

# 精神心理健康咨询

张 苗 花

JING SHEN XIN LI JIAN KANG ZI XUN



JING SHEN XIN LI JIAN KANG ZI XUN

中 原 农 民 出 版 社

# 精神心理健康咨询

张苗花 编著

中原农民出版社

## 精神心理健康咨询

张苗花 编著

责任编辑 孟兰淋

中原农民出版社 出版

郑州市金水印刷厂印刷

河南省新华书店 发行

787×1092毫米32开本 7.75印张 150千字

1990年8月第1版 1990年8月第2次印刷

印数 1—5,000册 定价2.80元

ISBN7-80538-159-3/R·16

## 内 容 提 要

本书从心理治疗的角度出发，解答一些常见的精神心理疾病的发病原因、心理治疗方法、预防措施、特殊护理等。用科学道理扭转人们对这方面疾病的偏见，呼吁全社会都来重视这些被忽视了疾病。

## 目 录

1. 精神病可以早期发现吗? ..... ( 1 )
2. 精神病人为什么大都拒绝去医院看病? ..... ( 2 )
3. 如何预防精神病的发生和复发? ..... ( 4 )
4. 精神病人为什么会自寻短见? ..... ( 6 )
5. 精神分裂症的表现是什么? ..... ( 8 )
6. 精神分裂症是不治之症吗? ..... ( 11 )
7. 精神病人为什么不承认自己有病? ..... ( 13 )
8. 精神病人的头脑都糊涂吗? ..... ( 15 )
9. 夸大妄想和罪恶妄想是怎么回事? ..... ( 18 )
10. 妄想、理想、幻想有什么不同? ..... ( 20 )
11. 自言自语是怎么回事? ..... ( 22 )
12. 幻觉是怎么回事? ..... ( 24 )
13. 哪些病易出现幻觉? ..... ( 25 )
14. 如何消除精神疲劳? ..... ( 28 )
15. 经常头痛怎么办? ..... ( 29 )
16. 哭笑无常是怎么回事? ..... ( 30 )
17. 躯体疾病为何伴发精神症状? ..... ( 31 )

18. 精神病与精神受刺激有关吗? ..... ( 33 )
19. 疑病性神经症是怎么回事? ..... ( 34 )
20. 这种情况是疑病症吗? ..... ( 37 )
21. 有强迫症状怎么办? ..... ( 38 )
22. 睡眠困难怎么办? ..... ( 40 )
23. 遇到挫折怎么办? ..... ( 41 )
24. 更年期精神病是怎么回事? ..... ( 42 )
25. 什么叫神经症? ..... ( 44 )
26. 神经症病人与人相处的心理活动特点有哪些? ..... ( 46 )
27. 疑心大也是病吗? ..... ( 47 )
28. 自疑有病也是病吗? ..... ( 49 )
29. 精神病人的家庭心理治疗有哪些? ..... ( 52 )
30. 精神分裂症病人能不再犯病吗? ..... ( 53 )
31. 恐怖症是怎么回事? ..... ( 55 )
32. 歇斯底里有哪些表现? ..... ( 56 )
33. 神经衰弱是怎么回事? ..... ( 58 )
34. 焦虑症有哪些表现? 如何治疗? ..... ( 61 )
35. 抑郁性神经症是怎么回事? ..... ( 63 )
36. 睡眠不好是病吗? ..... ( 64 )
37. 如何对待失眠的病人? ..... ( 66 )
38. 精神病对后代有影响吗? ..... ( 68 )
39. 为什么会发生夜惊、梦魇和梦行? ..... ( 69 )
40. 多梦是精神病的表现吗? ..... ( 71 )
41. 钟情妄想是病吗? ..... ( 72 )

42. 头痛与疾病有关系吗? ..... (73)
43. 心理治疗是怎么回事? ..... (74)
44. 长期酗酒对神经系统有哪些损害? ..... (75)
45. 为什么有些老人也会提出离婚? ..... (77)
46. 什么叫应激? ..... (78)
47. 应激与心理疾病有什么关系? ..... (79)
48. 为什么噪音能严重损害人的精神健康? ..... (81)
49. 精神病与环境有关系吗? ..... (83)
50. 住房条件与精神卫生有关吗? ..... (85)
51. 环境污染对人的精神健康有哪些危害? ..... (86)
52. 家庭结构与精神卫生之间有无关系? ..... (87)
53. 紧张和杂乱的环境对人的精神卫生和心理健康  
有什么危害? ..... (88)
54. 为什么信息污染会严重损害大学生的心理健康? (90)
55. 精神病与季节变化有关吗? ..... (91)
56. 喜欢独处与性格孤僻是病吗? ..... (92)
57. 为什么餐桌上也要讲精神卫生? ..... (95)
58. 青春期心理健康的标准有哪些? ..... (97)
59. 处于青春期的年轻人心理有什么变化? ..... (99)
60. 热恋青年如何解除性驱力? ..... (100)
61. 为什么说无视贞操是心理上的不健全? ..... (101)
62. 怎样从失恋的困惑中解脱出来? ..... (102)
63. 恋爱挫折容易引起的心理疾病有哪些? ..... (103)
64. 恋爱中容易出现哪些心理冲突? ..... (105)

