

图解 心理健康手册



主编：日本心理康复权威、医学博士 吉川武彦

译者：金宁 李毅男 胡健

A large, soft-focus red heart shape occupies the middle section of the cover. Overlaid on this heart is a white, abstract line drawing that resembles a tangled scribble or a complex, interconnected web of lines.

从忧郁症到老年痴呆，从失眠到焦虑，
本书专业医生指导您进行疾病推断、
病症解说及相关知识解析，
帮助读者正确剖析精神情绪，解读心理语言，
让身心都健康！

创新症状图表检测法
一分钟自我检测精神、生理状况
新压力时代必备的心理自疗全书

图解

Tujie

Xinli Jiankang ShouCe

心理健康手册

[日] 吉川武彦 · 著 李毅男等 · 译



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

黑版贸审字 08-2002-022

图书在版编目(CIP)数据

图解心理健康手册 / (日) 吉川武彦著; 李毅男等译.
2 版. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80639-860-9

I. 图... II. ①吉... ②李... III. 心身病-诊断-图解
IV. R749.920.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 073073 号

KENKOU FAMILY KAKARITSUKE Dr.

©HOKEN CO., LTD. 2001

Originally published in Japan in 2001 by HOKEN CO., LTD

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO

责任编辑: 李金秋 盛学国

装帧设计: 弘文馆·韩捷

图解心理健康手册

(日) 吉川武彦 著

李毅男等 译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京高岭印刷有限公司印刷

开本 710 × 1010 毫米 1/16 印张 21 字数 380 千字

2007 年 6 月第 2 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80639-860-9

定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

从脑来看精神结构

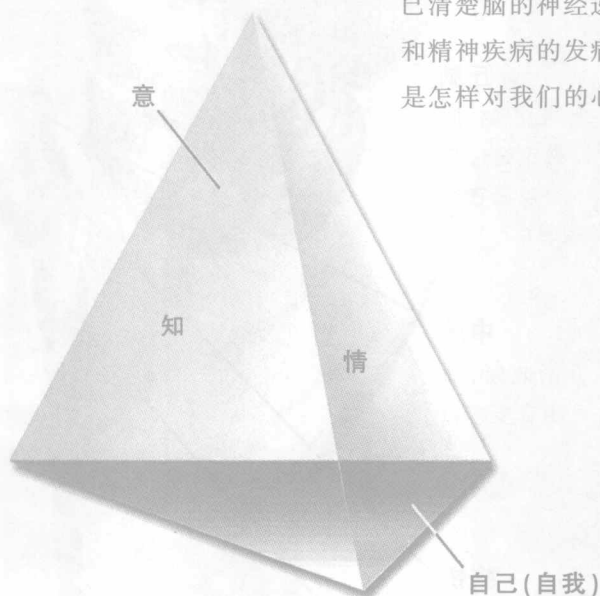
要给精神结构赋予“形状”的话,就如下图。

这个三角锥体的底面就好比是“自己”,侧面为“知”、“情”、“意”,即表现聪明力的“智慧”,关怀人类精神的“情感”,以及做事的“热情”。

所谓内心安宁的人就是拥有坚实的“精神三角锥”的人。

这里让我们从脑来看看精神的结构。

脑与精神的关系还未能完全弄清,但近年来已清楚脑的神经递质与精神有很大的关系,心理和精神疾病的发病机理渐渐变得明了。那么,脑是怎样对我们的心理和精神产生影响的呢?

