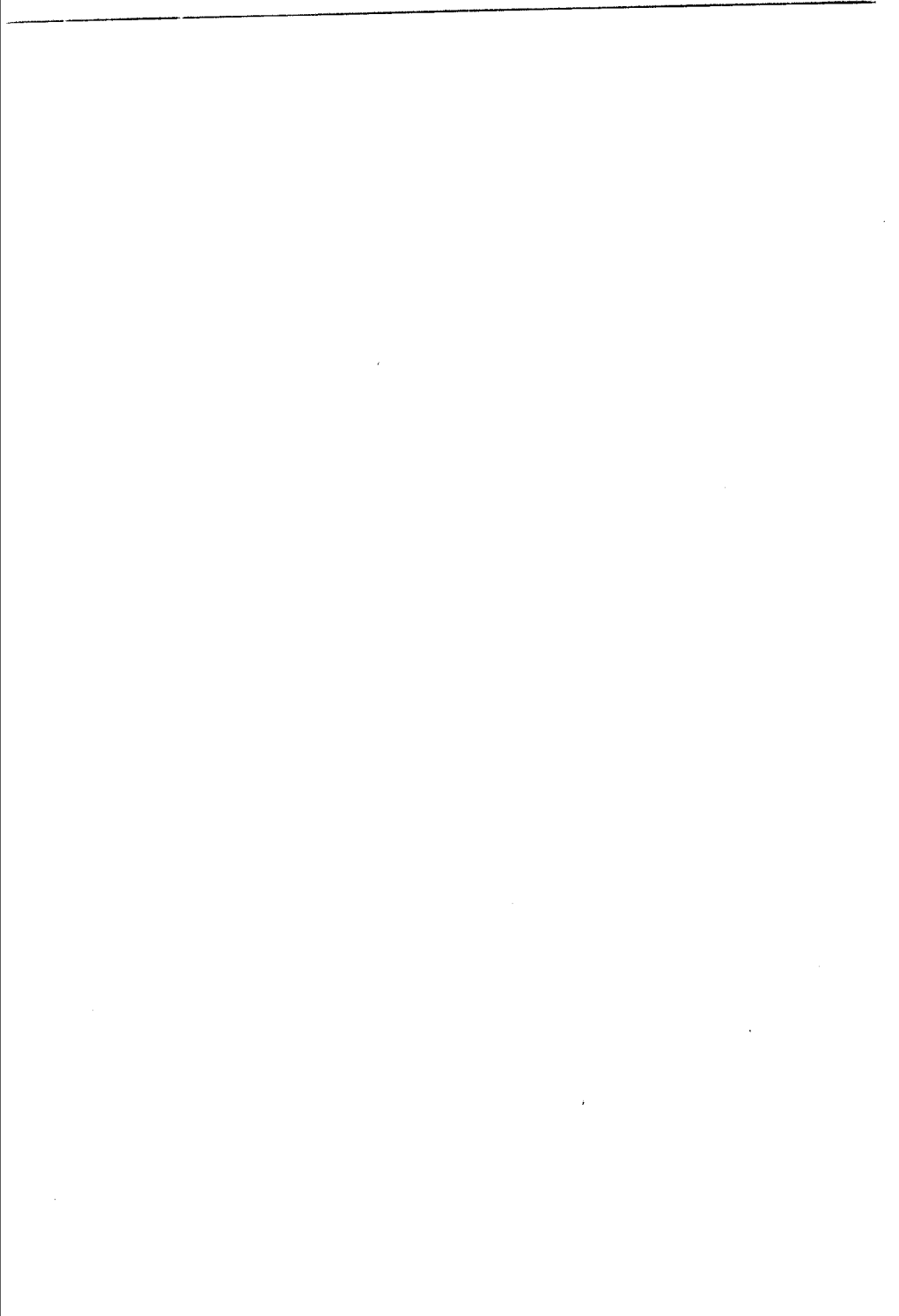
1. 适度休息 /135
2. 科学用脑 /137
3. 保持良好的心态 /141
4. 适当的体力劳动 /148
5. 改变个性 /150
6. 合理安排自己的生活 /151
7. 建立良好的支持系统 /152
8. 培养广泛的兴趣 /153
9. 烦恼的自我调节 /154
10. 疲劳感的自我调节 /155
11. 失眠的自我调节 /158
12. 各种不同的冥想方式 /165
13. 呼吸调节 /168
14. 饮用红茶 /171
15. 压力的自我调节 /173
16. 紧张状态的自我调节 /182
17. 静默疗法 /184
18. 想像调节 /186
19. 自我催眠 /189
20. 自体发生训练疗法 /193
21. 建立良好的人际关系 /197
22. 瑜伽松弛疗法 /198
23. 坐禅 /200
24. 数学疗法 /200

