

精神疾病离你并不遥远 心理健康在于认识自我

认识 KNOWING PSYCHOSIS 精神疾病

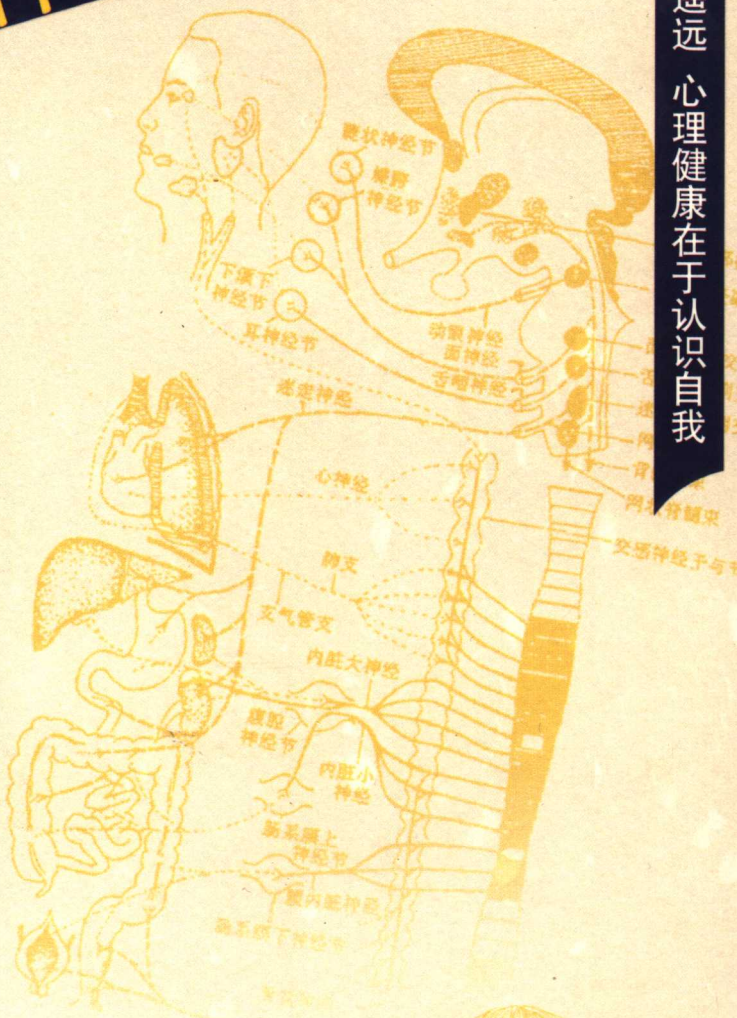
劳振威 著



在人类不断追求健康长寿的过程中，老年痴呆、

情绪病都成为主要的研究课题

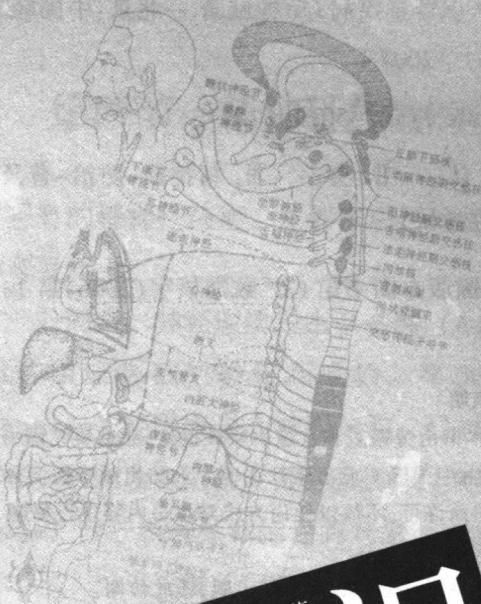
21世纪是生物科技的时代。



中国轻工业出版社



精神疾病离你并不遥远 心理健康在于认识自我



劳振威 著

认识 KNOWING PSYCHOSIS 精神疾病

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

认识精神疾病 / 劳振威著. —北京:中国轻工业出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5019-5758-3

I. 认… II. 劳… III. 精神病-防治-普及读物
IV. R749-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 145276 号

版权声明

本书由劳振威和宣道出版社授权,北京晨光图书文化传播有限公司转授权,由中国轻工业出版社在中国大陆出版中文简体字版。未经作者人和本社书面许可,不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。版权所有,翻印必究。

本书蒙宣道出版社协助出版,谨此致谢。

责任编辑:顾海燕 责任终审:孟寿萱

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京领先印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2007年1月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:6

