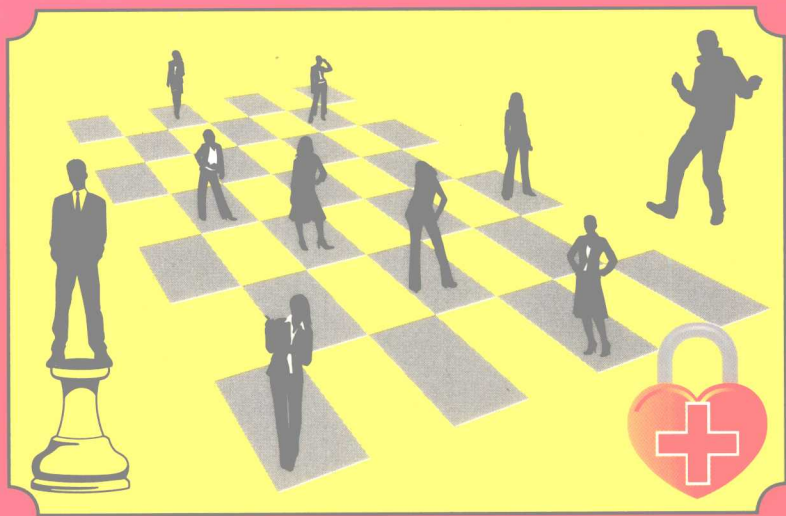




图说心理学



“恐慌障碍” 治疗

[日] 越野好文 编 著
[日] 志野靖史 文 / 图
陈 极 璐 译

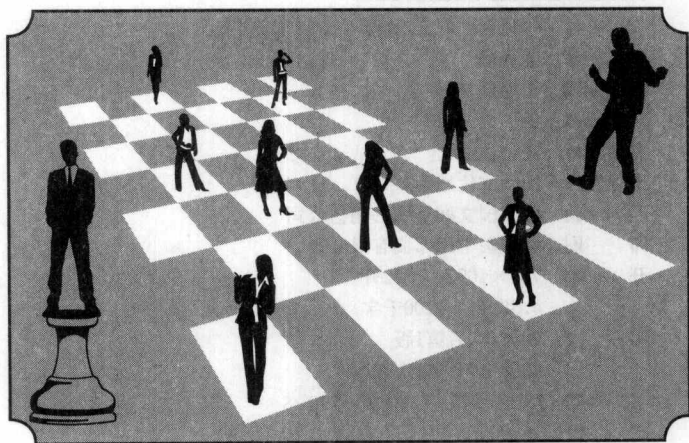
当一个人感到心虚气短、恐慌不安，然而却并无其他生理病变时，那可能是患上了“恐慌障碍”。

图说心理学

图说“恐慌障碍”治疗

TUSHUO KONGHUANG ZHANGAI ZHILIAO

[日] 越野好文 编 著
[日] 志野靖史 文 / 图
陈 极 璐 译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

图说“恐慌障碍”治疗/[日]越野好文,志野靖史编著;
陈极璐译.-北京:国际文化出版公司,2008.6

ISBN 978-7-80173-790-8

I.图… II.①越…②志…③陈… III.焦虑-治疗-图解
IV.R749.705

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第081096号

著作权登记号 图字:01-2008-2985

图说“恐慌障碍”治疗

作 者 [日]越野好文/编著 志野靖史/文图

译 者 陈极璐

责任编辑 王逸明

特约编辑 伊 力

装帧设计 灵动视线

出版发行 国际文化出版公司

经 销 北京国文润华图书销售公司

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 787×1092 32开

4.5印张 200千字

版 次 2008年9月第1版

2008年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80173-790-8

定 价 15.00元

国际文化出版公司

北京市朝阳区东土城路乙9号 邮编:100013

总编室:(010)64270995 传真:(010)64271499

销售热线:(010)64271187 64279032

传真:(010)84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

前言

你有没有过这样的经历，一直以来都很健康地过着平静的生活，可是突然有一天身体出现了异常，心脏猛烈地跳动，喘不上气来。这样的发病虽然短时间内就会消失，但发作次数渐渐多起来，而去医院检查时又没发现什么异常。于是你对自己身体的这种异常状况的频繁发作，感到越来越强烈的焦虑和恐惧，以致开始影响正常的日常生活。