65. 怎样对待恋爱中的磨难? ..... (107)
66. 成功的恋爱应具备哪些心理因素? ..... (109)
67. 如何排遣恋人间的离愁别绪? ..... (111)
68. 绝对顺从爱人的心理为什么不健康的? ..... (113)
69. 怎样看待恋人的嫉妒? ..... (114)
70. 逆反心理在恋爱中有哪些表现? ..... (117)
71. “自惑”是怎样妨碍恋爱的? ..... (119)
72. “爱情错觉”是怎么回事? ..... (122)
73. 青年时期为什么要注意精神卫生? ..... (125)
74. 如何克服恋人间的猜疑心? ..... (126)
75. 怎样处理夫妻间的怀疑心理? ..... (128)
76. 夫妻之间也需要注意精神卫生吗? ..... (129)
77. 怎样治疗因精神因素造成的不射精? ..... (131)
78. 更年期应怎样注意精神卫生? ..... (133)
79. 为什么溺爱有损儿童心理健康? ..... (135)
80. 为什么“棍棒教育”能使儿童产生精神障碍? (136)
81. 为什么智力高低和精神卫生有关系? ..... (137)
82. 为什么奖惩也是家庭心理学的内容? ..... (139)
83. 早期进行智力教育有损孩子的身心健康吗? ... (141)
84. 对子女应该进行性心理教育吗? ..... (141)
85. 对走上歧途的孩子如何实行理智教育? ..... (143)
86. 孩子说谎怎么办? ..... (145)
87. 孩子不能与人为善怎么办? ..... (146)
88. 小孩为什么也会得精神病? ..... (147)



89. 怎样提高弱智儿童的智商? ..... (149)
90. 孩子不尊重别人怎么办? ..... (151)
91. 儿童有什么样的心理特征? ..... (152)
92. 为什么要对儿童进行心理教育? ..... (154)
93. 老年人也应注意精神心理卫生吗? ..... (156)
94. 什么是老年心理学? ..... (158)
95. 老人为何闷闷不乐? ..... (160)
96. 文痴、武痴、花痴都是些什么病? ..... (161)
97. 高血压与精神病有关系吗? ..... (164)
98. 精神病人能结婚吗? ..... (166)
99. 身心健康与情绪有什么关系? ..... (168)
100. 如何保持心理平衡? ..... (169)
101. 怎样消除考试中的紧张心理? ..... (171)
102. 情绪、心理活动和内脏功能有关系吗? ..... (172)
103. 如何消除紧张心理? ..... (173)
104. 为什么长期心理矛盾能导致癌症? ..... (175)
105. 精神过分紧张与肠功能紊乱有何关系? ..... (177)
106. 为什么钓鱼能治疗多种心理疾患? ..... (179)
107. 为什么精神压力过重会患胃病? ..... (180)
108. 为什么好的心理能减少癌的发生? ..... (181)
109. 应付挫折应有什么样的心理准备? ..... (183)
110. 怎样消除不良情绪? ..... (185)
111. 月经与情绪有关系吗? ..... (187)
112. 为什么多愁易患精神病? ..... (188)

113. 情绪持续高涨是精神病吗? ..... (190)
114. 怎样养成制怒的习惯? ..... (192)
115. 怎样克服自卑心理? ..... (193)
116. 早生皱纹与心理因素有关系吗? ..... (196)
117. 人能控制自己的情绪吗? ..... (197)
118. 如何从心理角度关心他人? ..... (200)
119. 怎样对落榜生进行心理保健? ..... (201)
120. 为什么心理因素能影响健康? ..... (203)
121. 怎样预防和消除紧张心理? ..... (205)
122. 老年人的心理特征有变化吗? ..... (208)
123. 人老了性格会发生变化吗? ..... (210)
124. 如何培养良好的心理状态? ..... (213)
125. 有什么样的心理状态才能健康长寿? ..... (216)
126. 怎样调养和保护精神? ..... (218)
127. 为什么消除不良心理可以健康长寿? ..... (221)
128. 人到老年不再有性心理要求了吗? ..... (223)
129. 什么样的人格才算是健康的? ..... (225)
130. 性格偏执怎么办? ..... (228)
131. 内向性格能转成外向性格吗? ..... (230)
132. 心理健康的标准是什么? ..... (231)
133. 心理保健的最基本问题是什么? ..... (234)
134. 什么是癯病性格? ..... (236)
135. 记忆障碍有哪几种? ..... (237)

