

● 杨 玺 主编

远离 心理障碍



金盾出版社

远离心理障碍

主 编

杨 玺

编 著 者

杨 玺 王景萍 王 涛

杨 桢 贺鹏飞 王 刚

王丽峰

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书详细介绍了心理健康的内容,心理障碍的分类及发病原因,心理障碍的临床表现和诊断,心理障碍与疾病的关系,心理障碍的治疗与心理调适,心理障碍典型疾病——抑郁症和焦虑症的预防保健知识。其内容深入浅出,通俗易懂,系统实用,适合各阶层人士阅读,对基层医生也具有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

远离心理障碍/杨玺主编. —北京:金盾出版社,2008. 1
ISBN 978-7-5082-4819-6

I. 远… II. 杨… III. 精神障碍-防治-普及读物 IV. R749-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178034 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宝印刷厂

装订:东杨庄装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.125 字数:178 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—6000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

身体的生长发育需要充足的营养。事实上,心理营养也非常重要,若严重缺乏,则会影响心理健康。从日常生活和工作的角度讲,心理健康与生理健康可谓一枚硬币的两面,而心理健康在某种程度上甚至比生理健康更重要。

心理障碍,也可称为心理疾病、心理病态、心理异常、变态心理。跟传染病中的易感人群一样,有些人与一般人相比,更容易发生心理障碍。据最保守的估计,人群中的心理障碍患病率在2%左右。就是说,在我国的十几亿人口中,至少有2000万心理障碍的患者。

心理健康与心理障碍之间没有一个明显的分界线。实际上纯粹的心理障碍就像人生路上的拦路虎,它能深深地困扰,甚至左右着一个人的命运。有人说,心理障碍就是违背常理的心理与行为。还有人说,心理障碍是一种心理痛苦。心理障碍与心血管、肌肉、呼吸、泌尿、新陈代谢和内分泌等功能也都存在着密切的关系。当出现心理障碍时,交感神经极度兴奋,大量释放肾上腺素,而导致心跳突然增快,血压急速升高,如患有高血压病者,便容易导致脑血管破裂;如患有冠心病,由于冠状动脉强烈收缩,可引起心肌梗死,而危及生命。同时,心理障碍对癌症的发生、发展也具有一定程度的影响。

在心理障碍患者中,尤以抑郁症和焦虑症最为多见,占63%~65%。抑郁症的患病率为5%~10%。抑郁症是导致自杀的罪魁祸首,我国每年至少有25万人自杀身亡,相当于每年死掉一个小

县城的人口。而那些想自杀却没有成功的,竟达 200 万人之多,相当于一个中等的地级市。这个数字多么触目惊心!因此,可以说抑郁症是睡在人们身边的“狼”。其实,抑郁症与感冒没有任何区别,它只是一种普通的疾病,是可防可治的。

一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观,直接影响到他的某个具体行为。从某种意义上讲,心理卫生比生理卫生显得更为重要。为了使广大群众能够更多地了解和掌握心理健康及心理障碍方面的防治知识,我们精心编写了《远离心理障碍》一书。本书以医学科普读物的形式,向广大读者详细介绍了心理健康的内容,心理障碍的发病原因及分类,心理障碍的临床表现和诊断,心理障碍与疾病的关系,心理障碍的治疗与心理调适,心理障碍典型疾病——抑郁症和焦虑症的预防保健知识。本书适合各阶层人士阅读,对基层临床医生也有一定的参考价值。

本书是笔者在结合 20 余年临床工作经验的基础上,参阅大量科普文献编写而成的。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体,深入浅出,通俗易懂,系统实用。

由于笔者水平所限,书中缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 玺

目 录

一、心理健康概述

- (一)心理健康的标准..... (1)
- (二)心理健康的营养素..... (1)
- (三)心理健康的自我把握 (3)
- (四)趣味心理测试..... (6)
- (五)心理测试的方法..... (7)
- (六)正确看待心理测试 (14)

