

赵志娇
袁菊英 编著

——抑郁、失眠、社交恐怖、更年期等障碍最佳解决途径

——抑郁、失眠、社交恐怖、更年期等障碍最佳解决途径

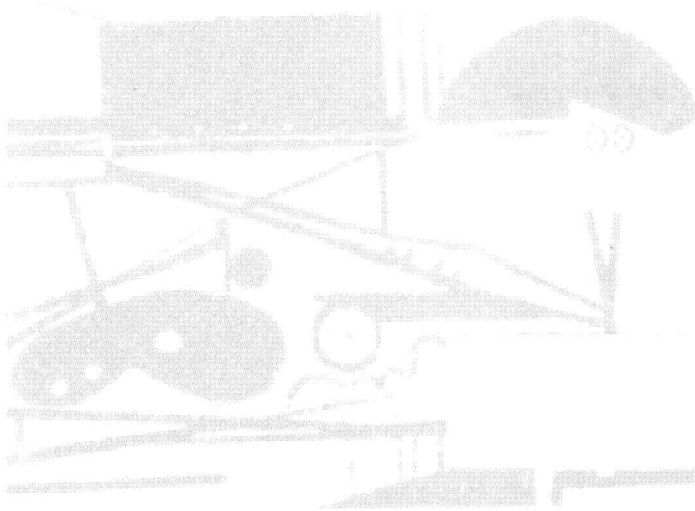
心理障碍的

自我救赎



心理障碍的 自我救赎

——抑郁、失眠、社交恐怖、更年期等障碍最佳解决途径



图书在版编目 (CIP) 数据

心理障碍的自我救赎/赵志娇, 袁菊英编著. —北京: 经济管理出版社, 2013. 7
ISBN 978 - 7 - 5096 - 2541 - 5

I. ①心… II. ①赵… ②袁… III. ①精神障碍—治疗 IV. ①R749.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 145548 号

组稿编辑: 张 马
责任编辑: 张 马
责任印制: 黄 铄
责任校对: 张 青

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京广益印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm/16

印 张: 17.5

字 数: 275千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 2541 - 5

定 价: 36.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号。

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

前 言

随着生活节奏的加快和社会竞争的加剧，患心理障碍和心理疾病的人越来越多。据有关专业人士预测，21世纪困扰人们的主要是心理疾病，它的患病人数将超过以前一直占主导地位的生理疾病，严重干扰着人们的正常工作、生活和学习，影响家庭的和睦和稳定。这不能不引起人们的高度重视。据资料统计，我国有2600万人患有不同程度的抑郁症，每年有14万人因抑郁症而死亡。在我国社会转型时期，精神疾病发病数量已超过了心血管疾病，跃居疾病发生率的首位。另一项调查显示，目前我国每年约有25万人因心理障碍自杀，已成为青年人群的首要死因。

心理障碍几乎人人都可能遇到，有轻有重，许多能通过自我调节和与人交流化解。如果严重到不能正常地学习、工作和生活时，那就需要专业心理医生治疗了。当然，大多数人通过自己的努力是可以走出困境的，另外，找朋友或家人倾诉也是很好的办法，至于寻求心理咨询师的帮忙，可能会缩短走出困境的时间，

或少走些弯路。问题是，医生不可能每时每刻陪伴在我们身边，所以，对于心理障碍的自我疏导与调节就显得非常必要和紧迫了。

解铃还须系铃人，心病还须心药医。没有谁的心灵永远一尘不染，只有解开内心的困惑，学做自己的心理医生，才能让生活充满阳光。本书正是遵循这样的原则，内容非常丰富，既具有理论性，又具有实操性，同时还列举出常见的心理障碍案例，并针对这些案例给出尽可能通俗易懂的解释以及专家建议，最重要的是，相应地提供了自我救赎的办法。