你可能还不知道吧，这种症状也许就是由恐慌障碍引起的。

恐慌障碍是一种很普遍的疾病，100人当中就有1人患病。但是，因为它发作时的症状与躯体疾病很相似，所以很少有人会想到这会是恐慌障碍。恐慌的发作本身就很激烈，再加上由此引起的焦虑和恐惧感等恐慌障碍的其他症状，患者是很痛苦的。这时，单单通过患者本人的身体耐受力和精神上的努力是很难克服的。

可喜的是，现在通过正确服药和行为疗法，完全有可能治愈恐慌障碍。我们希望更多的人先来了解一下该病症的相关知识。

◆ 本书第一章采用漫画形式，塑造了一个名叫“活力小精灵”的卡通人物，并以其为例，就恐慌障碍的症状、诊断方法以及治疗方法等进行了说明。第二章会进一步地介绍恐慌障碍的相关信息。第三章将着重总结药物治疗法。

希望通过本书能使大家对恐慌障碍这种疾病有一个初步的、较全面的理解，同时能够为那些深受恐慌障碍之苦的患者提供帮助。

金泽大学医学部 教授

越野好文

2006年1月

目 录

前言 1

第一章 活力小精灵的病例 (漫画) 1

- 1 从恐慌障碍的发病到接受诊断 3
- 2 接受诊断 25
 - 解说① 恐慌障碍是什么样的病 30
 - 恐慌障碍是心理疾病 30
 - 诊断标准及治疗的目的 31
 - 恐慌发作的症状 32
 - 恐慌通常会在什么时候发作 34
 - 对恐慌发作的治疗方法 35
- 3 恐慌发作症状的消失和预期焦虑的残留 42
- 4 预期焦虑的对应处理和治疗 55
 - 解说② 药物的服用 65
- 5 这就是行为疗法 67

6 痊愈计划 72

解说③ 行为疗法 79

精神层面的指导和康复训练 79

实施行为疗法的具体案例 80

促使行为疗法取得成效 82

不必急于求成 83

总结 84

写给关心患者的人们 86

第二章

恐慌障碍的症状和 治疗方法 87

1 恐慌障碍的各种症状 88

“特有的恐惧感” 88

由于“特有的恐惧感”的对象不同，易误诊为其他
疾病 94

对“特有的恐惧感”的治疗 97

医学忠告：“特有的恐惧感”不是杞人忧天 100

- 2 防止转为慢性病及复发的注意事项** 102
- 保持轻松的生活方式 102
 - 很好地适应环境的变化 104
 - 保证足够长的服药期 106
 - 改善饮食习惯、进行适当的运动，会对治疗有帮助吗 107
- 3 易与恐慌障碍并发的其他疾病** 108
- 4 与恐慌障碍症状相似的其他疾病** 109
- 5 患病后去哪里治疗好呢** 112
- 看恐慌障碍要去精神科 112
 - 去什么样的精神科好呢 113

第三章 治疗恐慌障碍的药物 117

- 1 服用药物的种类和疗效** 118
- 第一类 苯二氮草类抗焦虑药物 120
 - 第二类 SSRI（选择性5-HT再摄取抑制剂） 122

第三类 三环类抗抑郁剂	124
2 药物疗法的实际状况	126
大致分为两种服药方法	126
服药时应注意的问题	127
医学历史：恐慌障碍治疗的历史演变	130
后记	132
参考书籍	133
一目了然 恐慌障碍的特征	134

第一章

活力小精灵的病例 (漫画)

第一章 恐慌障碍的基本知识。以故事（漫画）的形式来讲述恐慌障碍是什么样的疾病、如何进行治疗等。

1 从恐慌障碍的发病到接受诊断

2 诊断

[解说1]恐慌障碍是什么样的病

3 恐慌障碍发病症状的消失和残留的预期焦虑

4 预期焦虑的对应处理和治理

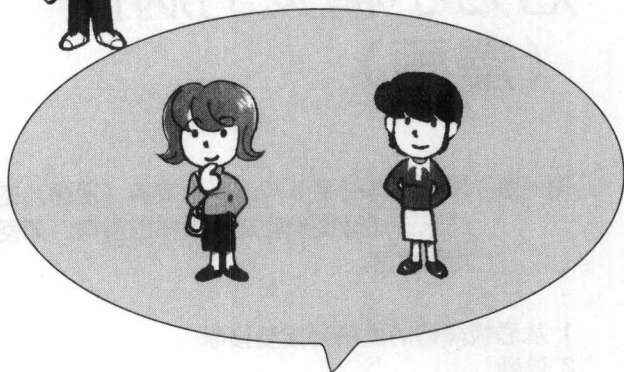
[解说2]药物的服用

5 这就是行为疗法

6 痊愈计划

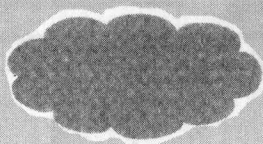
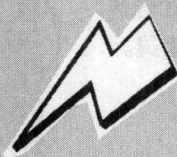
[解说3]行为疗法