二、心理障碍的分类及发病原因

- (一)心理健康与心理障碍的关系 (17)
- (二)常见的心理障碍 (18)
- (三)心理障碍的分类 (20)
- (四)人的心理弱点和缺陷 (21)
- (五)心理障碍的易患人群 (23)
- (六)心理障碍的产生根源 (24)
- (七)可引起心理障碍的药物 (27)
- (八)吸烟能引起心理障碍 (29)
- (九)大学生心理障碍的主要原因 (30)

三、心理障碍的临床表现

- (一)早期心理障碍的信号 (33)
- (二)心理障碍的主要表现 (33)
- (三)心理障碍的类型 (41)
- (四)常见心理障碍的表现形式 (42)
- (五)领导者常见的心理障碍 (45)
- (六)独生子女家长的心理障碍 (48)



(七)青少年主要的心理问题	(50)
(八)青少年心理障碍的信号	(52)
(九)青少年常见的心理障碍	(53)
(十)儿童常见的心理障碍	(55)
(十一)中学生常见的心理障碍	(57)
(十二)独生子女常见的心理障碍	(60)
(十三)优生常见的心理障碍	(61)
(十四)大龄女青年的心理障碍	(63)
(十五)创业女性的心理障碍	(63)
(十六)老年人的心理变化	(64)
(十七)老年人常见的心理障碍	(66)

四、心理障碍的诊断

(一)心理障碍的判定标准	(68)
(二)心理疾患的界定	(71)
(三)如何判定有无心理障碍	(72)
(四)心理障碍程度的判定	(74)
(五)心理障碍与精神疾病的关系	(75)
(六)心理障碍和精神病的区别	(76)

五、心理障碍与疾病的关系

(一)心理障碍引起的疾病	(79)
(二)疾病引起的心理障碍	(85)

六、心理障碍的治疗与心理调适

(一)心理障碍的心理调适方法	(94)
(二)常见心理障碍的心理调适	(98)
(三)其他类型心理障碍的治疗及心理调适	(123)
(四)疾病所致心理障碍的治疗及心理调适	(130)
(五)正确把握心理咨询	(140)

七、心理障碍典型疾病——抑郁症

- (一) 抑郁症概述..... (151)
- (二) 抑郁症的临床表现..... (156)
- (三) 抑郁症的识别和诊断..... (164)
- (四) 正确认识抑郁症..... (171)
- (五) 抑郁症的治疗及预防..... (179)

八、心理障碍典型疾病——焦虑症

- (一) 焦虑症概述..... (199)
- (二) 焦虑症的临床表现..... (201)
- (三) 焦虑症的识别和诊断..... (207)
- (四) 焦虑症的治疗..... (213)





一、心理健康概述

(一)心理健康的标准

心理健康是指个体心理在自身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。也就是说,一个人在任何情况下,他的心理功能都保持在一种最积极的状态。心理健康的主要标准有以下几条:

1. **心态正常** 心态正常,乐于学习和工作。
2. **情绪稳定** 稳定的情绪,能使心境持久地处于轻松和愉快的状态。
3. **人际关系和谐** 能与所接触的人,无论是家人亲戚,街坊邻居,老师同学,领导同事等,都能保持良好和谐的人际关系。
4. **正确认识自我** 能正确评价自己,对自己有全面的了解。
5. **人格健全** 人格完整,生理年龄与心理成熟程度相一致,有一定毅力,言行一致。
6. **能积极地适应和改造现实环境** 与现实环境保持良好接触,具有良好的社会适应能力。

(二)心理健康的营养素

身体的生长发育需要充足的营养,事实上,心理营养也非常重要,若严重缺乏,则会影响心理健康。



1. 最为重要的精神营养素是爱 爱能伴随人的一生 童年时代主要是父母之爱,这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱,将影响其一生的心理健康发育。少年时代增加了伙伴和师长之爱,青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要。中年人同事、亲朋和子女之爱十分重要,它们会使人在事业、家庭上增添信心和动力,让生活充满欢乐和温暖。而老年人晚年幸福是关键。