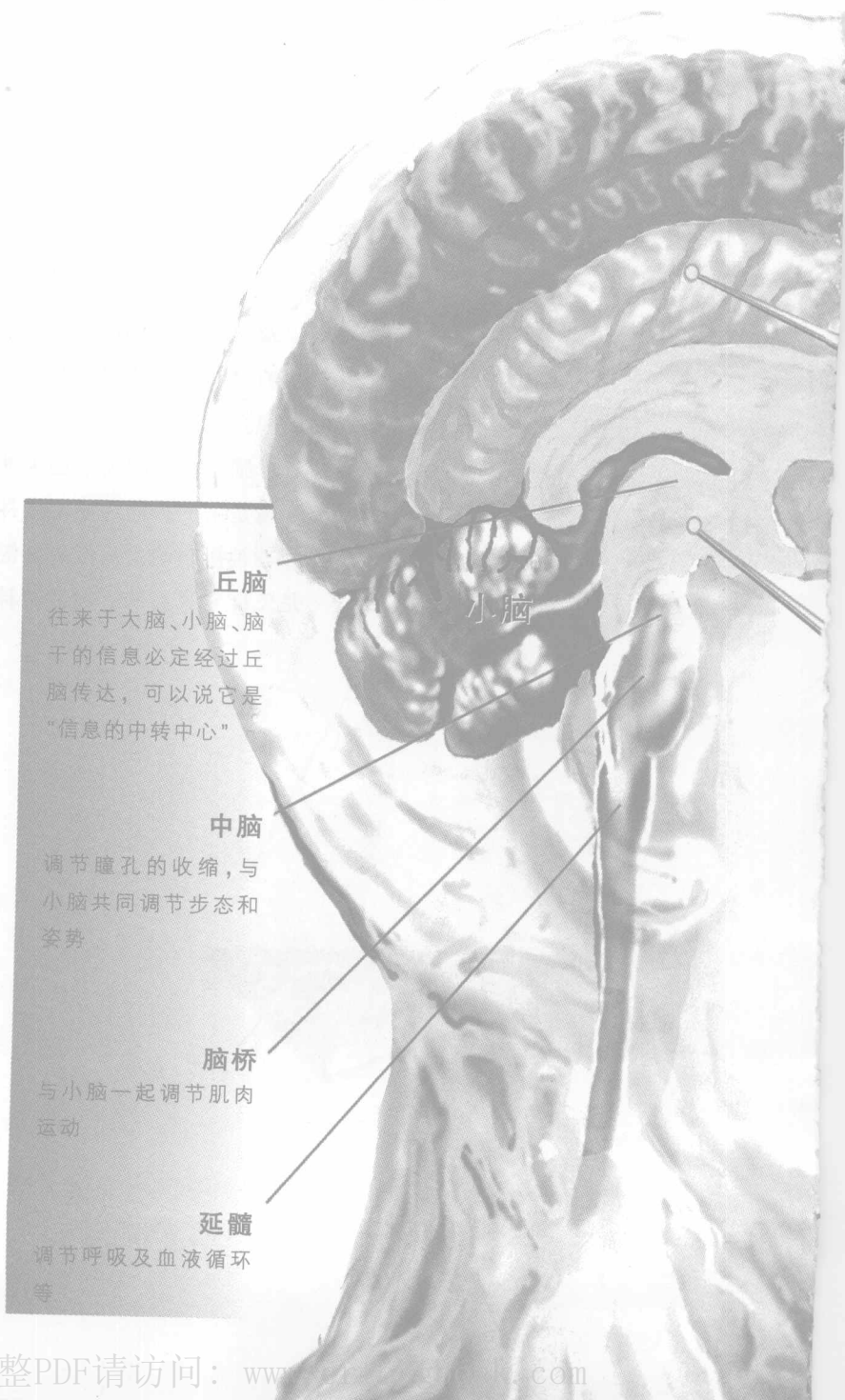


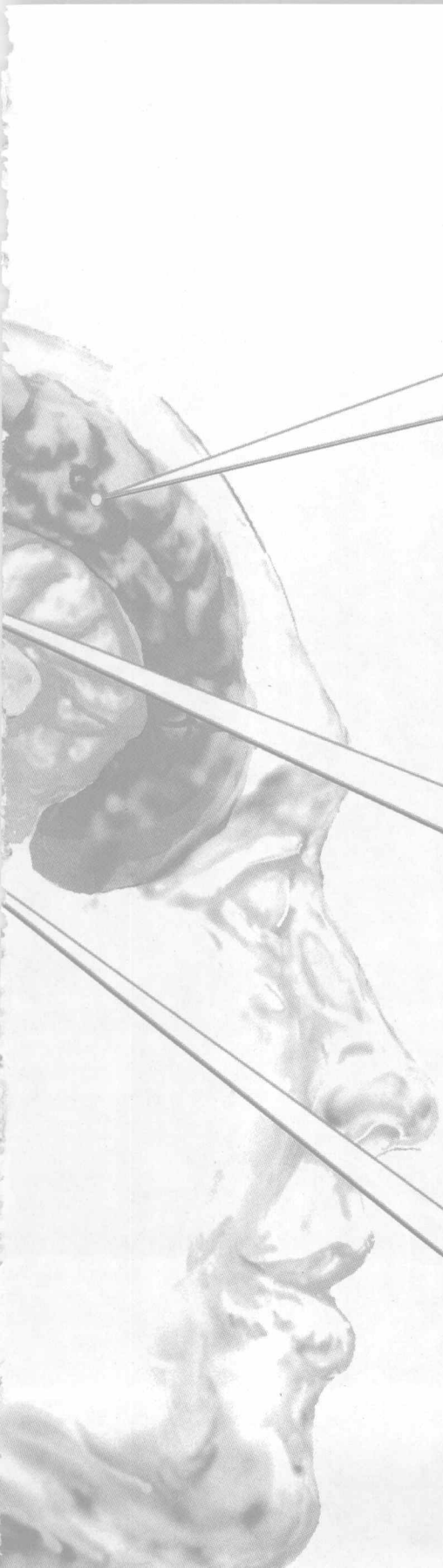
『精神的地图』

刻于脑内的

脑的各部分的作用

脑大体上分为大脑、小脑、脑干、脊髓四个部分。每个部分有着不同的作用。与我们精神方面的“智力”、“感情”、“欲望”密切相关的分别是大脑新皮层，大脑边缘系统和下丘脑。这些部位相互联系，统一我们的行动与思维。其相互联系的特异性是由脑神经细胞完成的。这里我们首先来看看脑的各部分都承担着何种工作。

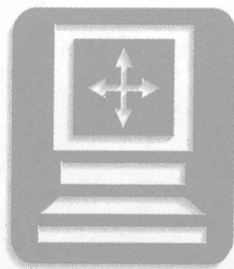




大脑新皮层

一边将大脑边缘系统的感情及下丘脑的欲望集中起来,一边进行人类的智力活动。总之,它是最终统领我们精神的“司令官”

智 力



大脑边缘系统

控制愉快、愤怒、恐惧等七情六欲(喜怒哀乐)。从这里得到的“快乐”、“不快乐”的情报传达到大脑新皮层,并反映在行动及思维上

感 情



下丘脑

是产生食欲及性欲等最基本生活需求的场所,这种欲求受大脑新皮层的控制,变为意图、需求。另外,下丘脑还分泌各种各样的激素,制约机体内环境

欲 望



脑内情报网 产生精神的

我们的脑内大约有 1000 亿个神经细胞，我们根据这些神经细胞形成的情报网，在感情及欲望相统一的高度上进行智力活动，调节体内环境及身体活动。一旦此情报网不能顺利工作，就会使我们精神上产生烦恼，甚至由精神疾病滋生出各种身体的不适。