神经衰弱的预防

1. 劳逸结合 /205
2. 减轻心理压力 /207
3. 保持正常的睡眠和觉醒节律 /210
4. 不要对生活有过高的要求 /211
5. 如何才能提高心理素质 /212
6. 扩展兴趣 /214
7. 保持良好的情绪 /217
8. 增强适应能力 /221
9. 有规律的生活 /223
10. 加强体育锻炼 /224
11. 加强营养 /227
12. 普及医学心理卫生知识 /230

神经衰弱概述





1 神经衰弱青睐白领和脑力劳动者

【典型病例】

小徐是北京某名牌大学的高才生，由于感到身体和脑力易疲劳、记忆力减退、经常失眠、梦多易醒、头昏脑涨而休学。这天他来到了医院心理咨询室。他对医生说，他感到自己的能力大不如以前，以前的记忆力是非常好的，但是近半年来却不行了，有时头部疼痛，情绪不稳定，害怕听周围的噪音，喜欢安静，在家中因为害怕吵闹，把姐姐的孩子都撵走了，甚至连以前喜欢的音乐也不听了，怕乱，不敢到商场里去买东西，食欲不佳，为此现在学习效率大大下降，以前自己对学习一点也不懈，但现在却感到力不从心。半年来他到过许多医院治疗，但是治疗的效果比较差，好好坏坏，所以一直在频繁就医，因此现在对治疗失去了信心。

在生活中我们常常可以见到这样一些人，他们感到脑力非常容易疲劳，记忆力差，精力不足，对工作和学习感到力不从心，睡眠不好，所以，他们常常找医生问：我是否得了神经衰弱？神经衰弱这个名词在我国的知晓率是非常高的，许多人知道，如果一个人身体疲劳，精力不足，睡眠较差，记忆力差，就认为是患有神经衰弱。但是，准确地说出到底什么是神经衰弱，神经衰弱有什么表现，并不是所有的人都能说出来的。往往是众说纷纭，似是而非。

其实，神经衰弱并不是自从有了人类后就有的疾病，它是伴随着工业的文明而产生的。可以说在工业文

明到来之前，神经衰弱是没有的。在 19 世纪末，由于瓦特发明了蒸汽机，西方国家迅速工业化，人们的物质生活得到了很大的改善，在工业化给人们带来了巨大的物质享受的同时，也带来了工作、生活节奏的明显加快和竞争的加剧。为了生存，人们普遍地感受到了精神压力的增大。在当时，一些上层白领阶层中，尤其是一些脑力劳动者中，流行着一种非常时髦的疾病，表现为失眠、脸红、头部的不适和重压感、头痛、工作能力减退、易疲劳等等。1869 年，美国的精神科医生比尔德（Beard）称这种病为神经衰弱，从而首次提出了神经衰弱的这一诊断名称。他认为神经衰弱的基本症状与脑的慢性疲劳有关，而且患病的多数人具有非常敏感的素质。他的观点在当时迅速得到医学界大多数人的认可。并且，在此后的一段时间里，神经衰弱成为当时社会上最为流行的一个诊断名词，甚至有的人，以该病来炫耀自己身份的高贵。