2. 重要的精神营养素是宣泄和及时疏导 心理负担若长期得不到宣泄或疏导,则会加重心理矛盾,进而成为心理障碍。适当的宣泄和疏导可驱散盘旋在心头的不健康的浊气。

3. 善意和讲究策略的批评是必需的精神营养素 一个人如果长期得不到正确的批评,势必会滋长骄傲自满的毛病,但过于苛刻的批评和伤害自尊的指责会使人产生逆反心理。遇到这种心理“病毒”时,应提高警惕,增强心理免疫能力。

4. 远大的理想与坚定的信念也很重要 信念和理想犹如心理的平衡器,它能帮助人们保持平稳的心态,度过坎坷与挫折,防止偏离人生轨道,进入心理暗区。理想和信念能使人在面临困难和挫折时,保持积极健康的心态。

5. 宽容豁达是心理健康不可缺少的营养素 宽容是一种人生境界。人生在世,不如意之事十常八九。宽容是不拿别人的错误惩罚自己,是自己不和自己过不去。面对不顺心如意的人和事,宽容是脱离种种烦恼,减轻心理压力的法宝。

6. 自我解嘲是最好的心理调节营养素 自我解嘲就是当自己的需求无法得到满足而产生不良情绪时,为了消除或减轻内心的苦闷和烦恼,有意丑化得不到的东西,编造一些“理由”,以此进行自我安慰,求得心理平衡。



(三)心理健康的自我把握

从日常生活和工作这个角度讲,心理健康与生理健康可谓一枚硬币的两面,而心理健康在某种程度上甚至比生理健康更重要。试想,一个原先身体很健壮的年轻人,如果老是怀疑自己得了什么重病,就会整日心情抑郁,陷于焦虑、抑郁的情绪中不能自拔。天长日久,身体健康就会受到损害,甚至完全丧失劳动能力,他周围的亲友也会被弄得痛苦不堪。而这种情况一旦出现,有时会比一个真正患病的人还要折磨人。

目前,我国社会正处于转型期,政治、经济、科技、文化及自然环境发生巨大变化,各种变革在带给人们欢欣、振奋、狂热、希望与憧憬的同时,也不可避免地带来了困惑、迷惘、痛苦与失落感,致使一部分人心理失去平衡,导致各种心理疾病发病率持续上升。现代人应该怎样保持心理健康呢?一般可从以下几方面着手:

1. 认识自己,接纳自己 德国有位学者曾经说过:“一个人真正的伟大之处,就在于他能够正确地认识自己。”事实的确如此。由于遗传、环境、教育和主观努力等诸多因素,致使每一个人都有其自身的特点,都有其自身的长处和短处。因此,正确地审视自己,认识自己,评价自己,对待自己,接纳自己,是一个心理健康的前提和关键。

2. 面对现实,适应环境 现实是严峻的,有时甚至是残酷的,现实与理想之间总存在着难以逾越的距离。当现实与理想发生矛盾时,我们应该面对现实,适当降低对理想的要求,以适应现实环境。这样,一方面可使自己心理平衡,保持良好的心态;另一方面则可使自己在力所能及的情况下重新决策,修正理想,最大限度地发挥自己的主观能动性,分步实现心中的理想。

3. 结交知己,与人为善 系统论的观点认为,自然界是由大



小不同的许多系统按层次组成的。人与环境之间存在着不断的信息交流。人是家庭和社区的一分子，而家庭又是社会的细胞，所以每个人必然与其他人发生和维持着一定的联系。这不仅是生存的需要，而且是个人心理健康的必备条件。因为在与他人的交往中，我们不但可获得信息，获得帮助，还可使自己的苦闷得以宣泄，快乐得以分享，能力得以体现，从而使自己的生理、心理处于动态平衡(内稳态)之中。

4. 笑对挫折，积极进取 月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。由于种种主客观原因，我们免不了失败。虽说人生不如意事，十常八九，但人总不会事事失败，成功往往就是从失败中脱颖而出。成功的奥秘，就在于能自觉地运用这些人生哲理来处理人生路上遇到的难题。

培养健康的生活方式还包括抓住任何时机，该笑的时候一定要笑。当然，可以是开怀大笑，也可以轻轻一笑。笑其实是一个人心身是否健康的指针，当你笑的时候，身体会发生一系列的积极改变，如心跳加速，大脑及身体的血液供应增强，肌肉放松。另外，随着笑声，大脑内啡肽的分泌水平也会增加，从而进一步改善情绪。如果可能，要尽量创造一些让自己笑的机会。