1 脑神经细胞的构造

可以使神经细胞形成情报网络的是由各种神经细胞发出的“轴突及“树突”两种突起。

神经细胞 B

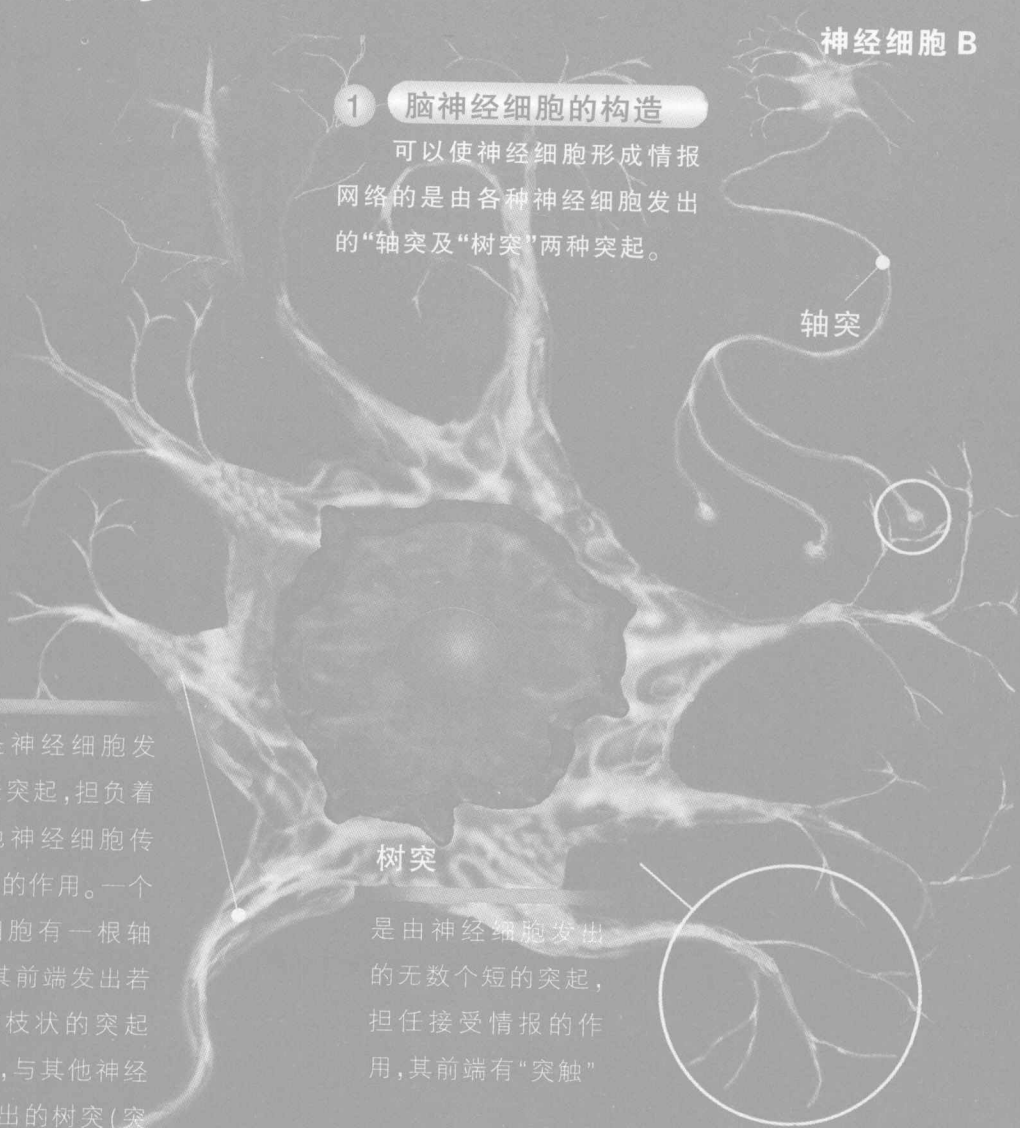
轴突

轴突

是神经细胞发出的长突起，担负着向其他神经细胞传递信息的作用。一个神经细胞有一根轴突，但其前端发出若干像树枝状的突起（树突），与其他神经细胞发出的树突（突触）相联系。

树突

是由神经细胞发出的无数个短的突起，担任接受情报的作用，其前端有“突触”



2 神经细胞间的“情绪转运者”——神经递质

神经细胞间以树突末端的突触相连接,但是,此连接部分并不同神经细胞直接接触,而是通过一个叫做“突触间隙”的空隙完成。此间隙可放出多种叫做“神经递质”的化学物质来传递信息。

发出信息的突触前膜

(也叫“突触前神经末端部”)

这里有存放神经递质的“突触小泡”及再吸收的神经递质。再吸收的神经递质可以被再利用

再吸收的
神经递质

神经细胞 B

即将与“受体”结
合的神经递质

神经递质

突触间隙

作为神经细胞间“情报传递者”的神经递质有好多种。根据其种类的不同,传递的信息内容也不同。神经递质中与精神状态密切相关的是“多巴胺”、“5-羟色胺”、“去甲肾上腺素”。顺便提一下,抑郁症时突触间隙中的这些物质会减少

