

情绪·精神·脑
管理丛书

远 离焦虑

——谈焦虑情绪管理

主编 袁勇贵 郑爱明 陶领钢



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

远离焦虑

——谈焦虑情绪管理

主 编:袁勇贵 郑爱明 陶领钢

副主编:朱记军 杨 忠 易天军

编写人员:(按姓氏笔画为序)

尤加永 吕永良 朱记军

杨 忠 李英辉 李 勇

李晶晶 余来洪 陈青松

易天军 周 云 郑爱明

施薇华 唐 勇 袁勇贵

高 雯 陶领钢

东南大学出版社

·南京·

图书在版编目(CIP)数据

远离焦虑——谈焦虑情绪管理/袁勇贵等主编. —南京:东南大学出版社,2008.4

(情绪·精神·脑管理丛书)

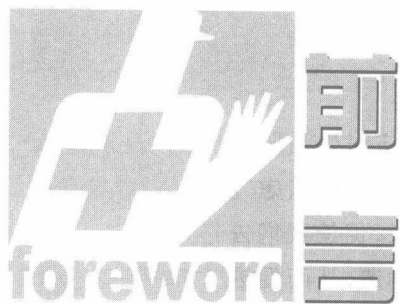
ISBN 978-7-5641-1096-3

I. 远… II. 袁… III. 焦虑—防治—问答 IV. R749.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 002769 号

出版发行	东南大学出版社
出版人	江汉
社址	南京四牌楼2号(邮编:210096)
印刷	扬州鑫华印刷有限公司
经销	江苏省新华书店
开本	880mm×1230mm 1/32
印张	7.875
字数	198千字
版次	2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5641-1096-3/R·98
印数	1~4000册
定价	18.00元

(东大版图书若有印装质量问题,请同读者服务部联系,电话:025-83792328)



改革开放以来,中国经济取得了巨大的腾飞,中国成为全球第二大贸易国、制造业中心,3.5亿人拥有移动电话,每天有近亿网民上网冲浪,载人飞船成功地送上了太空,海拔5000多米的地方筑起了青藏铁路,奥运会即将举办……许多人达到了小康,甚至“百万不算富,千万才起步”。

然而,经济上的成功似乎并没有给民众带来应有的自信与平静,焦虑情绪却像野火一样,在整个社会蔓延:下岗工人为柴米油盐而犯愁;白领人士每天疲惫不堪、压力重重;大学生毕业在为找工作而烦恼,不断地降低就业的要求;“教育、住房、医疗”三大问题使老百姓倍感压力……媒体时不时地出现:某年轻教授因工作压力而跳楼自杀;某领导因缓解压力而发生虐猫事件;更多的人因焦虑和抑郁,求助于心理门诊或靠安眠药度日……整个社会都充满了焦虑情绪。正如著名心理学家 Auden 所言,现代社会已进入了“焦虑的年代”。

应该认识到,焦虑是我们生活中不可避免的一部分,伴随着我们的一生,从离开父母迈入幼儿园的那一刻开始,在面临无把握的考试之前,在成绩不好而面对父母时,在第一次和某个异性见面之前,第一次登台讲

话时……我们都会感到焦虑。它是我们应对生活压力的正常反应,所以有人说“只要有记忆就会有焦虑”。从某种意义上说,焦虑可以促使我们成长,促使我们去学习、去实践、去积极行动改变现状,去创造,从而促进社会的发展。

然而,过度的焦虑则有害于心身健康,引起人们的痛苦。焦虑障碍则是过度焦虑的结果,其患病人数估计占整个人群的2%~5%,美国焦虑障碍患者的终身患病率为10%~15%。在美国精神疾病诊断统计手册第四版(DSM-IV)中,广泛性焦虑障碍(GAD)、惊恐障碍、广场恐惧症、社会焦虑障碍、强迫症(OCD)、单纯恐惧症和创伤后应激障碍(PTSD)均归属为焦虑障碍,表明了该症的普遍性和现实性。

