

认识焦虑障碍

生活和工作的压力使许多人感到焦虑、紧张甚至忧郁
这是不是一种病态 焦虑障碍又会有哪些表现 如何远离它
翻开这本书你会找到答案的

杨权 编著



人民卫生出版社

认识焦虑障碍

杨权 编著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

认识焦虑障碍/杨权编著. —北京:
人民卫生出版社, 2005. 3

ISBN 7-117-06587-7

I. 认… II. 杨… III. 焦虑-防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006546 号

认识焦虑障碍

编 著: 杨 权

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.5

字 数: 149千字

版 次: 2005年3月第1版 2005年3月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06587-7/R·6588

定 价: 16.00元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

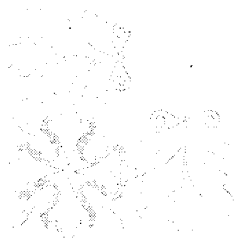


杨权，江西兴国人，教授，现任中华医学会精神病学专业委员会委员、《中华精神科杂志》编委、国际神经精神药理学会会员。

华西医科大学硕士研究生毕业，毕业后留华西医科大学工作，后调入汕头大学医学院工作。曾留学日本，在东京精神医学研究所研修神经精神药理学。从事精神病学临床、教学和科研工作38年。研究领域包括临床精神病学、精神生化和精神药理学，对精神分裂症、情绪障碍（尤其是抑郁障碍）和神经症等进行过较深入的研究，还对精神紧张（应激）的致病机制进行过系列研究。“神经症和抑郁症的临床和实验研究”获1992年四川省科技进步二等奖。1996年被评为广东省卫生系统“学术与技术带头人”。

发表学术论文80余篇，编写《精神科急诊医学》、《心理障碍诊治指南》、《失眠的诊断和治疗》、《认识抑郁障碍》、《抑郁障碍的诊断和治疗》等著作。

写在前面的话



本书介绍的是与焦虑相关的心理障碍，这类心理障碍称为焦虑障碍。

焦虑是一种十分常见的情绪，每个人都体验过这种情绪。我们常常可以听到：“我得赶紧！”“我感到压力很大！”“我应付不了！”“我活得太累了！”这些都是焦虑情绪的反映。

现在是 21 世纪，我们已经拥有很多发明创造，交通、通讯和生活都已经变得越来越方便：我们有各种公共交通工具，如飞机、火车和公共汽车，大城市还有地铁，很多人还有私家小汽车，我们可以很快到我们想去的地方去；我们有电话、传真机、电脑和互联网，彼此之间的交流已经非常方便和快捷；我们有洗衣机和洗碗机，有电视、VCD、DVD 和空调，家务劳动变得轻松多了，生活也变得舒服多了。可是，这些并没有减少我们的焦虑，而且，似乎我们拥有的越多，我们的焦虑也越多。回忆一个世纪以前，哪怕是 30 年前，人们习惯用手抄写各种文书，习惯在河边或小溪里用手洗衣服，习惯看露天电影，也习惯用寄信的方式互致问候。那时候人们满足于“一亩二分地”，也满足于“老婆、孩子、热炕头”，焦虑似乎也少得多；而我们现在生活得越舒服，焦虑似乎也越多。这真是一种奇怪的现象。究其原因，也许是在我们创造舒服的时候，也创造了太多的竞

争，而竞争增加了我们的焦虑！

焦虑也许不是坏事，它有助于个体在竞争中获得成功和胜利。然而，过分的、不适当的或没有原因的焦虑，却会损害我们的心理和身体的健康。以过分的、不适当的或没有原因的焦虑为主要表现的心理障碍称为焦虑障碍。本书的主要目的是介绍这类心理障碍的基本知识，希望人们了解焦虑：它不仅是一种正常的情绪反应，也可以是一类心理疾病，而且是一类折磨人和纠缠人的心理疾病，还是一类可以治疗的心理疾病，并且知道到那里去寻求帮助。

神经官能症（现常常称为神经症）曾经是一个被广泛使用的名词，而且也是一个被医生滥用的诊断，几乎到了凡是找不到证据的疾病都称为“神经官能症”的地步，导致很多病人也说自己得的是“神经官能症”。实际上，很多所谓的神经官能症，包括焦虑性神经症、强迫性神经症、恐怖性神经症（广场恐怖症、社交恐怖症、单纯恐怖症），甚至有些神经衰弱，都有明显的焦虑症状。这些疾病现在大多归于焦虑障碍。