字数:110千字

书号:ISBN 978-7-5019-5758-3/R·116 定价:18.00元

著作权合同登记 图字:01-2006-6483

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60693S2X101ZYW



自序：拓宽对精神领域的认识

不少人说，21世纪是生物科技的时代。在人类不断追求健康长寿的过程中，老年痴呆、情绪病都成为主要的研究课题，这些都是大脑的毛病。人脑的结构十分复杂，我们对它的认识尚浅。它主宰着我们的思想、行为和情绪，也控制着我们的内脏。但它不像其他器官，大脑的神经细胞不能更新，不可以移植。应该说，脑部组织更为脆弱，更需要保护，不可以让它轻易受损，否则难以康复，后果严重。偏偏现代人并不注重心理健康，放纵自己，追求刺激，做出许多损害脑部的事情。不能调控情绪，反而受制于欲念，又讳疾忌医，以致延误终身，并且危害他人。

人是群体的动物，经常要在环境冲击下求生存，对挑战做出各种情绪和行为的反应。如能顺天应时，化逼迫为动力，当然可以踏上坦途，成功有望。但可惜大部分人在生活中都感受到压力和焦虑，出现各种不同的症状，从孩童到老人都难以幸免。这时便需要寻求帮助。

现代人对“精神”一词，存在不少误解，或心存恐惧，避开不提，或将精神与暴力、低能、怪异、灵界等混为一谈。其实精神与肉体是构成一个人身体的两个对等的部分。当肉体的抵抗力减弱，身体便出毛病，出现各种病症；当心灵的抵抗力薄弱，精神便出现各种问题。如何调节心理健康，抵抗压力，认识各种心理毛病，以致发病后如何处理和治疗，都是本书要阐明的，希望读者能够受益。