焦虑障碍患者被称为是“世界上最痛苦的人”。模糊的恐惧感,莫名的紧张和担忧,全身不适:心悸、心慌、胸闷、气短、出汗、肠胃不适、周身肌肉酸麻胀痛、头与呼吸有紧压感等,运动性不安:心神不宁、坐立不安、惶惶不可终日……使人处在欲生不能、欲死不得的状态。许多患者多次被送至医院紧急抢救或经专家会诊,并使用各种先进仪器检查后,却找不到病症所在,病人备受身心痛苦。

同时,由于焦虑障碍是一种长期性负性情绪障碍,又可招致多种躯体疾病——高血压、冠心病、胃肠疾病,甚至癌症等,对现代人的身心健康、生活质量和社会功能的发挥构成了重大威胁。据统计,1990年,美国医疗负担中与焦虑障碍有关的费用为466亿美元,占

全年精神卫生费用的 31.5%。焦虑障碍的研究已引起临床医师和政府部门的重视。

其实焦虑本身并不可怕,可怕的是我们对于它的态度。焦虑者往往把自己的焦虑归因于他们正在做的让他们焦虑的事情,但实际上,他们对于这种具体情景的回避和害怕导致了他们更大程度的焦虑。正确认识焦虑、调节焦虑、利用焦虑是我们的目标。我们所说的远离焦虑,不是没有焦虑,而是和焦虑和谐共处,保持适度焦虑,发挥出我们的能力,为创造和谐社会贡献自己的能力,走好自己雍容大度、稳健有力的美好人生。

在过去的 20 年里,焦虑障碍的诊断和治疗已取得了突破性进展。焦虑障碍患者已无须在疾病的无能状态下和长期病程中挣扎,经过正确的治疗,大多数焦虑障碍患者可得到康复,生活质量显著提高。本书作者尽可能地收集了国内外有关焦虑障碍的最新研究进展,言语表达力求通俗易懂、简洁明了。但愿本书能为你和你周围的人带来帮助。

由于编写人员水平有限,加上时间仓促,书中难免有疏漏谬误之处,恳请专家及广大读者批评指正。

袁勇贵

2008 年 2 月



袁勇贵，男，医学博士，副主任医师、副教授，中国心理卫生协会老年心理专业委员会委员，江苏省医学会行为医学分会委员，江苏省医学会精神病学分会秘书，江苏省医院协会精神病院分会秘书，南京医学会神经精神专业委员会委员，《中国健康心理学》杂志编委，《临床精神医学》杂志英文编辑。获各级科技成果奖10项，完成国家级课题、省市级课题共6项，参编著作7部，主编5部，已发表科研论文100余篇。2004年创办中国精神科医师网（<http://www.psy2004.com>）。



郑爱明，男，讲师，心理学博士，江苏省心理学会大学生专业委员会委员、副秘书长，江苏省行为医学委员会委员，南京心理学会理事，现为南京医科大学心理健康教育与研究中心副主任。多次参加国家级和省级心理学学术会议和技能培训，主持江苏省哲学社会科学研究“十五”规划基金项目等省级课题4项。曾获得江苏省第二届教育科学优秀成果二等奖，被评为全国大学生心理健康教育先进个人、江苏省高校心理健康教育先进个人等。



陶领钢，男，社会医学与卫生事业管理专业研究生，副主任医师，《中国民康医学》编委，中华医学会广西分会精神病学分会常委，广西中西医结合学会精神病学分会副主任委员。获省级科学技术进步三等奖1项，完成市级课题2项，参编著作3部，发表科研论文10余篇。

一、 焦虑障碍概述◎

1. 什么是焦虑? / 1
2. 你会焦虑吗? / 2
3. 焦虑有积极作用吗? / 3
4. 什么是异常焦虑? / 4
5. 正常焦虑和异常焦虑如何区分? / 5
6. 哪些人容易患焦虑障碍? / 5
7. 焦虑和抑郁的关系如何? / 6
8. 焦虑如何分类? / 6
9. 各种心理学流派是如何解释焦虑产生的? / 7
10. 焦虑障碍会有哪些表现? / 10
11. 医学上的焦虑症和焦虑障碍都包含哪些范畴? / 12
12. 焦虑障碍的患病率有多高? / 14