近年来，随着医学科学的进步，人们对神经衰弱的认识在逐渐加深。一开始人们对神经衰弱的认识非常局限，只要身体疲劳或者是不适，或者是记忆力减退，人们就把这个原因归为神经衰弱，这样在刚开始的时候神经衰弱的诊断是非常多的，甚至一些医生诊断不清的疾病，也把它放在了神经衰弱里，所以，以至于一些医生把神经衰弱说成是疾病的垃圾桶，也就是只要诊断不清，就把该疾病放在神经衰弱里面。因此，神经衰弱的诊断太宽，把一些本不属于神经衰弱的疾病也放在其中，误诊为神经衰弱。一些神经症，如焦虑症、恐惧症、强迫症也在其中，甚至一些躯体疾病也划入里面。随着临床医生对各种神经症的认识加深，使人们对神经

衰弱的认识加深，诊断的范围也缩小，甚至消失，还有一些国家的医生甚至认为根本没有神经衰弱这组疾病。以至于美国和国际上的一些精神疾病诊断标准中取消了神经衰弱的诊断。我国精神病学家认为仍然存在这组疾病，因为在我们国家确实有这样的疾病，因此，在我国精神疾病和行为障碍的诊断标准中还保留着神经衰弱的诊断标准。

那么，到底什么是神经衰弱呢？有人甚至怀疑神经衰弱是由于细菌和病毒侵犯了人的大脑所致，或者认为这是由于神经系统本身的病变而导致。我国的精神病学家经过长期的研究后认为：神经衰弱是一种常见的精神障碍，它是由于人的高级神经系统过度紧张，引起大脑功能的轻度紊乱。是指精神的容易兴奋和脑力的容易疲劳，并常常伴有情绪烦恼和一些心理与生理症状，如入睡困难、头痛、头昏、眼花、耳鸣、心悸、气短，男性的阳痿或早泄，女性的月经紊乱等。这是由于大脑长期的情绪紧张和精神压力所致，病程迁延，症状时轻时重，病情波动常与社会心理因素有关。

可以说神经衰弱是伴随着社会的发展和工业化的进程而出现和发展的，因为随着社会和经济的发展，脑力劳动越来越成为人们创造财富的重要手段。脑力劳动者也就是西方俗称的白领，这是当今社会上人们普遍向往的一个职业，但是正是在这个职业中有很多的人患有神经衰弱。在现实生活中，我们也常常会看到，有沉重精神负担的人往往比担负繁重体力劳动的人更易产生神经衰弱，尤其是从事体力劳动的工人很少产生神经衰弱。这是由于脑力劳动者其劳动是以大脑为基础，长时间或者是过于紧张的脑力劳动，使人们的大脑皮质过于兴

奋，能量的消耗也过多，当人的神经功能负担过重或者是不能承受时，就非常容易发生神经衰弱。尤其是学习上和工作上的过度紧张，或者是在学习和工作上的受挫，或者是工作不能胜任时就可以使神经衰弱的发生率大大地增加。专家发现，从事脑力劳动的人比从事体力劳动的人神经衰弱的发病率要高几倍。如体育学院的大学生很少有神经衰弱的发生，而在高中生中神经衰弱的发生率却非常地高，并且随着高考的临近，激烈竞争的程度加重，发病率有逐年增多的趋势。从上述的情况可以看出，神经衰弱是一种脑病，是由于用脑过度 and 用脑不当所引起的大脑功能严重失调，并不是细菌、病毒的感染，也不是神经系统的病变所引起，而是由于人的大脑皮质长期处于一个紧张的状态中，过度兴奋，导致神经的兴奋与抑制的基本平衡受到了破坏，从而导致高级神经系统的活动功能紊乱。但是，这种紊乱并不是不可恢复的，这个过程是一个可逆的过程。意思是说，经过一定的措施进行调整，大脑的功能是可以恢复的。也就是说神经衰弱是可以治好的。

实质上，神经衰弱是神经症的一种，是一种轻性的精神疾病。在 2000 年中国精神疾病和行为障碍的分类和诊断标准中，对神经衰弱是这样定义的：指一种以脑和躯体功能衰弱为主的神症，以精神易兴奋却又易疲劳为特征，表现为紧张、烦恼、易激惹等情感症状，及肌肉紧张性疼痛和睡眠障碍等生理功能紊乱症状。这些症状不是继发于躯体或脑的疾病，也不是其他任何精神障碍的一部分，多缓慢起病，就诊时往往已有数月的病程，并可追溯导致长期精神紧张、疲劳的应激因素。偶有突然失眠或头痛起病，却不明原因者。病程持续或时