受体

神经细胞 A

接收信息的突触后膜

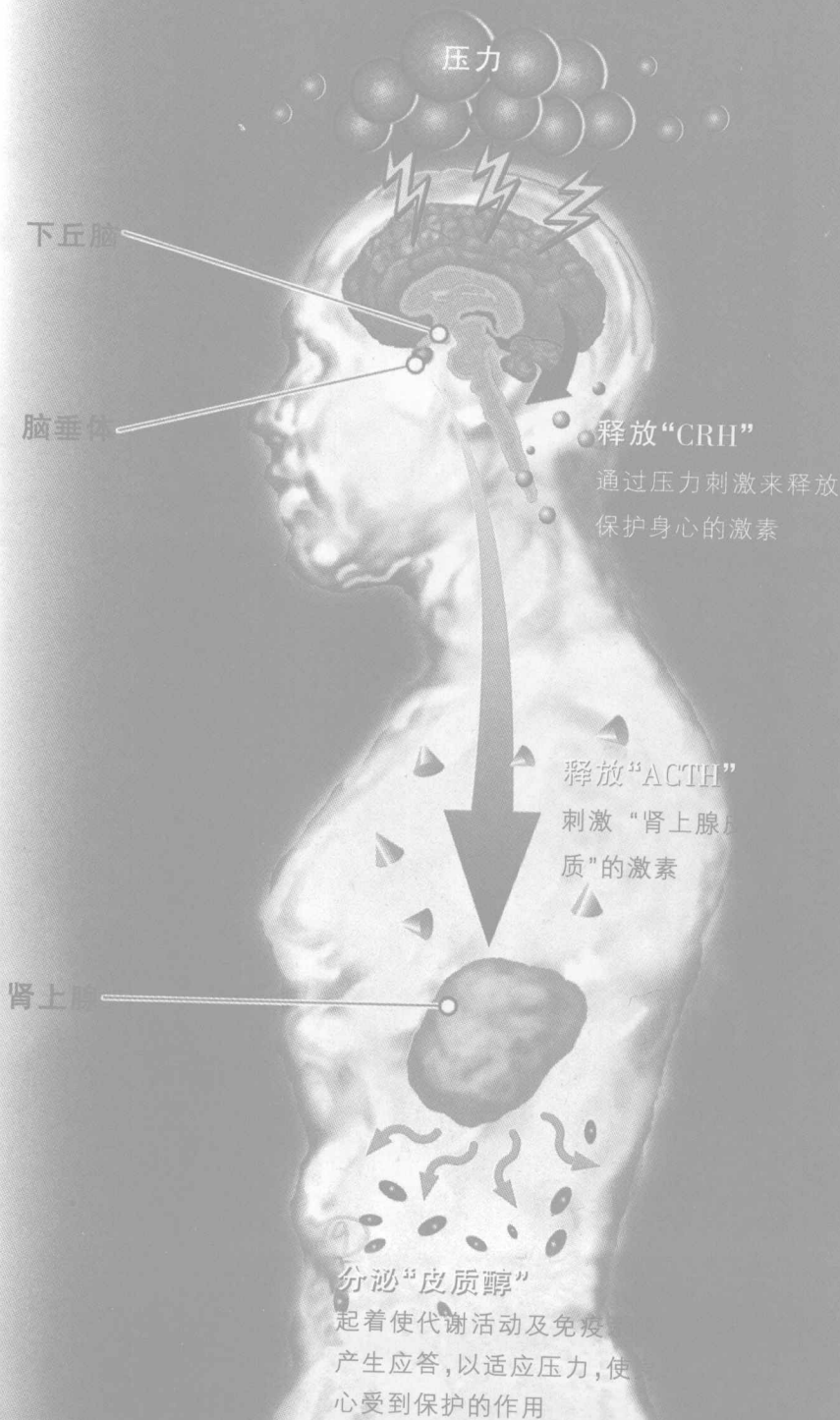
(也叫“突触后神经末端部”)

这里有接受突触前膜释放出的神经递质的“受体”。受体与神经递质相结合,神经细胞即兴奋起来,放出新的神经递质,再向邻近神经细胞传递

『精神压力』是如何影响人体的？

3 控制机体内环境的激素“CRH”

捕捉压力情报的下丘脑,不仅影响植物神经,而且它还通过释放“促肾上腺皮质激素释放激素”(简称 CRH)向身体传达情报,控制着全身的内环境。



我们的精神状态包括“智力”、“情感”、“热情”,其中,以欲望作为基础的“热情”是由下丘脑产生的。下丘脑承担着调整机体内环境的工作。大脑一感受到应激信号(感受的刺激),即对身体发出“要适应压力”的指令。指令通过下丘脑释放的激素及下丘脑控制的“植物神经”传达到全身。

4 植物神经的作用

所谓植物神经,是与我们的想法没有关系的,使脏器及器官发生作用的神经。植物神经有类似汽车加速器作用的“交感神经”和相反的类似制动器作用的“副交感神经”。两者维持作用的平衡,使各脏器、器官功能保持正常。另外,当脑感受到应激信号,就会使植物神经功能受影响,身体反应出各种各样的症状。



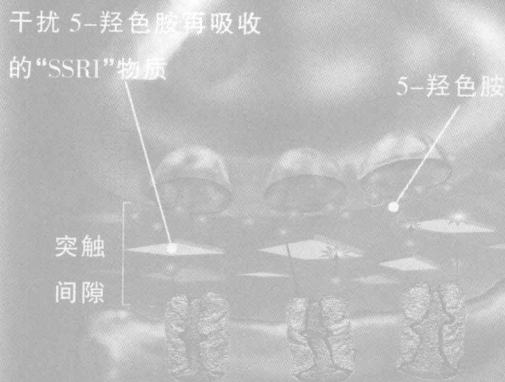
促进.....	精神活动.....	松弛
扩大.....	瞳孔.....	缩小
扩张.....	支气管.....	收缩
收缩、松弛.....	骨骼肌.....	不变
促进.....	呼吸运动.....	抑制
收缩、心搏数增加.....	心肌.....	松弛、心搏数减少
抑制.....	食道、胃、肠.....	促进
抑制.....	消化液的分泌.....	促进
扩大.....	汗腺.....	不变
促进.....	基础代谢.....	不变
上升.....	血压.....	下降
扩张.....	冠状动脉.....	收缩
收缩.....	子宫.....	松弛
促进.....	排卵.....	不变
松弛(尿闭).....	膀胱.....	收缩(尿频)
射精.....	阴茎.....	阴茎勃起
促进.....	垂体、甲状腺*、肾上腺激素的释放.....	抑制
收缩(鸡皮疙瘩产生).....	立毛肌*.....	不变