二、 焦虑障碍与性问题◎

1. 女性常见的性功能障碍有哪些? / 17
2. 女性性功能障碍者容易焦虑吗? / 17
3. 男性常见的性功能障碍有哪些? / 18
4. 男性性功能障碍者容易焦虑吗? / 18
5. 性心理障碍者会焦虑吗? / 19
6. 焦虑障碍会引起性功能障碍吗? / 21
7. 治疗焦虑的药物会引起性功能障碍吗? / 22

三、 焦虑障碍与自杀◎

1. 焦虑情绪是否会导致自杀? / 24
2. 焦虑障碍患者自杀危险性如何? / 24
3. 惊恐障碍患者特别容易自杀吗? / 25
4. 社交焦虑障碍的自杀率有多高? / 25
5. 如何理解焦虑对自杀行为的影响? / 25
6. 怎样减少焦虑障碍患者的自杀风险? / 26

CONTENTS

录

7. 检查焦虑障碍患者时应注意什么? / 26
8. 发现焦虑障碍患者有自杀危险时应如何处理? / 26
9. 抗抑郁药物是否加重焦虑进而增加自杀危险? / 27
10. 焦虑障碍共患人格障碍时对自杀的影响如何? / 27

四、 焦虑的心理测量◎

1. 如何使用心理测验量表? / 30
2. 什么是心理测验中的保密原则? / 31
3. 为什么要严格控制、合理使用心理测验? / 31
4. 心理测验的实施条件是什么? / 31
5. 如何做一个积极配合的被试? / 32
6. 常用的焦虑测试量表有哪些? / 32
7. 如何评定汉密尔顿焦虑量表? / 33
8. 如何评定焦虑自评量表? / 34
9. 如何评定医院焦虑抑郁量表? / 36
10. 如何评定贝克焦虑量表? / 37
11. 如何评定社会焦虑量表? / 39
12. 如何评定激惹、抑郁和焦虑自评量表? / 39

五、 焦虑障碍的药物治疗◎

1. 治疗焦虑障碍的药物有哪些? / 42
 - (1) 三环类抗抑郁药 / 44
 - (2) 选择性5-羟色胺(5-HT)再摄取抑制剂(SSRIs) / 44
 - (3) 选择性5-HT、NA再摄取抑制剂(SNRIs) / 45
 - (4) 可逆性单胺氧化酶A抑制剂(RIMAs) / 45
 - (5) 苯二氮革类药物 / 45
 - (6) 非苯二氮革类抗焦虑药物 / 46
 - (7) 抗组胺药 / 46
 - (8) 巴比妥类药物 / 46
 - (9) 抗精神病药物 / 47

- (10) β 受体阻滞剂 / 47
- (11) 抗惊厥药 / 47
- (12) 草药制剂 / 47
- 2. 焦虑障碍药物维持治疗的时间应是多久? / 48
- 3. 老年患者用药需注意什么? / 49
- 4. 妊娠和哺乳患者用药需注意什么? / 50

六、 焦虑障碍的非药物治疗◎

- 1. 健康教育有什么重要意义? / 51
- 2. 为什么要加强焦虑障碍患者家属的教育? / 53
- 3. 何为松弛疗法? / 53
- 4. 如何进行松弛治疗? / 54
- 5. 焦虑障碍患者如何进行自我松弛治疗? / 57
- 6. 什么是暴露疗法? / 59
- 7. 什么是系统脱敏疗法? / 60
- 8. 什么是快速脱敏法? / 61
- 9. 什么是接触脱敏法? / 62
- 10. 什么是自动化脱敏法? / 62
- 11. 什么是情绪性意象法? / 63
- 12. 什么是满灌法? / 63
- 13. 什么是焦虑障碍的认知治疗? / 64
- 14. 什么是森田疗法? / 65
- 15. 住院期间如何实施森田治疗? / 66
- 16. 如何在门诊上施行森田治疗? / 67