轻时重。

神经衰弱的发病原因常常不是单一的，而是多种因素相互影响的结果，但是其中主要的因素是引起人的持续的紧张情绪和内心冲突。所以，凡是能引起人的持续的紧张情绪和长期内心冲突的因素，如学习和工作上的过度紧张，人际关系的不协调，家庭的不和，亲人的亡故，长期的思想上的矛盾等，都可以诱发神经衰弱。

但是我们也发现，并不是所有的处于紧张状态中的脑力劳动者都产生神经衰弱，这是因为所谓的精神上的负担过重是相对的，这与每个人的能力和素质以及工作和学习的熟练程度有关。相同的工作和学习，一些人认为负担过重，而另一些人则感到非常轻松；在紧张的学习和工作之后，有的人经过了休息就可以很快恢复，而有的人却由于多疑、善感而迁延不愈。同样的工作和学习，由于在当时的心情不同就会出现两种完全不同的感觉，如当你处于一种非常愉快的情绪状态时，即使是非常繁重的工作也会感到轻松，而对这项工作有意见或者是有抵触情绪的时候，就会感到这个工作和学习的任务是太重和太累了。还有一种情况并不是工作和学习上的负担过重，而是由于安排上的不合理或缺乏计划性，没有重点，不分主次，常常是眉毛胡子一把抓，这样整天忙来忙去，结果使工作和学习的效率不高，并且感到精神上非常疲劳，长此以往不仅会影响到人的脑功能，影响工作和学习，还会发生神经衰弱。

同样，并不是所有的用脑过度和学习紧张的人都会出现神经衰弱，因为一些学业上非常优秀的学生和一些出色的科学家，并没有出现神经衰弱，所以，在这里除了有人的个性特点外，还与人的学习方法和学习的目的

是否明确有关。如果学习的方法不当、学习的目的不明确，缺乏对学习的兴趣，以及学习的环境不好，不注意用脑卫生，有人求学心切，整天一味地死读，舍不得花时间去参加一些娱乐活动，甚至挤去吃饭和睡眠的时间，在自己非常疲劳的时候还去极力用脑学习，这样违背了用脑卫生的规律，学习成绩不仅不会升高，反而会下降，并出现较多的心理上的压力，因此而产生自卑感和失落感，导致心理上的失衡，引起头昏、失眠、多梦、注意力不集中、记忆力减退等神经衰弱的症状。

2 神经衰弱与性格有关

性格是人们非常熟悉的一个词。人们在评价一个人的时候，常常说这个人的性格比较温和，而某人的性格则比较坏，经常爱发脾气。但是，如果给人的性格确切地下一个定义却是很困难的。心理学认为，人的性格是人对客观现实的某些态度以及与这些态度相应的牢固的行为方式。也就是说，性格是每个人对外部世界的不同的态度和不同的行为。每个人的性格都有自身的特征，天下没有性格是一模一样的，人的这种心理差异一旦形成，就“终生难改”。