将“交感神经”比做加速器,“副交感神经”比做制动器,“交感神经”消耗能量,“副交感神经”保存能量。

* 见书后“索引·医学专业词语注释”。

5 精神类药物的作用

治疗精神疾病的药物有：①调节释放神经递质的量；②干扰神经递质与受体的结合；③调节递质的转运再吸收等功能，进而调整突触间隙的神经递质量。



顺便提一下，用于抑郁症治疗的“SSRI”通过干扰5-羟色胺再吸收的作用，防止突触间隙5-羟色胺的减少。

人们在患有精神疾病的时候，突触间隙中的神经递质或减少，或增多。因此，精神疾病的治疗，可通过给药的方法，调节突触间隙中神经递质的量，从而达到恢复精神健康的目的。

为了让我们的精神获得安定

脑对我们的“精神”有影响。

但是，精神并不是单纯靠脑的作用就能说明问题的。

要想建立稳定的“精神三角锥”，培养健康的精神世界，我们还要加深对压力影响的了解。

序言

健康地活在“精神时代”

21 世纪被称做“精神的时代”,但是人们对于精神的了解达到何种程度了呢?

脑的情况单纯依赖 X 线摄影是无法弄清楚的,而通过血管摄影则可看清楚一些。脑 CT 及 MRI(核磁)可清楚显示脑内结构,但仍无法了解其作用。在脑的作用这一点上,脑电波多少可以提供一些信息。将这些脑电波信号和脑形态情况结合起来研究的技术目前正处于开发阶段。

就像脑的作用被人们一点一点地认识一样,不断发展下去,“精神”终会被我们所逐渐认识并显形于世。21 世纪,技术开发将飞速发展,也许不仅脑的作用,连精神的作用也将被研究清楚。而且,在精神无法健康地发挥作用时,可以使用多种方法来消除这种伤害。

但是,我们现在不能只等待这项技术开发的完善,因为我们每天都在与烦恼、痛苦、精神紧张作斗争,我们现在需要想办法解决这种状况。而且,如果你身边有烦恼、痛苦的亲人或朋友,你可以设法去帮助他。这时,你就会想:自己的烦恼、痛苦都是怎么回事呢?用什么方法可以解除它呢?当自己无法解决的时候,就非常希望可以寻求到其他的帮助。

正因如此,为了帮助苦恼的人们,社会上出版了大量有关此方面内容的书籍。这些书大多是由医生撰写的,因为疾病是痛苦、烦恼的根源,而抵抗疾病的专家应该是医生吧。

但是,并不是所有的痛苦、烦恼都与疾病相关。在我们已知的情况中,只有相当一部分与疾病相关。总之,我们所说的一些情况,如“你得的是○疾病”、“○○疾病的原因是△△”、“治疗要□□开展”等是通过一步一步诊察进行的。

说“不要紧”的勇气

虽说我们对于自己的身体情况可能会与某种疾病有关有了较多的怀疑,但总是下不了去医院检查的决心。有的人是因为嫌麻烦,一到了医院就被冠上一个病名,被当做病人看待;而有的人则是对不能说清的症状感到恐惧。因此,想弄明白自己到底有没有生病就成为非常自然的想法。

我们编写这本书的目的就是想对普通人的不安感给予一下关注。本书第1章给出了诊断图,大家可以根据自己的症状相应地判断出自己处在哪种状态下。打开书你就会明白,沿着诊断图中箭头所指的最后内容,会有诸如“不必担心”、“没有什么特别的问题”这样的描述。

我们不愿意箭头最后所指示的地方都是“你生病了”、“你也许生病了,要到专科医生那里咨询一下”这样的内容。我们这本书不想给予读者这样的信息。所以,在编写此书时,我们非常严格、认真。要知道,说出“不要

紧”、“没有什么”是需要一定勇气的。

总之,说到这本书的特点,恐怕就在于第1章里对这些症状推断后的“诊断”吧!