相信此书，对帮助那些被心理障碍困扰的家人和好友，具有一定的指导和借鉴意义。

编 者

2013年8月8日

目 录

第一章 心理障碍的基本定义

第二章 心理障碍的种类及发病原因

一、适应性障碍.....	5
二、焦虑性障碍.....	7
三、抑郁性障碍.....	10
四、恐怖性障碍.....	13
五、强迫性障碍.....	17
六、疑病性障碍.....	22

第三章 心理障碍的临床表现

一、早期心理障碍的信号.....	25
二、适应性障碍的临床表现.....	26
三、焦虑性障碍的临床表现.....	27
四、抑郁性障碍的临床表现.....	28
五、恐怖性障碍的临床表现.....	29
六、强迫性障碍的临床表现.....	29

七、疑病性障碍的临床表现	30
八、性心理障碍的临床表现	31

第四章 心理障碍的诊断

一、诊断是否患有心理障碍的常用方法	36
二、如何自我诊断是否患有心理障碍	38
三、如何判断所患心理障碍的轻重	38

第五章 心理障碍的治疗与心理调适

一、心理障碍的预防与治疗	40
二、在哪里可以获得专业心理帮助	41
三、怎样选择合适的心理治疗师	41
四、怎样配合医生做好心理治疗	42
五、决定心理障碍预后的因素	43
六、心理障碍为什么难治疗	44
七、心理治疗有哪些副作用	45
八、心理障碍治疗的常见误区	46
九、自我心理调节方法	47
十、心理疏导	48
十一、如何有效地进行自我心理疏导	49

第六章 典型心理障碍的自我救赎

- 一、解铃还须系铃人 51
- 二、心病也须心药治 52
- 三、做自己的心理咨询师 54
- 四、为什么我们活得这样累 57

第七章 常见心理障碍案例解析

- 一、适应性障碍：新婚丈夫令我难以适应 58
- 二、厌学症：孩子说啥也不愿上学 63
- 三、摩擦癖：我真的不想再当“色狼” 69
- 四、手机强迫症：离开手机没法儿活 73
- 五、回避型人格障碍：自卑让我抬不起头来 78
- 六、网瘾：深陷网络游戏不能自拔 84
- 七、社交恐怖症：我为什么害怕与人交往 89
- 八、失眠症：夜不能眠让我生不如死 95
- 九、抑郁症：我是世上最不幸的人 101
- 十、神经衰弱：生活如此艰难 108
- 十一、更年期综合征：更年期让我苦不堪言 114
- 十二、冲动型人格障碍：心中隐藏着的魔鬼 120
- 十三、创伤后应激障碍：房子会塌吗？ 126
- 十四、考试焦虑症：想到考试就哆嗦 134
- 十五、学习焦虑症：令人犯愁的“学习” 141
- 十六、焦虑症：世界末日即将来临 148

十七、自闭症：天国来的孩子.....	155
十八、自恋症：最完美的镜中人.....	163
十九、妄想症：“我的妻子有外遇”	171
二十、心境恶劣症：活着再没有乐趣可言.....	176
二十一、性洁癖：肮脏的性爱.....	183
二十二、偏执型人格障碍：我与世界格格不入.....	190
二十三、余光恐惧症：总是控制不住偷瞟别人.....	197
二十四、表演型人格障碍：不放过任何 “显摆”的机会	202
二十五、双休日综合征：令人生畏的“双休日”	207
二十六、职场社交焦虑：台面上的尴尬.....	211
二十七、惊恐性焦虑：即将爆炸的心脏.....	218
二十八、疑病性障碍：我患上了不治之症.....	222
二十九、老年痴呆：混沌的世界.....	231
三十、分裂型人格障碍：冷漠孤寂的怪人.....	238
三十一、酒精依赖症：酒精浸泡的人生.....	245
三十二、窥淫癖：控制不住进入女厕所的冲动.....	252
三十三、恋爱挫折综合征：我失恋了！	258
三十四、节后综合征：节后不再想去上班.....	266