七、 广泛性焦虑障碍◎

- 1. 广泛性焦虑障碍的发病情况如何? / 71
- 2. 广泛性焦虑障碍会遗传吗? / 72
- 3. 躯体因素对广泛性焦虑障碍发病有什么样的影响? / 72
- 4. 应激性生活事件对广泛性焦虑障碍发病有什么样的影响? / 73
- 5. 广泛性焦虑障碍患者的焦虑性格有哪些特质? / 74

目 CONTENTS 录

6. 广泛性焦虑障碍有哪些突出表现? / 77
7. 广泛性焦虑障碍的识别率为什么不高? / 77
8. 如何诊断广泛性焦虑障碍? / 78
9. 广泛性焦虑障碍的诊断标准有哪些? / 79
10. 如何快速识别和诊断广泛性焦虑障碍? / 79
11. 广泛性焦虑障碍与抑郁症如何区别? / 80
12. 广泛性焦虑障碍与精神分裂症如何区别? / 80
13. 广泛性焦虑障碍与躯体疾病伴发的焦虑如何区别? / 81
14. 广泛性焦虑障碍与药物诱发的焦虑如何区别? / 81
15. 广泛性焦虑障碍的常用治疗方法有哪些? / 82
16. 如何选择合适的治疗广泛性焦虑障碍的药物? / 83
17. 如何确定药物适当的治疗剂量? / 83
18. 广泛性焦虑障碍需要服药多长时间? / 85
19. 广泛性焦虑障碍达到缓解的标准是什么? / 86
20. 支持性心理治疗可以减轻焦虑障碍吗? / 86
21. 呼吸训练对广泛性焦虑障碍有作用吗? / 87
22. 放松训练能减轻焦虑情绪吗? / 88
23. 生物反馈治疗对广泛性焦虑障碍有作用吗? / 89
24. 采用森田疗法治疗广泛性焦虑障碍的关键在哪里? / 90
25. 何为顺其自然? / 90
26. 何为为所当为? / 91
27. 认知治疗对广泛性焦虑障碍有何作用? / 92
28. 有氧健身运动能减轻焦虑情绪吗? / 92
29. 家属如何对待广泛性焦虑障碍患者? / 93

八、 惊恐障碍◎

1. 惊恐障碍的病因何在? / 95
2. 惊恐障碍的患病率有多高? / 96
3. 为什么女性更易患惊恐障碍? / 96
4. 惊恐障碍患者一定有心脏病吗? / 96
5. 惊恐发作一般持续多长时间? / 97

6. 什么叫预期焦虑? / 97
7. 惊恐障碍会并发恐惧症吗? / 98
8. 惊恐障碍有无诊断标准? / 98
9. 惊恐障碍需与哪些疾病鉴别? / 99
10. 惊恐障碍的人会发疯吗? / 99
11. 心理治疗对惊恐障碍的疗效如何? / 100
12. 深慢呼吸法可以缓解惊恐障碍吗? / 100
13. 惊恐障碍的治疗药物有哪些? / 100
14. 我吃药几天了,惊恐障碍依然发作,是不是误诊了? / 101
15. 惊恐障碍会复发吗? / 102
16. 家中有人得了惊恐障碍,家属应当怎么办? / 102