2

神经症是一个缺乏效度的概念。Cullen（1769）在创用它时，指的就是各种“无发热的全身性疾病”；后来，Georget（1840）将它限定为“非致命性非精神性疾病”。这种十分含糊的定义构成了神经官能症的现代概念，而且一直在沿用它。医学科学已经发展到了揭示人类遗传秘密和使用分子生物学探讨各种疾病的病因和发病机制的时代，却还使用 200 多年前创用的这样一个含糊不清的概念，这实在是太不相称了。20 世纪 90 年代，美国的一个研究小组经研究之后得出结论：“没有一组疾病可以同时归在神经症中”，美国的《精神障

碍诊断统计手册》自第三版起未再使用神经症这一概念，宣告了神经官能症概念的终结。

现在通用的焦虑障碍包括了下述7种，而且它们都有明显的焦虑症状，各自焦虑的表现有不同的特点：

· 广泛性焦虑症：具有广泛而持续的焦虑。

惊恐障碍：特点是可以在任何场所或环境甚至睡眠中发生急性焦虑发作（非预期性惊恐发作）。

广场恐怖症：特点是在固定的场所或环境发生急性焦虑发作（场境决定性惊恐发作），可以将此看成是惊恐障碍的一个亚型。

社交焦虑症：即以前的社交恐怖症，其特点是在社交场合出现急性焦虑发作，甚至达到惊恐发作的程度。

单纯恐怖症：这是真正的恐怖症，在面临甚至想象自己害怕的物体和情景时出现强烈的焦虑或恐惧。

强迫症：曾被认为是典型的神经症，但在强迫观念出现时焦虑也随之产生；在抵制强迫观念以及强迫性仪式行为时的焦虑更为明显。

3

创伤后应激障碍：患者有持续性焦虑，而在回忆受过的精神创伤时可出现强烈的焦虑或恐惧。

本书介绍了这些焦虑障碍。全书分为四部分。第一部分介绍精神刺激、精神紧张和焦虑的基本知识、正常焦虑与病态焦虑的区分以及焦虑障碍的类型。第二部分介绍焦虑障碍焦虑的表现形式：持续性焦虑、急性焦虑发作和强迫症患者的纠缠性焦虑，这些焦虑的表现都是用临床例子介绍的。第三部分介绍各种焦虑症，包括广泛性焦虑症、惊恐障碍、广场恐怖症、社交焦虑症、单纯恐怖症、强迫症和创伤后应激障碍。除广泛性焦虑症

外，每一种焦虑障碍都介绍了2个或2个以上的病例，因为每一种焦虑症不止一种表现。社交焦虑症的表现形式多，介绍了6个病例；实际上，社交焦虑症有很多不同的类型，不止所列的6种类型，但从这6个病例可以推及其他的表现。单纯恐怖可以列出上百种，但其表现相对单纯，介绍4种代表性的类型也就足够了，在次标题“单纯恐怖症”后面的括号中注明了单纯恐怖症的类型。强迫症的表现可以说是各种各样，而且常常被误诊；虽然介绍了21个病例，但还不能包括所有强迫症的表现。在次标题“强迫症”后面用括号注明该强迫症患者的主要强迫症状。作者对各个病例都加以点评，目的是帮助读者理解该病例的症状特点和诊断。在介绍一种焦虑障碍之后，附有该种焦虑症的简单介绍，包括定义、发病病因、主要表现、诊断方法、鉴别诊断、病程和治疗方法，目的是供读者了解这种焦虑症及其相关知识。第四部分介绍了如何确定自己是否患有焦虑障碍。

4

本书是一本科普性读物，不准备介绍那些还没有肯定的、而且甚至是难以理解的病因和发病机制；虽然在这些方面的研究已经取得了长足的进步，但还是没有完全弄清楚，有些即使介绍给读者，帮助也可能不大。另外，需要特别指明，即使读者在阅读本书之后对焦虑障碍有了较为清楚的认识，但想要真正诊断某个人是否患有焦虑障碍仍有一定困难，并且治疗起来也会有很大的困难。因此，如果读者怀疑自己和亲朋好友患有焦虑障碍，应去医院寻求精神科医生的帮助。

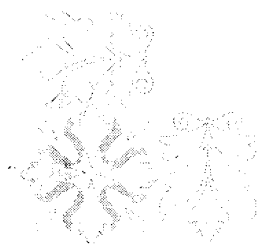
本书引用了很多病例，由于未使用真实姓名，不会泄露患者的隐私或对患者造成伤害。

由于作者的知识和经验不足，书中难免存在缺点和错误，敬希读者指正。

编著者

2004年10月
于汕头大学医学院

目 录



一、从精神紧张说到焦虑症 1

精神紧张	1
精神刺激和心理应激	5
精神紧张和焦虑	9
恐惧和焦虑	11
哪些人容易出现焦虑	13
焦虑的表现	16
焦虑对人的影响	20
正常焦虑和异常焦虑	22
什么是焦虑障碍	25
焦虑障碍的类型与特点	25