由于生理、心理或社会原因而导致的各种异常，在临床上，常采用“心理障碍学”的概念，将范围广泛的心理异常或行为异常统称为“心理障碍”，或称为“异常行为”。这里所提及的“行为”一词是广义的，泛指一切可观察的动作或活动，包含了人类功能的几乎所有方面。

通常所说的“心理障碍”还有个比较一般的定义，即指没有能力按社会认为适宜的方式行动，以致其行为后果对本人或社会是不适应的。这种“没有能力”可能是器质性损害或功能性损害的结果，或两者兼而有之。可概括为：

- (1) 心理机能失调：指认知情感或者行为机能的损坏；
- (2) 个人的痛苦：该病症给个人造成的痛苦（如狂躁状态）；
- (3) 非典型的或者非文化所预期的：不是该地区文化行为典型的特点。

心理障碍是在特定情境和特定时段由不良刺激引起的心理异常现象，属于正常心理活动中暂时性的局部异常状态。它既可以包括轻微的心理问题，例如，当人们遭遇重大挫折或面临重大抉择时会表现出情绪焦虑、恐惧或者抑郁，有的表现为遭受挫折后的沮丧，亲人死亡后的悲伤，人际关系紧张引起的烦恼、退缩、自暴自弃，或者表现愤怒甚至冲动报复。往往是过度应用防卫机制来自我保护，且表现出一系列适应不良的行为，也包括比较严重的心理活动紊乱，例如，由各种躯体疾病和各种物质（成瘾物质、某些药物或毒物）引起的继发性精神障碍，以及尚不知道原因的原发性精神障碍，如精神分裂症、心境障碍、焦虑障碍等。

简言之，所谓的“心理障碍”，是一个人表现为没有能力按照社会认可的适宜方式行动，以致其行为的后果对本人和社会都是不适应的。当心理活动异常的程度达到医学诊断标准，我们就称之为心理障碍。心理障碍强调的是这类心理异常的临床表现或症状，而不是把它们当作一般的疾病看待。此外，使用“心理障碍”一词容易被人们接受，也能减轻社会对此类人群的歧视。

第二章

心理障碍的种类及发病原因

人们承认心理有正常和异常之分，因为在许多情况下，两者有着实质性的差异，不能不加区分。因此，在心理正常和异常之间必然存在一种界限，这是确定无疑的。简单举个例子，某某整天疑心重重，坚信自己的行为、情感受到“最先进电子仪器的控制”，断言自己的“思想被窃听”，那么他就不能被认为心理仍然正常。但是，心理正常却没有一个固定不变的、到处适用的绝对标准，心理正常和异常的界限随时代的变迁与社会文化的差异而变动，是不能绝对确定的。换言之，这种界限是相对的，是相比较而言的。

要判断一个人的心理是否存在障碍，只有把他的心理状态和行为表现放到当时的客观环境、社会文化背景中加以考虑，通过和社会认可的行为常模比较，并和其本人一贯的心理状态和人格特征加以比较，才能判断他有无心理变态以及心理变态的程度如何。

如果一个人能够按社会认为适宜的方式行动，其心理状态和行为方式能为常人所理解，即使他有时出现轻度心理异常——比如情绪焦虑或抑郁现象，也不能认为他的心理已超出正常范围。换言之，心理正常是一个常态范围，在这个范围内允许不同程度的差异存在。

心理障碍的表现可能是严重的，也可能是轻微的。心理障碍的表现多种多样，目前，一般仍按下述系统对其进行分类：

(1) 严重的心理障碍：精神分裂症，狂躁抑郁性精神病，偏执性精神病，反应性精神病，病态人格和性变态；

(2) 轻度的心理障碍：神经官能症，包括神经衰弱、癔症、焦虑症、强迫症、恐怖症、疑病症、抑郁症；

(3) 心身障碍：躯体疾病伴发的精神障碍，包括肝、肺、心、肾、血液等内脏疾病，内分泌疾病，胶原性疾病，代谢营养病，产后精神障碍和周期性精神病，各种心身疾病（如高血压、冠心病、溃疡病、支气管哮喘等）所引起的心理障碍；