九、强迫症◎

1. 什么叫强迫症? / 109
2. 强迫症的发病情况如何? / 109
3. 强迫症的发病原因是什么? / 110
4. 父辈患有强迫症的话就一定遗传给子代吗? / 110
5. 什么叫强迫性人格障碍? / 110
6. 有强迫性人格障碍的人是不是就一定发展成强迫症? / 111
7. 强迫观念包括哪些内容? / 111
8. 强迫性思想有哪些常见表现? / 111
9. 强迫性行为有哪些常见表现? / 112
10. 强迫症患者会不会因为痛苦而自杀? / 114
11. 有些精神病患者是不是也有强迫性症状? / 114
12. 精神分裂症和强迫症都有强迫症症状,两者怎么区分? / 115
13. 强迫症患者的求治要求强烈吗? / 115
14. 是否强迫症出现精神症状就意味着发展到精神病了? / 116
15. 怀疑自己门没有锁而来回检查,这种情况就是强迫症吗? / 116
16. 抑郁症可以伴有强迫,强迫症可以伴有抑郁,两者怎么区分? / 116
17. 恐惧症和强迫症都有回避行为,两者怎么区分? / 116
18. 强迫症的诊断标准有哪些内容? / 117

目 CONTENTS 录

19. 强迫症有哪些治疗方法? / 117
20. 强迫症心理治疗的常用方法有哪些? / 118
21. 哪些药物可用于治疗强迫症? / 119
22. 药物治疗强迫症要注意哪些问题? / 119
23. 药物治疗强迫症效果怎样? / 119
24. 能不能两种药物联合使用以加强疗效? / 120
25. 什么叫 5-HT 综合征? / 120
26. 强迫症治疗有效者是不是可以停药? / 120
27. 强迫症的预后怎样? / 121

十、 恐惧症◎

1. 恐惧症的发病情况如何? / 124
2. 什么是广场恐惧症? / 124
3. 广场恐惧症有哪些临床特点? / 125
4. 广场恐惧症和惊恐发作有什么关系? / 126
5. 广场恐惧症需和哪些疾病鉴别? / 127
6. 广场恐惧症如何治疗? / 127
7. 什么是社交恐惧症? / 128
8. 社交焦虑障碍有哪些临床特点? / 129
9. 社交焦虑障碍可分哪几型? / 130
10. 什么是赤面恐惧? / 130
11. 什么是视线恐惧? / 131
12. 什么是表情恐惧? / 132
13. 什么是异性恐惧? / 132
14. 社交焦虑障碍需与哪些疾病相鉴别? / 132
15. 社交焦虑障碍如何治疗? / 133
16. 什么是单纯恐惧症? / 134
17. 单纯恐惧症是一种条件反射吗? / 135
18. 单纯恐惧症有哪些分型? / 135
19. 单纯恐惧症如何治疗? / 136

十一、创伤后应激障碍◎

1. 什么叫创伤后应激障碍? / 138
2. 为什么要研究创伤后应激障碍? / 139
3. 创伤后应激障碍的发病情况如何? / 139
4. 哪些事件可以叫做创伤性事件? / 140
5. 影响创伤后应激障碍的危险因素有哪些? / 140
6. 创伤后应激障碍典型的临床症状有哪些? / 141
7. 创伤后应激障碍需与哪些疾病鉴别? / 141
8. 在创伤后应激事件中个人会有什么样的情绪反应? / 142
9. 在创伤后应激事件中常会有哪些心血管反应? / 143
10. 创伤后应激障碍有哪些共病问题? / 144
11. 如何对待一个有过心理创伤的病人? / 145
12. 如何防止创伤后应激障碍的发生? / 145
13. 心理治疗对创伤后应激障碍患者有效吗? / 146
14. 创伤后应激障碍的治疗中药物的作用如何? / 146

十二、儿童及青少年期焦虑障碍◎

1. 什么是儿童焦虑症? / 148
2. 儿童焦虑症的发生可能与哪些因素有关? / 149
3. 儿童焦虑症有哪些表现? / 151
4. 儿童焦虑症的急性和慢性焦虑反应分别有哪些表现? / 151
5. 儿童焦虑症有几种类型? / 152
6. 如何治疗儿童焦虑症? / 152
7. 什么是儿童恐惧症? / 153
8. 儿童恐惧症有哪些病因? / 154
9. 儿童恐惧症有哪些表现? / 154
10. 如何治疗儿童恐惧症? / 154
11. 什么叫儿童强迫症? / 155
12. 儿童强迫症有哪些病因? / 155
13. 儿童强迫症有哪些表现? / 155
14. 如何治疗儿童强迫症? / 157