1

二、焦虑障碍中焦虑的表现形式 29

我感到忧心忡忡 ——持续性焦虑	29
突如其来的恐惧 ——急性焦虑发作（惊恐发作）	32

附：惊恐发作简介

35

我发心脏病了 ——以心脏症状为主要表现的惊恐发作	40
-----------------------------------	----

我要憋死了

——以呼吸症状为主要表现的惊恐发作 42

从睡眠中惊醒

——夜间惊恐发作 44

它缩进去了，快救救我

——特殊惊恐发作 47

洗手

——纠缠性焦虑 49

三、各种焦虑症

51

何日心能安

——广泛性焦虑症 51

附：广泛性焦虑症简介

..... 56

我患了心脏病

——惊恐障碍（1） 61

我会疯吗

——惊恐障碍（2） 69

附：惊恐障碍简介

..... 73

她害怕乘公共汽车和进商场

——广场恐怖症（1） 77

居家不出的家庭主妇

——广场恐怖症（2） 81

附：广场恐怖症简介

..... 88

我怕对着很多人讲话

——社交焦虑症（1） 92

怕在别人面前进餐的中学生

——社交焦虑症（2） 96

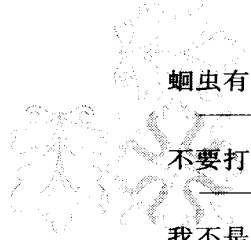
用眼睛的余光窥视异性

——社交焦虑症（3） 99

2

认识焦虑障碍

害怕与人对视	
——社交焦虑症（对人恐怖症）	102
羞于脸红的人	
——社交焦虑症（赤面恐怖症）	106
他过着隐居般的生活	
——社交焦虑症（广泛性社交焦虑症）	109
附：社交焦虑症简介	115
怕狗	
——单纯恐怖症（动物型恐怖症）	120
恐高	
——单纯恐怖症（自然环境型恐怖症）	123
见了血就晕的学生	
——单纯恐怖症（血液-注射-损伤型恐怖症）	126
怕乘电梯的她	
——单纯恐怖症（情境型恐怖症）	129
附：单纯恐怖症简介	131
恐癌症	
——强迫性恐怖症（疾病恐怖症）	135
他担心自己的灵魂掉出来	
——强迫症（强迫思想）	139
我不是坏女孩	
——强迫症（强迫联想）	145
我不是思想反动	
——强迫症（强迫性对立思维）	148
站在高处就有往下跳的冲动	
——强迫症（强迫冲动）	151
刀与杀人	
——强迫症（强迫冲动）	154
驱之不去的“世界末日”的意念	
——强迫症（强迫沉思）	157



蛔虫有眼睛吗	——强迫症（强迫性穷思竭虑）	159
不要打断我的回忆	——强迫症（强迫回忆）	162
我不是坏男孩	——强迫症（强迫想象）	165
上帝，我没有亵渎你	——强迫症（强迫怀疑）	167
洁癖	——强迫症（强迫清洗）	170
数数的习惯	——强迫症（强迫计数）	175
不放心的检查	——强迫症（强迫检查）	177
寻寻觅觅	——强迫症（强迫检查）	180
这是不是我头的影子	——强迫症（强迫核对）	183
不许动他的书	——强迫症（强迫整齐）	185
钝牯牛	——强迫症（强迫性迟缓）	187
一定要看清楚	——强迫症（广泛性强迫症）	189
甩掉晦气	——儿童强迫症	192
附：强迫症简介		195
心有余悸	——创伤后应激障碍（1）	201
挥之不去的惊吓	——创伤后应激障碍（2）	203