第一章 焦虑症·····1

第一节：广泛性焦虑

- 一、特征 / 3
- 二、说明 / 4
- 三、案例 / 5
- 四、治疗 / 8

第二节：恐慌症

- 一、特征 / 11
- 二、说明 / 13
- 三、案例 / 15
- 四、治疗 / 16

第三节：恐惧症

- 一、说明 / 19
- 二、案例 / 23
- 三、治疗 / 25

第四节：强迫症

- 一、特征 / 27
- 二、案例 / 29
- 三、治疗 / 31

第五节：创伤后应激障碍

- 一、特征 / 34



- 二、说明 / 35
- 三、案例 / 36
- 四、治疗 / 38

第二章：情绪病·····39

第一节：抑郁症

- 一、特征 / 41
- 二、说明（忧能伤脑，药能补脑） / 42
- 三、案例 / 45
- 四、治疗 / 53

第二节：躁狂抑郁症

- 一、特征 / 61
- 二、案例 / 65
- 三、治疗 / 70
- 四、自杀的医学观 / 73

第三章：精神分裂症·····81

- 一、特征 / 82
- 二、说明 / 85
- 三、案例 / 88
- 四、治疗 / 112



第四章：失控症·····115

- 一、特征 / 116
- 二、种类 / 116
- 三、说明 / 117

第一节：偷窃狂

- 一、说明 / 119
- 二、案例 / 120
- 三、治疗 / 122

第二节：纵火狂

- 一、特征 / 124
- 二、案例 / 125

第三节：购物狂

- 一、特征 / 128
- 二、说明 / 128
- 三、案例 / 129

第四节：病态赌博

- 一、特征 / 132
- 二、说明 / 133
- 三、案例 / 135
- 四、治疗 / 137



第五节：暴食症

- 一、特征 / 139
- 二、说明 / 139
- 三、案例 / 141
- 四、治疗 / 143

第五章 压力与身心症……………145

第一节：压力

- 一、说明（压力，众病之源） / 147
- 二、心理防御机制 / 150

第二节：压力管理

- 一、笑一笑很重要 / 153
- 二、凡事往好处想 / 155
- 三、身心健康法 / 157
- 四、让愤怒走开 / 159
- 五、案例 / 161

第三节：身心症

- 一、说明（身连心） / 163
- 二、案例 / 165

附录：脑科学简介……………169

第一节：大脑的结构 / 170



第二节：神经传导 / 175

第三节：精神病的测试 / 180

第四节：精神科药物的作用 / 183

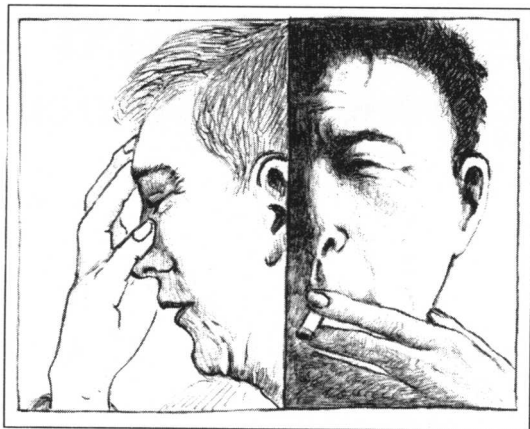
注：本书大部分的英文药名编者已按照当前惯用的说法找出了对应的中文，有少量找不到中文名的仍保留英文。请读者注意，这些药物大多为精神科处方药，请按照医嘱购买，不要自行服用。

ANXIETY DISORDER

第一章 焦虑症

焦虑症可以分为五种，分别是：

1. 广泛性焦虑
(Generalised Anxiety Disorder)
2. 恐慌症
(Panic Disorder)
3. 恐惧症
(Phobic Disorder)
4. 强迫症
(Obsessive Compulsive Disorder)
5. 创伤后应激障碍
(Post Traumatic Stress Disorder)

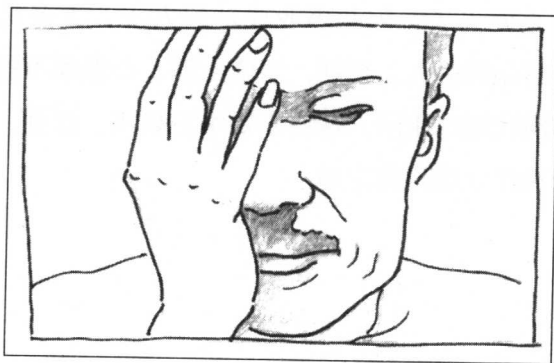
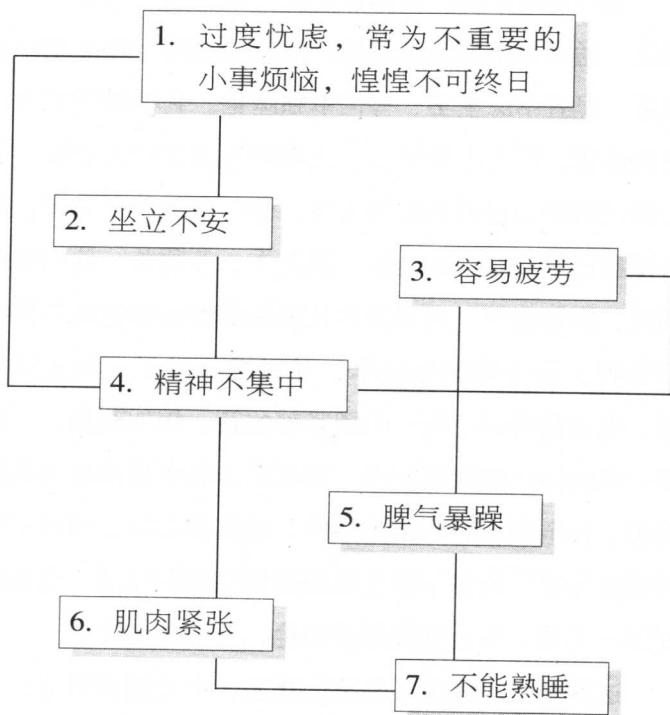




第一节 广泛性焦虑



Generalised Anxiety Disorder



二、说明



这些人任何时候都很紧张，感觉压力很大，非常着急。通常儿童期已见端倪。常见的是陌生焦虑和分离焦虑。患者不愿上学、害怕单独睡觉。到学龄时变为广泛性焦虑，常为小事担心。思考明天应穿什么衣服，担心自己的能力是否不如别人等。他们是完美主义者，总希望自己学业好、运动佳、朋友广、外貌美。他们难以满足，容易自卑。大多数的儿童焦虑都能够在数年内得到缓解，部分延续至成年，并慢慢养成了一种生活习惯。患者觉得自己是一条绷紧着的簧，稍加刺激，一浪接一浪的担忧就接踵而来。因而很难集中精神思考其他的事。在电视里看到撞车事件，就会担心自己的孩子能否安全回家。股市下降又忧虑退休后如何过活。老板随便说一句话，也会整晚睡不安稳，为前途担忧。

这种紧张、焦虑、易怒的状态，十分耗费精力，使人的工作效率下降，因为大部分的精神能量都花在无用的操心上面去了，因此事业成功的人士，大多是少焦虑、自信心强的人。否则，无论生理、心理都不能应付复杂的现代城市生活。这些人要学习减压、松弛，严重时接受治疗才是自保之道。