(4) 大脑疾患和躯体缺陷时的心理障碍：中毒性精神病，感染性精神病，脑器质性精神病，颅内感染所伴发的精神障碍，颅内肿瘤所伴发的精神障碍，脑血管病伴发的精神障碍，颅脑损伤伴发的精神障碍，癫痫伴发的精神障碍，锥体外系统疾病和脱髓鞘疾病的精神障碍，老年性精神病，精神发育不全，聋、哑、盲、跛等躯体缺陷时的心理障碍；

(5) 特殊条件下的心理障碍：某些药物、致幻剂引起的心理异常，特殊环境（如航天、航海、潜水、高山等）下引起的心理异常，催眠状态或某些特殊意识状态下的心理障碍。

人类精神活动是有机的、协调的、统一的。从接受外界刺激一直到做出反应，是一系列相互联系不可分割的活动。精神活动包括感觉、知觉、记忆、思维、情绪、注意、意志、智能、人格、意识等，其中任何一方面的变化均可表现为精神活动障碍，即精神活动的各个方面互不协调或精神活动与环境不协调，均可表现为精神异常。最常见的精神活动障碍为焦虑、恐怖、幻觉、妄想、兴奋、抑郁、智力低下、品行障碍及不能适应社会环境等。

在幻觉、妄想的影响下，病人可能发生自杀、伤人、毁物和危害社会治安等行为。妄想中最常见的是关系妄想和被害妄想，即病人认为别人的言行都与他有关，都是要加害于他，所有人都是他的仇人。因而随时可能产生“你要害我，不如我先下手为强”的念头，于是病人会对他的妄想对象产生攻击性暴力行为。

幻觉中以幻听、幻视最多见，患者听到的常常是令他不愉快的谈话内容，看到的常常是令他恐怖的景象。

常见的心理障碍还有感知障碍、情感障碍、思维障碍、行为障碍、记忆障碍、智能障碍、睡眠障碍等。

心理障碍是由各种不良刺激引起的心理异常现象。我们可以从一个人行为上的偏离程度来判断这个人的“障碍”程度。就是说，如果一个人的行为表现，偏离社会生活的规范程度越厉害，那么他的“障碍”程度也就越深。这种“障碍”主要是在后天生活经验当中，一些不良的适应形成习惯而造成的，而由于先天因素遗传所造成的心理障碍较为少见。心理障碍是多种多样的，常见的有以下几种类型。

一、适应性障碍

适应性障碍主要是由于环境原因造成的心理和行为失调。通常表现为不能正常地适应工作、生活和学习，不能正常地发挥自己的能力，不能正常地进行人际交往等。适应性障碍是指遭受日常生活的不良刺激，又由于具有易感个性，加之适应能力差，导致适应性障碍。其主要表现为，以出现情绪障碍为主，伴有适应不良的行为或生理功能障碍，而影响病人的社会适应能力，使其学习、工作、生活及人际交往等受到一定程度的损害。

适应性障碍是人群中常见的一种心理障碍，一般是因环境改变、职务变迁或生活中某些不愉快的事件，加上患者的不良个性而出现的一些情绪反应或生理功能障碍，并导致学习、工作、生活及交际能力的减退。此种心理障碍常见于入伍新兵、大学新生、移民或灾民之中。