当然,可能有人会批评这种断定方法。但是,笔者一直不想逃避性地说些暧昧的话,躲进一个“安全的角落”。

本书由两部分构成。第一部分是前面曾提到的诊断图部分,第二部分是关于精神、心理不正常的原因,是为想更深入、详细地了解“不正常心理”信息的人而编写的。从医学角度来看,有很多“疾病”、综合征不能称其为真正意义上的疾病。为了让大家更多地了解这方面的知识,我们尽量讲得通俗易懂。

十分感谢大家参阅这本书,如果有什么意见及想法,请给编者来信。

2001年10月

日本大学校长、医学博士 吉川武彦

本书的使用方法

第1章 图示诊断 从症状推断心理疾病/介绍出现精神(心理)症状原因的自我诊断图。

第2章 由“心”引发的各种疾病/解释一些由于精神压力引起的各种各样的心理疾病。

第3章 心理疾病的治疗方法/讲述心理疾病的治疗方法、与心理科专科医生进行配合的方法。

第4章 预防心理疾病的日常生活/介绍精神紧张的调控方法。

针对有关症状的表现提问，回答 Yes 或 No。沿着箭头进行下去，答案就会出来了。

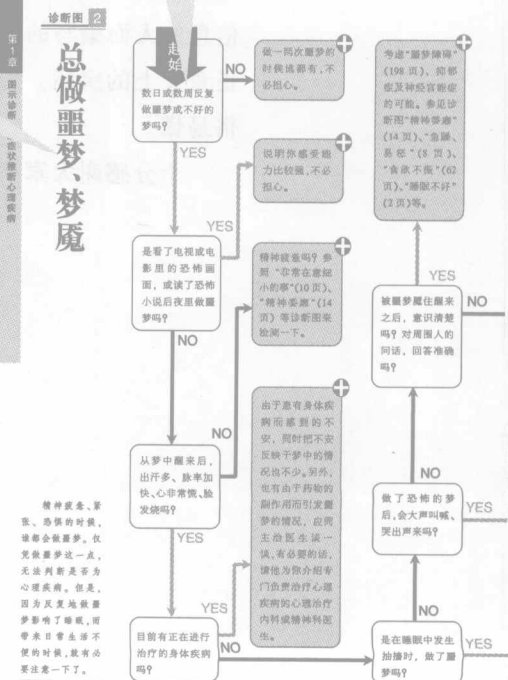
把担心的症状作为诊断图的标题；在第 1 章的诊断图中查找与自己的症状相符的标题。

诊断图 2

第一章 图示诊断

总做噩梦、梦魇

症状推断心理疾病



心里烦闷、担心自己患有心理疾病的时候，首先按以下要领来查看本书第1章的诊断图。

另外，除了上一种使用方法外，正在接受心理疾病治疗的人，为了加深对治疗的理解，也可以从第2章、第3章开始阅读。虽然没有生病，但想了解应激(紧张)调控方法的读者，阅读第4章就可以了。大家可以按照自己的想法灵活运用此书。

●应了解的急救(症状)知识

在专栏中，登载有关症状的知识、心理疾病的调查方法，用于心理健康管理的知识、信息等。

●难懂词语说明

难懂的医学专业词语用“*”标出，可在书后“索引·医学专业词语注释”中查到。

心情消沉——“精神的感冒”——抑郁症

什么是抑郁症

所谓抑郁症，是由于情绪低落，对日常生活或社会活动造成影响的一种精神状态。由于任何人都可能患抑郁症，并且可能严重地损害治疗，所以也被称为“精神感冒”。不过，正如感冒被称为“万病之源”一样，对作为“精神感冒”的抑郁症也有必要进行及早的处置。

情绪低落

与抑郁症的区别

任何人都可能由于心情郁闷而出现忧郁(抑郁状态)，这样的忧郁情绪如不能得到很好的处置而继续沉下去，就会成为抑郁症的

开端。

可是，将单纯的情绪低落与抑郁症区别是非常困难的。两者之间没有明确的界限，是一条连续上连续发展的，很难判定从何处开始，而且，即使得了抑郁症，精力也并非一定减退。

从这个意义上说，抑郁症是任何人都可能得的心理疾病。实际上，本病的发病率较高，如表2所示。在一生中得过抑郁症的人占5%~8%。

在日常生活中，许多健康人也处于“抑郁状态”，这种状态长时间持续存在或频繁地发生的话，就有必要进行心理治疗。虽说抑郁症是日常抑郁状态继续的结果，但一旦得上抑郁症，就很难保持正常心

表2 抑郁症是任何人都可能得的“精神感冒”

日本的情况	患抑郁症的比例(按性别)	2%
(NHK)	一生中得过抑郁症的比例(按性别)	4%
抑郁症的患病率(按人口)	5%~8%	
抑郁症的患病率(按人口)	5%~8%	
抑郁症的患病率(按人口)	5%~8%	
抑郁症的患病率(按人口)	5%~8%	