### 1. 精神病可以早期发现吗？

临床上常常遇到一些精神病病人在病情相当严重时才到医院看病。检查时追问病史才得知病期已经几个月甚至几年了。这些病人之所以不能早期发现，其中有多种原因。

笔者遇到一个女病人，她连续多年被评为先进生产者，近半年来工作能力不如以前了。工作中她常常自语，认为有人动了她的车床，故意让她赶不上别人，有时还骂人。可是她周围的人并不认为她有病。当周围的人确实认为她有病时，已经是半年之后了。这样，病人的治疗就被延误了。原因是早期症状被当成了思想问题，本来该使用药物治疗的，却常常给以批评教育甚至处罚，以致加重了病情，延误了治疗。

还有一些病人的发病是在某种精神因素之后。如一位男病人，本人是医生，恋爱失败后逐渐认为身边的人或街上的行人都在议论他，讥笑他，从此沉默不语，日渐孤僻，不出家门。家人则认为主要是恋爱失败所致的“思想病”，因而到处求亲告友帮助介绍对象，但多次介绍均因病人对女方冷淡而告吹。与此同时，病人不仅认为周围人议论他，甚至认为

家里的亲人也同周围的人一起对付他，并认为亲人多次找人给他介绍对象是在考验他，考验他是不是道德败坏。所以，见到女方就沉默不语，甚至置之不理。由于这种情况，才被家人怀疑有精神不正常而到精神科求医治疗，但病程已经拖延了1年之久。

也有这样的病人，开始发病时认为某异性对他产生了爱慕之情，故用书信或公开表示爱慕，当遭到对方拒绝之后，非但不收敛反而更加不择手段地追求对方，此种情况常被认为是“单相思”或“思想问题”。还有的人则认为是道德品质问题，对病人进行批评教育。直至病情加重，病人出现越轨行为遭到毒打，而病人不仅不感到羞耻和痛苦，反而高兴，认为是对方对他进行的考验。此种荒谬的想法出现后，才被怀疑是精神不正常。这样不仅拖延了治疗时间，而且造成了不良的社会影响。

从以上几种情况不难看出，要想早期发现精神病人，就需要全社会提高对精神病的认识。如果在我们的周围某个同志出现与往常不一样的表现或举动时，分析这位同志的全面情况又难以判断时，应进行全面细致的观察，必要时到精神病院进行检查，以免延误治疗。做到了这一点，就不会延误治疗了。

## 2. 精神病人为什么大都拒绝去医院看病？

当人们感到身体不舒服或觉得有病的时候，到医院去检查一下，心中才能平静，可是，也有有病不愿意到医院看病的

情况,这样的人一般被认为是精神病。精神病人不愿到医院看病的原因很多,比如情绪低落而不愿活动等。但最常见的原因还是病人缺乏自制力,也就是说,他自己认为没有病,没有必要到医院去看病。

精神病人为什么缺乏自制力呢?因为这种病人都表现出不同程度的精神障碍,可是他本人并不觉得有病。有的病人也主动找医生帮他解决问题,但不是认为自己有病。如一位23岁的男病人,认为有某个集团和他作对,而且用毒药损坏了他的脏器,他坚信自己的胃烂了,不存在了,让医生帮助检查证实他自身体验的准确性。经检查之后,他又不信医生的话,而认为有人把医生也给收买了。

那么,对这样的病人如何进行治疗呢?一般在临床工作中,对严重缺乏自制力的病人,也就是病情较严重的病人,此时不用多加解释,可以劝说病人服用一些药物,通过一段时间的治疗之后,当幻觉和妄想有所转变时,可以进行试探性的心理治疗,让病人逐步认识到幻觉和妄想是一种病,并不是有人和他过不去。如果病人不加反抗,则证明心理治疗开始起作用了。

根据临床实践,这类病人用药物治疗时,其停药的时间应掌握在病人的幻觉和妄想症状消失后,再巩固治疗3个月,如果病情稳定没有出现新的症状,就可以开始逐渐减少药量,但一定要慢,不能过于性急。如不注意则容易导致病情反复,这样反而对治疗不利。经过一段时间的观察,可以减到一般维持量。各种药的用量是不同的,应该在医生的指

导下进行。

当病人神智完全清楚，思维恢复正常之后，应该把患这种病的来龙求脉告诉病人，让病人明白，一旦精神病不正常时应该及时到医院就诊，以便早期发现早期治疗。另外，治疗要彻底，防止病情复发。