适应性障碍的主要表现：

(1) 抑郁：对一切不感兴趣，自卑、自责，有睡眠障碍，食欲减退等；

(2) 焦虑：紧张不安、心慌气短，无所适从；

(3) 行为障碍：新生中出现旷课、迟到、早退、逃学、寻求刺激等；

(4) 躯体不适：腰酸背痛，肢体麻木，消化不良等；

(5) 社会性退缩：逃避现实，独来独往，学习成绩下降，效率低下，学习能力受到抑制，生活能力减退，回避社交活动。

【发病原因】

本障碍是个人对生活改变或应激性事件（如丧偶、出国、移民、参军、退休等）不能适应，而持续处于情绪障碍和不良适应行为的一种异常状态。由于对同样的应激源许多人能顺利处置，无任何异常反应，而病人却出现心理障碍，说明个人的易感性对适应障碍的发生有重要作用。尽管如此，仍需肯定如果没有应激源，也就不会发生这种情况。

(1) 社会因素。生活环境和家庭的变迁，人际关系恶化，工作和学业受挫，亲友死亡等，某些因素还带有特定的时期，如新婚期、毕业生求职、离退休后适应新的生活规律等。

(2) 个性因素。社会适应能力欠佳，应付方式生硬和单调及个体遭受应激时的生理状况处于相对较弱的状态，也易产生适应性障碍。

引起适应性障碍的原因——应激源可以是一个，如丧偶；也可以是多个，如事业上的失败和亲人伤亡等接踵而来。原因可以是突然而来，如自然灾害，也可以是较慢的，如家庭成员之间关系的不融洽。某些原因还带有特定的时期，如新婚期，毕业生寻求职业，离、退休后适应新的生活规律等。原因的严重程度不能预测适应障碍的严重程度，还要看其性质、持续时间的长短、可逆性、处境和个体性格特征等方面的情况。

在同样原因的作用下，有的人适应良好，有的人则适应不良，并不是所有的人都表现出适应性障碍。这就对推断患者病前个性心理特征（即人格）起着不可忽视的作用。例如个体的脆弱性特点，原因的强度并不很大，便有可能引起适应性障碍。所以，适应性障碍发生与否，要同时权衡原因强度和个性心理特征两方面

的因素。

【案例】再婚性适应障碍

姜红，38岁，大连人，公司会计。姜红的丈夫因车祸去世了。出于生活需要，她两年后再婚。姜红对新丈夫各方面都比较满意，新丈夫也比较疼爱她，可以说不次于前夫。但当他们过性生活时，她总有说不清的难受和别扭。一到晚上，灯一闭，眼一合，前夫的形象就出现在眼前。新夫的性欲比较强，两三天就有一次性要求，而且每次都持续半小时左右。她想拒绝，但办不到，于是只好忍受着折磨，丝毫乐趣也谈不上，甚至产生了厌烦之感。她处在一种欲进不能、欲罢不得的状态下，非常痛苦……

类似的例子很多，不仅是妻子，丈夫时而也有如此不适应的反应，这很影响夫妻的感情，使一方产生很大的误解，但又不好解释清楚。有时，从本心讲是想尽量适应，但意不由己。

上述现象即为典型的“适应性障碍”，可归为“再婚性适应障碍”一类，是纯心理因素造成的，这就如同有些从旧居搬入新居的人一样，房子虽好，就是住着不舒服，为此产生焦虑和抑郁的人不少。

二、焦虑性障碍

焦虑是一种不明原因的害怕，是不能达到目标和不能克服障碍时表现的紧张不安，心烦意乱，忧心忡忡；经常怨天尤人，自忧自怜，毫无缘由地悲叹不已；碰上一点小事，往往坐立不安；遇到一点压力，便会慌张得不知所措，注意力难以集中，难以完成工作任务，并伴有身体不适感，如出汗、口干、心悸、嗓子有堵塞感、失眠等。

所有的人都经历过恐惧和焦虑。恐惧是对外在可以辨认到的威胁，如一架轰炸机或一辆失控的汽车所产生的情绪的、心理的

和行为上的反应。焦虑是一种不愉快的情绪状态，不存在明确的威胁因素。焦虑伴随的生理和行为改变与恐惧相似，因而这两个词常被人们混淆使用。

焦虑是对应激的反应，如生活中重要关系的破裂或处于对生命有威胁的灾难之中。有理论认为，焦虑是对被压抑的欲望或攻击冲动的反应，这种冲动正要打破维持内心平衡的心理防御机制。因此，焦虑可能反映内心存在的矛盾和冲突。