总结 / 写给关心患者的人们



1. 从恐慌障碍的发病到接受诊断

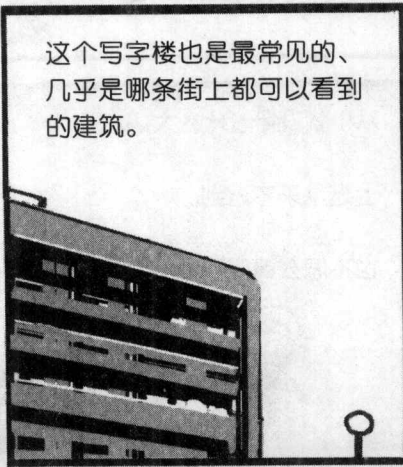
最近，你可能会经常听到“恐慌障碍”这个词。恐慌障碍到底是什么样的病呢？让我们举一个典型的例子，用小故事的形式来和大家讲述一下。



这里是某个城市的某条街道。



这个写字楼也是最常见的、几乎是哪条街上都可以看到的建筑。



我是在这里
上班的山
田，大家给
我起了个外
号，叫我活
力小精灵。



我今年 * 岁，既不是刚毕业
的学生，也还算不上经验丰
富，收入么……

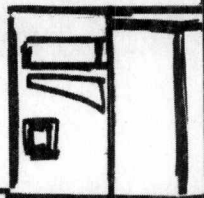
嗯~

真实年龄是
秘密哦，不
能说的。



……先不说这些了

我的特长么……对了，
你也许想不到，我的身
体特别壮实。



从小就没得过什么大病。

上班从来不迟到。

也不怎么请假休息。

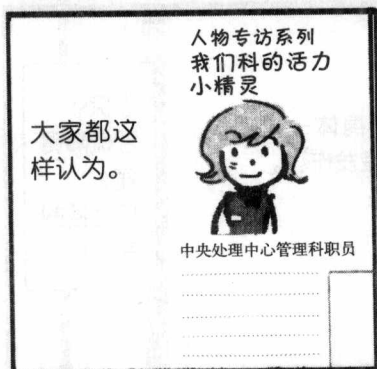
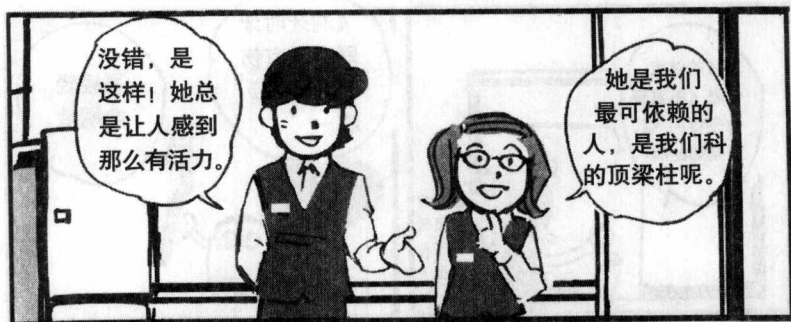


风雨无阻，
每天准时打卡。



从不喝
很多酒。







最后是

.....

“你知道吗？
你知道吗？
.....”

你知道吗？
恐慌障碍

你有没有过这样的时候？身体一直都很好，突然有一天强烈的恐慌发作了。

恐慌？
恐慌障碍症？
好奇怪的名字！



是不是那种一旦得上，人就会举止冒失、惊慌失措的病呢？

不得了！

不得了！



好了，我也该回去继续工作了。

这个世界上真是流行什么的都有。



这之后
又过了
些日子。
有一天
.....

开往“街
中站”方向
的高速电车
马上就要发
车了。

哎，怎么觉
得今天的乘
车时间比平
时长了.....

心里七上八下的。