附：创伤后应激障碍简介 206

四、你焦虑吗 211

如何确定焦虑的严重程度 212

焦虑自评量表 212

是急性焦虑发作还是持续性焦虑 214

急性焦虑是在固定场合还是非固定场合发作 216

是广泛性焦虑症吗 218

是惊恐障碍吗 218

是广场恐怖症吗 219

是社交焦虑症吗 219

是单纯恐怖症吗 219

是强迫症吗 220

是创伤后应激障碍吗 220

一、从精神紧张说到焦虑症

精神紧张

如果一个人的生命安全有保障，没有天灾人祸的威胁；没有生活的压力，不必为衣食住行担心，不需要进行繁重的脑力或体力劳动；没有外来的压力，不会受到任何政治运动的干扰；而且，自己只要求满足基本生活需要，没有其他欲望；那么，他一定是过着一种平静的生活，也就是一种“平平淡淡”的生活。过着这种生活的人一定不会感到精神紧张。然而，在现实中，能过着这种生活的人几乎没有；即使有，也可能极少。实际上，每个人都必然要面对某种压力：最常见的是要解决生活中的种种问题如经济、工作、家庭、婚姻、生老病死等；不少人为了满足自己的欲望而费尽心机，而有些人的欲望又无法满足；政治运动也常常搅得很多人惶惶不安，而政治运动又常常接连不断；还有些人要突然面临不同的自然灾害或人为的灾难。因此，可以肯定，每个人都有过精神紧张的经验，而很多人可能多次甚至经常经历过精神紧张。

精神紧张十分常见。由于每个人遇到的“事件”不同，体验到精神紧张的程度也不同：经常遇到的是轻度精神紧张，这常常是由生活中的各种“事件”引起的。如果面临的是一次挑战，体验到的是中度精神紧张；如果面临一次自然灾害或人为灾难，生命受到威胁，体验

到的是严重精神紧张。

轻度精神紧张的例子俯拾皆是，例如，一个学生在课堂上突然被老师提问时，他会感到紧张；学生遇到考试，更会紧张；一个人眼看上班的时间到了，他得赶紧上班去；突然遇到紧急任务，他得加紧工作以便按时完成；一个家庭主妇，若有客人来访，她更得动脑筋如何招待客人……凡此种种，都是很常看到的轻度精神紧张。轻度精神紧张可以使人精神振作，积极应付面临的事情，使事情得到有效的解决和完成。因此，轻度的精神紧张对机体有积极的意义而没有不利的影响，可以说人都是在轻度精神紧张中成熟起来的。

中度精神紧张也十分常见。中度精神紧张可以使机体处于积极的应对状态，具有积极的意义，同时也可以对机体产生不利的影响。下面是一个中度精神紧张的例子。

2
她平时话不多，只知道踏踏实实地干活。由于她工作勤奋和肯动脑子，已经提前一个月完成了上半年的生产任务。今天上午，厂领导找她谈话，要她在明天的职工大会上介绍她的经验。一听到要她在大会上发言，心里就感到紧张，因为她从来没有在这么多人的面前讲过话。她很想推辞这次发言，但又怕得罪了领导会给自己带来不利，结果还是勉强答应了。为了明天的发言，她用了整个下午写发言稿，写满了整整两页稿纸。虽然写好了发言稿，但她心里总感到没有把握；她一想到明天要在大会上发言，心里就感到紧张，担心自己的发言会砸锅。她还想利用晚上的时间再看看发言稿，尽量把它修改得好一些。她没有像平常那样精心准备全家人的晚餐，只想快点做好晚餐。在做晚餐时，脑子里总是想到

明天发言的事情，以致饭烧糊了她都没有发现，等到在厅里看电视的丈夫大声叫“什么东西烧糊了”后才知道。还不止这样，在吃饭时丈夫还发现炒肉丝没有放盐，而鱼汤又太咸。说实在的，她自己没有吃出饭菜的味道，因为几乎是囫圇吞下去的。做好了所有家务后，她进入自己的卧室，又专心修改明天的发言稿。一直到11点钟，在丈夫的催促下，才勉强上床睡觉。上床后，一点睡意也没有，明天发言的事情总在她脑子里盘旋，辗转反侧了1个多小时都没有能入睡。她干脆起来，喝了一杯牛奶，并把明天的发言稿又看了一遍。当觉得有些睡意后，再上床睡觉。然而，上床之后睡意又全没有了。这时，她心里不免有些着急：如果今晚睡不好，没有精神，一定会影响明天的发言。她希望能快点入睡，以便明天有精神发言。她想起数数可以帮助入睡，便开始数数；她一直数下去，也一直没有睡意……最后，她服了一片安眠药才迷迷糊糊地入睡。在睡眠中似乎还在想发言的事情……等到她醒来时，时针已经过了6点半。她匆匆吃过早饭，提早到了单位；越近开会的时间越感到紧张，心跳开始加快，身上也开始微微冒汗……

上述例子中的“她”是一个从来没有在公众面前发过言的人，可领导要她在全厂职工大会上介绍自己的经验，这对她来说是一次挑战，她必须应对这次挑战；因此，当她接受这个任务时，担心自己发不好言，心里就开始紧张；接下来加班加点用很多时间准备发言稿；由于精神紧张，觉醒度明显增加，出现睡眠不好；同时还出现心跳加快和出汗等自主神经活动增强的症状。这些都是精神紧张的表现，这些表现都是由于积极地应对这