焦虑可突然发作，如惊恐发作，也可以经历数分钟、数小时或数天而缓慢发生。焦虑持续时间亦长短不一，可以几秒钟，也可以数年。焦虑的强度有轻有重，轻者仅是单纯疑虑不安，重者可达极度惊恐。

焦虑是维持人对外部事物产生灵活反应的基本要素，是人们能够在危险环境中生存的基础。只有保持一定程度的焦虑才能使人在危险的处境中保持适当的警觉。大部分时间里，焦虑使人能够维持精巧和协调的意识转换过程，如从睡眠到警觉到焦虑和恐惧，再到睡眠的转换。有时，一个人对外部事件产生不恰当的或过分的焦虑反应，就可以罹患焦虑性障碍。

不同的人对外界事物的反应不同，如有的人喜欢在大众面前演讲，而有的人则非常畏惧。人们对焦虑的耐受性不一样，因而确定什么样的焦虑是病态的，可能比较困难。然而，当一个人在不该产生焦虑的时候出现焦虑，并且焦虑得很严重，持续时间很长，并影响到日常生活，那么其焦虑就可能是一种疾病了。焦虑性障碍造成苦恼，并干扰个体日常生活，因而可导致抑郁。有些人可以同时发生焦虑和抑郁，也有些人先出现抑郁，后来才出现焦虑。

焦虑是我们生活的一部分，所有人都会有焦虑症状，正如罗洛·梅（Rollo May）所说，人们几乎在人生的每一个十字路口都会遇到焦虑问题。但是，如果焦虑严重到成为一种可怕的令人痛苦的担忧感，个体极力对之加以压制时就会演变为心理障碍，我们称之为焦虑性心理障碍。它是一组以焦虑为基础的心理障碍，包括焦虑障碍、分离性障碍和躯体形式障碍。

【发病原因】

生物学派的一些研究者提出，可能人类生来就有一种害怕那些在进化史上曾经与严重危险来源有关的事物的倾向，此理论被称为预备假设。另外，一些药物也会导致焦虑症状，如当脑内神经递质 GABA 的水平降低时，通常会出现焦虑感受。最后，对同卵和异卵双生子的研究表明，除了恐怖症外的其他四种焦虑障碍都有基因基础。

心理动力学派认为，焦虑症状是个体内在的潜意识冲突的表现，可使其免受心理伤害。如强迫行为可看成焦虑的转换形式，个体由此可获得内在焦虑冲突的解脱。

行为主义学派认为，焦虑是由于个体得到不恰当的强化而习得的。如一个小孩拿着毛毛虫玩，他妈妈看到后就大叫并告诉儿子，毛毛虫会咬人，经过这样的强化，久而久之儿子就形成了恐动物症。

认知学派的观点认为，焦虑是由个体不良的思维模式和歪曲的认知导致的。如一个人因一次不好的表现，就认定别人都永远会记住他的愚蠢表现，从而一在公众场合讲话就紧张、声音发颤，慢慢就形成了社交恐怖症。

【案例】即将爆炸的心脏

王刚，男，28岁，温州人，建筑工程师。很长一段时间，他不断出现心脏怦怦直跳、心跳加速、呼吸困难和头晕目眩的症状。第一次突发这种状况大约是一年前他坐在家里的沙发上放松的时候出现的：“我当时非常放松，但是，我突然感觉到我的心怦怦直跳，并且开始变得非常担忧。其实是恐慌。这种状况突然袭击我，像高速行驶的卡车，速度极快。我不知道发生了什么，但是有一种想法一直在我脑中回荡，那就是我觉得自己可能得了心脏病。我无法呼吸，并感到头晕目眩，我觉得自己失去了控制。”他到医院急诊室做了简要的身体检查后，医生明确告诉