5. 心存善良 以他人之乐为乐，乐于扶贫帮困，心中就有欣慰之感。与人为善，乐于友好相处，心中就有愉悦之感。心善之人，光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中就有轻松之感。心存善良的人，会始终保持泰然处之的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高了机体的抗病能力。善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

6. 乐观主义 乐观是一种积极向上的性格和心境，它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难。而悲观则是一种消极颓废的性格和心境，它使人悲伤、烦恼、痛苦，在困难面前一筹莫展，影响身心健康。



7. 处事宽容 人在工作、人际交往中,吃亏、被误解是不可避免的。面对这些生活中的小插曲,最明智的选择就是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质,它不仅包含着理解和原谅,更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个人不会宽容,其心理往往处于紧张状态,从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使生理和心理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己、宽以待人,这就等于给自己安上了调节阀。

8. 淡泊是福 清末张之洞的养生名句是“无求便是安心法”,当代著名作家冰心也认为“人到无求品自高”。这说明,恬淡寡欲是一种崇高的养生境界。有了淡泊的心志,就不会在名利场中随波逐流,就不会对身外之物得而大喜,失而大悲。也就不会对他人牢骚满腹、攀比嫉妒。淡泊的心态使人保持一颗平常心,颐养天年。

9. 每天锻炼 30 分钟 如果你感到不安、紧张或压抑,为失恋或其他挫折而苦恼,体育运动是行之有效的缓解情绪的方法之一。科学研究证明,体育锻炼可以促进人体分泌一种叫内啡肽的物质,这种物质可以提高精力和情绪,让人舒缓紧张的神经,更好地面对生活中的困难与挫折。规律的体育锻炼有助于身体与心理进行有效的沟通。有专家建议,每天进行体育锻炼 30 分钟左右(可以分为 2~3 次进行),这样对身心健康大有裨益。

10. 减少睡眠赤字 对很多忙碌的现代人而言,虽然他们有能力和条件为自己创造更为舒适的睡眠环境,但实际情况却是越来越多的人无法安然入睡,或该睡的时候不能睡。许多成年人不把睡眠当回事,自觉或不自觉地牺牲睡眠时间。一个世纪以来,人们每天的睡眠时间已经减少了 20%。研究发现,对于成年人而言,每天的睡眠时间应为 7~8 小时。国内的一项小样本调查发现,许多城市人群从周一到周五的平均睡眠时间不足 7 小时,尤其是受教育程度较高的人更是如此。被调查者中有三分之一的人睡



眠时间不足 6 小时。许多人称,他们之所以睡眠不够,是希望通过减少睡眠提高自己的工作成绩。这种破坏自己生物钟的做法,令专家们深感惋惜和不安。

睡眠不足的后果相当严重。研究显示,睡眠不足可以导致免疫力下降,而长期维持每昼夜不足 6.5 小时睡眠,则会形成“睡眠赤字”和“健康透支”,缩短生命。与此同时,许多人透支睡眠的同时,还伴随其他不良生活方式,如酗酒、抽烟、泡电视或网上遨游,少部分人甚至通宵达旦。其结果是时常感觉疲劳乏力、头痛、注意力难以集中……因此,早点入睡,不要从自己的健康银行里提前支取美好年华。

11. 调整饮食 众所周知,平衡的膳食,充足及良好的睡眠是保持身体健康的重要因素,但多数人并不知道这些因素对心理健康也同样重要。最近,英国的心理卫生协会让一组人有意调整自己的饮食,避免摄入容易导致紧张的食物(如糖、咖啡等),同时有意增加水果、蔬菜的摄入量。调查结果发现,88%的人认为这种新的饮食有助于改善自己的身心健康。