人的个性特征包括性格、气质、兴趣和能力4个方面。其中性格反映了心理活动的方式，如在平时的生活中，有的人表现为易怒、易激动，而有的人则表现为沉稳及内向。

个性的主要核心是性格。性格是指人对客观现实的态度和行为。性格比较复杂，和人的整个心理活动有关。

兴趣有直接兴趣和间接兴趣之分。直接兴趣指对事物本身感兴趣，间接兴趣是对活动的结果感兴趣，二者可互相补偿，互相激发。人的兴趣是可以培养的。

能力包括观察力、记忆力、注意力、想像力及抽象概括能力等。

那么，什么是气质呢？初生的婴儿有的好哭好动、有的安静、有的性情急躁、有的性子慢，所有这些表现就是人的气质。古希腊的希波可拉底用体液解释气质类型，把人的气质分为4种类型：直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动及心境变换剧烈等，是胆汁质的特征；活泼、好动、敏感、反应迅速、喜与人交往、注意力容易转移，兴趣容易变换等，是多血质的特征；安静、稳重、反应缓慢、沉默寡言、情绪不易外露、注意力稳定、难于转移及善于忍耐等，是黏液质的特征；孤僻、行动迟缓、体验深刻、善于觉察别人不易觉察到的细小事物等，是抑郁质的特征。所以，这4种气质类型的名称一直被沿用到现在。巴甫洛夫根据人的高级神经活动基本过程的3个特征（强度、灵活性、平衡性）划分出高级神经活动的4种基本类型：①强、不均衡型（不可抑制型）；②强、均衡、灵活型（活泼型）；③强、均衡、不灵活型（安静型）；④弱型。这4种高级神经活动的一般类型表现在人的行为方式上就是气质。神经类型是气质的生理基础。不可抑制型相当于胆汁质，活泼型相当于多血质，安静型相当于黏液质，弱型相当于抑郁质。在4种气质类型中，胆汁质（不可抑制型）抑制能力差，情绪反应性高，反应速度快，但不灵活，因而神经系统的能量消耗多，负担重，使本来就已经兴奋占优势的不平衡状态更加不平衡，而抑制过

程更加削弱；抑郁质气质类型的人神经类型本身就弱，感受性高，而耐受性低，情绪兴奋性高，体验深，明显的内倾，就是别人尚没有感受到的他感受到了，别人尚能耐受的他就忍受不了了，伴有强烈的情绪和深刻的体验，又不外露，容易造成神经系统的超负荷状态；胆汁质与抑郁质两种气质类型的人，相对而言，较其他气质类型的人容易患神经衰弱。其他气质类型的人也不是绝对不患，在别的致病因素强烈作用下，也可以得病，更何况气质类型纯粹典型的很少，以某一类型特征为主的混合型者居多。

神经衰弱的发生和人的个性及人的世界观、思想信仰等有关，有了正确的人生观和坚定的信仰，保持乐观主义，勇于克服困难，为实现自己崇高的目标而忘我地工作，这样经过长期的努力，就会逐渐形成优良的个性品质。相反，缺乏正确的人生观，目光短浅，心胸狭窄，当个人愿望和客观现实发生冲突时，则可能不顾大局，只会斤斤计较个人得失。这样就会使人深深地陷入烦恼、悲观失望、消极的情绪之中，长此下去，非常容易形成个性缺陷。

一些性格类型常常是神经衰弱发生的素质因素，其主要有以下特点：

(1) 孤僻：表现为不愿与人交往，不愿意与朋友交往，在日常生活中常常会被认为“高傲”、“傲慢”等印象。

(2) 胆怯：表现为生活上怕与人接触，怕与人交谈而出差错，工作上怕承担危险和责任，给人以“胆小如鼠”、“前怕狼、后怕虎”的印象。

(3) 敏感：对周围发生的事物极为敏感，甚至

多疑。

由于神经衰弱患者存在有上述性格弱点，这样往往缺乏正确的人生观，目光短浅，心胸狭窄，当个人愿望与客观发生冲突时，则可能不顾大局，斤斤计较个人得失，这就使其陷入无尽的烦恼之中，不能摆脱，而处于悲观失望及消极的情绪之中。所以，长期处于心理矛盾、内心冲突的人，如果本人存在着有神经衰弱的易患素质即个性缺陷，就极有可能致病。

3 神经衰弱产生的原因

◎内心冲突

一个长期处于心理矛盾和冲突的人，如果他还具有神经衰弱的性格基础，就非常容易导致神经衰弱的发生。许多神经衰弱患者常常说自己真是倒霉，怎么什么事都不顺利。事实上，整个世界是充满矛盾的，矛盾无时不在，人的内心活动也是充满了矛盾，如一个人的美好愿望，生活的要求，崇高的理想，事业的追求，往往受到客观条件的限制，主观愿望与现实的环境不符，就会产生内心的冲突，出现失眠、心情抑郁、焦虑、烦躁，烦恼增加。

通常容易使人产生内心矛盾的因素有：

- (1) 失恋或婚姻失败。
- (2) 考试成绩不佳或重大考试落榜。
- (3) 下岗、失业、毕业分配工作岗位不理想。
- (4) 子女就业、学习等问题。
- (5) 夫妻分居，性生活不协调。