CONTENTS 录

15. 什么是青春期焦虑症? / 157
16. 青春期焦虑症的发生与哪些因素有关? / 157
17. 青春期焦虑症如何分类? / 158
18. 青春期焦虑症有哪些表现? / 158
19. 如何治疗青春期焦虑症? / 159
20. 什么是学校恐惧症? / 160
21. 产生学校恐惧症的原因有哪些? / 160
22. 如何防治儿童学校恐惧症? / 161
23. 什么是考试焦虑? 有哪些表现? / 162
24. 如何防治考试焦虑? / 162

十三、女性与焦虑障碍◎

1. 什么是女性焦虑障碍? / 164
2. 女性焦虑障碍的发生率如何? / 164
3. 女性为何更容易焦虑? / 165
4. 女性焦虑障碍有哪些常见类型? / 165
5. 什么是女性的广泛性焦虑症? / 166
6. 广泛性焦虑症的女性应如何学会放松? / 167
7. 什么是女性的惊恐发作? / 168
8. 女性的惊恐发作如何治疗? / 169
9. 女性产前焦虑怎么办? / 169
10. 什么是中年女性疑病焦虑? / 170
11. 引起中年女性疑病焦虑的病因有哪些? / 170
12. 中年女性疑病焦虑有哪些表现? / 170
13. 如何治疗女性疑病焦虑? / 171
14. 什么是女性更年期综合征? / 171
15. 女性更年期综合征主要有哪些表现? / 172
16. 防治女性更年期综合征应注意哪些问题? / 172
17. 什么是老年期女性焦虑? / 173
18. 老年期女性焦虑的病因有哪些? / 173
19. 老年期女性焦虑的表现有哪些? / 173

20. 如何治疗更年期女性焦虑障碍? / 174
21. 什么是躯体情况所致的焦虑障碍? / 174
22. 如何积极预防女性焦虑障碍? / 174
23. 女性怎样调整思维方式来对抗焦虑? / 175
24. 女性焦虑患者的家庭如何对其提供帮助? / 176
25. 女性焦虑患者如何自我保健? / 176
26. 女性焦虑障碍有哪些药物治疗? / 177
27. 女性焦虑障碍有哪些心理治疗? / 178

十四、老年期焦虑障碍◎

1. 老年期焦虑障碍有哪些临床表现? / 179
2. 老年期焦虑障碍的患病率有多高? / 180
3. 为何老年期焦虑障碍识别率低? / 181
4. 应激性生活事件对老年期焦虑障碍的发病有怎样的影响? / 181
5. 病前性格对老年期焦虑障碍发病有什么影响? / 183
6. 躯体疾病对老年期焦虑障碍发病有什么影响? / 184
7. 如何区分躯体疾病的焦虑症状和老年期焦虑障碍? / 185
8. 如何区分老年期抑郁症和老年期焦虑障碍? / 185
9. 如何选择抗抑郁药治疗老年期焦虑障碍? / 186
10. 应用苯二氮草类药物治疗老年期焦虑障碍需注意哪些问题? / 186
11. 还有哪些药物对老年期焦虑障碍治疗有效? / 187
12. 老年期焦虑障碍的药物治疗需注意哪几点? / 187
13. 健康教育对老年期焦虑障碍有何好处? / 188
14. 认知疗法对老年期焦虑障碍有何好处? / 189
15. “冥想静坐”对老年期焦虑障碍有何好处? / 189
16. 社会支持系统对老年期焦虑障碍有何好处? / 190

十五、躯体疾病伴发焦虑障碍◎

1. 患躯体疾病为什么会出现焦虑障碍? / 191
2. 躯体疾病与焦虑障碍之间有什么关系? / 192
3. 哪些躯体疾病可能合并发生焦虑障碍? / 193