12. 远离烟酒 许多人在烦恼时喜欢借助烟草或酒来缓解自己的情绪。吞云吐雾对身体的害处众所周知,而饮酒的害处则很多人认识不足。在公众中甚至在专业人员中至今还有人相信适量饮酒有益健康的说法。殊不知,这种说法迄今尚无切实的证据。而且,适量饮酒对个体来说相当困难,倒是有许多人从所谓的适量很快过渡到过量,或者自己虽然认为是适量,其实已属过量,且危害已出现。

(四) 趣味心理测试

在诸多宝石中,各人有各人的喜好。从其喜好可看出一个人心理的渴求与个性。如果让你选择佩戴一种宝石,你最喜欢的该



一、心理健康概述

是哪一种？

1. **钻石** 钻石象征权力与财富。喜欢钻石的人，较为现实，对钱财的欲望也强，对高级品牌有偏好。这种人做事积极，对新的事物有无限好奇心，行动目标拿得准。

2. **珍珠** 喜欢珍珠之美的人，有颗纯真而善良的心。时时顾及别人的想法与立场，绝不为一己之快而强人所难。不过，因不善于表现自己，常有爱在心里口难开之苦。

3. **翡翠** 喜欢翡翠的人，开朗而乐观。纵有些不如意或痛苦，也会随即忘却脑后。不悔恨过去，会为明日努力。自己虽不刻意经营，但在团体中常是受人瞩目的焦点。

4. **红宝石** 喜欢红宝石的人，热情奔放又富行动力。对尝试与增广见闻不遗余力。但叛逆性强，与周围的人时生干戈与对立。

5. **蓝宝石** 喜欢蓝宝石的人循规蹈矩，认真又刻苦。胸有成竹，能把握自己的情绪。

(五)心理测试的方法

1. **心理健康度的测试** 做做下面的测试题，检验一下自己是否在滚滚红尘的历练中仍保持一颗健康的心？如果确实存在问题，也好及时调理治疗。请在符合你的问题上打钩。

(1)在众目睽睽之下，是否依然谈笑自若

- A. 是
- B. 有一点不自在，但不影响交谈
- C. 很紧张，以至于词不达意
- D. 紧张得说不出话来

(2)与朋友或家人发生争执时，你是否能尽快调整情绪

- A. 能，并很快就能忘记
- B. 心里有些不快，但能控制



C. 好几天都感到委屈,难以忘怀

D. 完全不能解脱,相当长的时间会感到自伤,自怜,心里充满怨恨

(3)你经常会想到与死亡有关的话题吗

A. 不

B. 偶尔

C. 有时候

D. 经常

(4)你是否经常在出门后担心煤气忘关或门没锁吗

A. 从不

B. 偶尔

C. 有时候

D. 经常

(5)你在黑暗中会感到害怕吗

A. 不害怕

B. 有一点,不过很快能让自己的注意力转移

C. 害怕,需要强大的力量才能让自己平静

D. 心里充满恐惧,无法一人在黑暗中独处

(6)想到若干年后的事情时,是否感到不安

A. 从未感到不安

B. 有一点隐隐的不安

C. 经常感到不安

D. 频繁感到不安

(7)想到未来就感觉恐惧并灰心了,你对爱人或家人是否满意

A. 满意

B. 略微不满

C. 多数时间不满

D. 不满



一、心理健康概述

(8)你经常做噩梦而惊醒吗

- A. 从不
- B. 很少
- C. 有几次
- D. 经常

(9)你早晨醒来的时候第一感觉是什么

- A. 愉快,感觉又是美好一天的开始
- B. 没什么特别的感觉
- C. 想起今天的工作觉得烦恼
- D. 感觉压抑

(10)每逢秋天你的感觉是什么

- A. 秋高气爽艳阳天
- B. 和其他季节一样
- C. 有一点落寞
- D. 黄叶飘零引起满心的凄凉

(11)你是否感觉自己是有力强健的

- A. 是
- B. 算不上强健,但也不是弱者
- C. 有时感觉柔弱
- D. 经常感觉无助

(12)你是否喜欢独处

- A. 不,喜欢人多热闹的场所
- B. 偶尔喜欢一个人呆着
- C. 经常一个人呆着
- D. 根本不和别人接触

(13)你在做事时能保证注意力集中吗

- A. 能保证
- B. 偶尔会分散注意力