多病的职员

某男，37岁，常常头晕，掌心出汗，心悸和耳鸣，还有口干和肌肉紧张的现象。经常性的紧张不安令他精神不能集中。虽然这些症状有时使他“失去信心”，但他否认感到抑郁，而且一直有兴趣跟家人一起活动。他因为这些症状去看全科医生、神经科医生、按摩治疗师和耳鼻喉科医生，医生劝他使用低血糖餐，对“受压的神经”做物理治疗，医院对他的诊断是“耳水不平衡”。

他为很多事忧虑，他经常担心父母的健康。父亲的确在两年前患过一次心肌梗死，但现在感觉良好。他也担忧自己是否是一个好父亲，妻子是否会离他而去，同事是否喜欢他。虽然他知道这些忧虑都没有事实根据。但他不能控制，过去两年他因为紧张不安很少参加社交活动。



尿急人的信

先生你好，我有一个烦恼，难以对人启齿，只有向你剖白。我今年30岁，未婚，有正当职业，收入不错，而且最近升职。约三年前，我形成了一个经常要小便的坏习惯。每遇有特别的约会、访客、见上司等，心情都特别紧张，上厕所频繁。我开始以为是尿道的毛病，去医院做了不少检查，结果一切正常。

因为要经常去厕所，我的行动受到很大限制，假期也不敢外出。每到一处地方，首先要找洗手间，否则不能安心。搭公共汽车有恐惧，怕塞车时不能下车去厕所。有几次，因为有重要任务，又怕中途出丑，只有穿上成人纸尿裤，但从没有弄湿过。我已有固定的女朋友，经济条件也可以，却不能向女友表明，内心非常羞愧，望先生能解我的困境。

廖先生，你的来信收到了。你患的是焦虑症，这种病症相当普遍，不过患者羞于谈论，其实有多人与你的状况相似。我有一名22岁的女病人，就是每晚临睡前要去厕所十多次才可以入睡，导致睡眠不足，影响工作。另有一名男士，因为一次搭巴士时肚子痛，又不能下车去厕所，引致以后害怕乘坐公共交通工具。

焦虑症是神经衰弱的一种，属“轻性精神病”。虽说是“轻”，但患者感觉痛苦，多方求助，通常不得要领。因此要赶快请教精神科医生。



集体焦虑

由于现代信息发达，传媒广告深入人心。不少人所说所想的，大都是重复模仿着别人的言论，能够独立思考或带领潮流的人毕竟是少数。

试看股市、楼市，失利的数以十万计，无非是大家当时相信升完可以再升，加上舆论的推波助澜，便形成了集体的非理性亢奋。到头来家破财空，忧郁成病者甚众，这就是一种“人吓人”，是集体焦虑的后果。

儿童是以模仿作为学习成长的过程，父母的身教很重要，同学的影响也可以很大。1998年末，美国某中学发生一宗集体闻到异味感觉不适的事件，导致学生集体撤离。因头晕、头痛、气促、作呕而送入医院的有99人，38人留院观察，学校停课五天。事后，项目小组经过详细的调查，找不出气味的来源，断定是一种集体的心理现象。其实这种情况在香港也时有发生，报章也曾大肆报道，相信是学生在考试的压力下形成一种焦虑情绪，而在细微的诱发因素下表现为集体中毒的现象。

四、治疗



1. 认知疗法

主要在于减少灾难化的思维倾向。要学会识别夸大和扭曲的心态，因为这些东西使你不断地担心。第一步是要改变你的“凡事往坏处想”的思考方法。要经常自我警惕“我的丈夫下班迟了，并不意味着他一定出了车祸。我有一种倾向，喜欢把小事化大。”许多人过分担心，是因为他觉得自己是一个在这个充满敌意的世界里的被动无助的弱者，一切可能出错的地方都可能在他身上。“果断训练”可以帮助个人建立自信，建立自我掌握力和控制感。当然，事情有时会出错，我们应有所准备，但这算不了什么，船到桥头自然直，到时自然会有办法解决。

2. 药物治疗

(1) 苯二氮 X 类 (Benzodiazepines)

这是一种轻微镇静剂，主要种类有利眠宁 (Librium)、安宁 (Valium)、安定文錠 (Ativan)、立舒定 (Lexotan)、阿普唑仑 (Xanax) 等。特点是见效快，半小时内有效。能产生镇静作用，减低焦虑情绪，但长期服用效力渐失，突然停药又会有反弹作用。