与之相关的，其中怀疑有抑郁症的人有600万人(约5%)，与不能得抑郁症的人的可能性的人合在一起有约1370万人(约10%)，可以说，得抑郁症的人非常多。

(关于抑郁症的数据来自《抑郁症临床调查》厚生省(厚生省生命课)1997年数据)

120

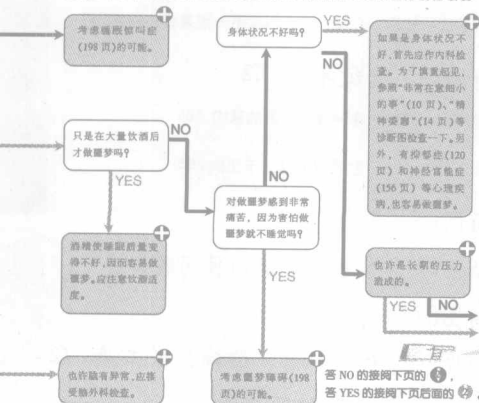
一应了解的症状知识

发生噩梦的机理

梦除受大脑记忆的影响外，还很大程度上受到睡眠中获得的信息以及声、光、疼痛等感觉刺激的影响。例如，有时在现实世界中，你旁边的人枕着你的胸口睡觉，你就会做噩梦，突然感到胸口“很难受，好像快死了”。

有不好的记忆，或胡思乱想，就会受到不愉快感觉的刺激，容易做噩梦。这是非常自然的事情，不必担心。

但有时抑郁症及神经官能症也会隐藏于噩梦的背后。因为噩梦而被反复惊醒，无法得到充足的睡眠，从而妨碍了日常生活时，请咨询专科医生。



●+标记

提示有心理疾病的可能时，请接受心理医生的检查。另外，有时会提示是身体上的疾病。这时，须接受内科等各科临床医生的检查。

●转页标记

某症状的诊断图有第3页的时候，在第2页会标有“转下页标记”。按说明接下页继续诊断。

卷首插图 从脑来看精神结构

序言 健康地活在“精神时代”

本书的使用方法

第1章 图示诊断 从症状推断心理疾病

诊断图1 睡眠不好/2

诊断图2 总做噩梦、梦魇/4

应了解的症状知识 发生噩梦的机理/5

诊断图3 白天十分困倦,不能控制打盹/6

诊断图4 急躁、易怒/8

诊断图5 非常在意细小的事/10

应了解的症状知识 没有问题的“担心”与有问题的“担心症”/13

诊断图6 精神萎靡/14

应了解的症状知识 精神萎靡,是精神原因,还是身体原因?/17

诊断图7 产后自己的情况有了变化,对
婴儿也不够耐心/18

应了解的症状知识 怀孕、生产不全是高兴事/21

诊断图8 不愿见人/22

应了解的症状知识 与人愉快交往的秘诀/25

诊断图9 神情淡漠/26

应了解的症状知识 健康人也会有“离人体验”/27

诊断图10 懒得外出、恐惧外出/28

诊断图11 懒得去公司、害怕去公司/30

诊断图12 对工作、家务及日常活动感
到力不从心/32

诊断图13 一不工作就极度不安/34

诊断图14 在人前紧张得不能流利讲话、
脸红、颤抖/36

应了解的症状知识 紧张也是必要的/37

诊断图15 害怕别人的视线/38

诊断图16 意志消沉/40

应了解的症状知识 “什么都不关心”是休养的信号/41

诊断图17 说话拉杂、混乱不清/42

应了解的症状知识 是不善言谈,还是心理疾病?/43

诊断图18 洁癖/44

应了解的症状知识 广告宣传带来的“好洁症”/45

诊断图19 头脑反应迟钝/46

应了解的症状知识 蜂拥而至的精神压力“解决之门”/47

诊断图20 健忘、记忆丧失/48

应了解的症状知识 名为“忘却”的治疗手段/49

诊断图21 饮酒过度、无法戒掉/50

诊断图22 不合理行为、怪异行为/52

诊断图23 心悸、呼吸困难/58

应了解的症状知识 心悸、呼吸困难不一定是身体疾病/61

诊断图24 食欲不振/62

应了解的症状知识 各种食欲不振的原因/65

在饮食方法上下工夫/65

诊断图25 贪食/66

诊断图26 倦怠、难解的疲劳感/68

诊断图27 头痛、头重/70

诊断图28 有老年肩、腰痛、关节痛/72

应了解的症状知识 引起老年肩、腰痛、

关节痛的主要疾病/73