还应当指出的是，当病人症状基本消失，而且也知道自己是**有病**，并且要求治疗时，作为家庭和周围的人，应该做到既从生活上关心他，又要及时让病人到集体环境中锻炼，这样才能使病人真正恢复健康。

作为家长或周围的同志，不能因为病人的一些行为正常了，病态消失了，就不让病人继续吃药了，这样做对病人是不利的。很可能造成前功尽弃的后果，遇到一点小事则承受不了又开始发病，这样往往给治疗带来更多的困难。所以，周围环境对精神病人的治疗是很重要的一个环节。

### 3. 如何预防精神病的发生和复发？

首先要培养好个体素质。健康的个体素质的培养，并不是一朝一夕的功夫所能造就的，要从幼年开始培养。作为父母，在任何时候、任何情况下都不能溺爱孩子。那种任何事情都由父母包办代替的做法坏处很多。它不仅不利于子女独立性格的形成，相反使孩子从小养成经不得风雨的性格。应当明白精神病在很大程度上是由心理因素引起的。不加强个体素质的培养和锻炼，也就不可能从根本上预防精神病的发生。在日常工作中，人们如果知道自尊、自爱、自强，经常

在复杂的社会环境中锻炼和考验自己，就能有利于健康的心理素质的形成。有了坚强不屈的性格才能应付各种各样的精神刺激，在较强的刺激下不致诱发病。

其次，当处在人生的特殊时期，比如女性的月经期、产褥期、男女青年共有的青春期。这个时期由于内分泌处在不稳定时期，心理上也同样处在不稳定状态。比如女性月经前容易出现轻微的心烦、急躁，看什么都不顺眼。这种表现是正常现象，作为个人来说不必紧张。如果觉得情绪不易控制，可以对症适当用些稳定情绪的药。决不可任凭自己急躁烦闷的情绪发展下去。作为周围的伙伴或家庭成员，在明白这个道理的前提下，就要在尽可能的情况下，不给病人增加额外的烦恼和精神负担。这样就会顺利渡过人生的这些心理上的不安全时期。

作为病人来说，一旦得了这种病，只要在神志没有完全失去控制的情况下，就应该服从医疗。临床上常出现这种情况，病人稍有好转，就自己主动要求出院，甚至拒绝服药，因为这时候他已恢复了理智，明白自己成了精神病患者，感到丢人，这样做其实会给治疗带麻烦。还有一些病人，觉得自己得了精神病丢人，不愿进精神病院，想靠自己慢慢康复。这种爱面子的思想和做法，对自己对社会都没有任何好处。当然，病人有这种心理，说明社会对这种病的认识还不够，很多人没有把这种病当病看待，把病人当傻子、疯子对待，其结果是往往贻误疾病的治疗。对这种病的治疗一定要彻底，应针对疾病的不同阶段采取不同的治疗形式。病情较重的

患者要按时服药，保证药物剂量，对于病情开始好转的病人，帮助他们提高对疾病的认识，消除顾虑，增强治病的信心。对于恢复期的病人，不但要提高他们对疾病的认识，还应该让他们知道巩固治疗防止复发的重要性。

最后值得指出的是，精神病人的家庭护理很重要的。很多人不明白这一点。一旦病人得了这种病，就会受到另眼看待。有的病人刚刚出院，因为家庭成员中一句话不注意，很可能会旧病复发。俗话说，治心病是七分精神三分药，对精神病更是如此。医生治疗精神病，其中很重要的手段就是心理治疗，用各种各样的符合医疗科学的思想工作去医治病人，唤醒他失去的理智，这个工作相当难，相当艰苦。作为社会成员和病人的家庭成员，都应明白这个道理。一旦家庭中有了这类患者，家庭成员都应学点精神疗法，按照科学方法护理病人，这样会大大加快病人的康复。

#### 4. 精神病人为什么会自寻短见？

精神病病人自寻短见多是病态心理支配所致。例如，病人处于抑郁状态、幻觉状态或幻觉妄想状态及其他思维障碍时容易发生。

抑郁状态主要表现为情感低落，病人情绪低沉，整日忧心忡忡，愁眉不展，唉声叹气，重则忧郁沮丧，悲观绝望，感到自己一无是处，以致兴趣索然，大有“度日如年”，“生不如死”之感。外界的一切都不能引起他的兴趣。病人因此常自责自罪，甚至出现自杀想法和自杀企图。这种情感



低落经常伴有思维缓慢，言语及活动减少，反应迟钝。病人常常具有植物神经或躯体性伴随症状。如早醒、便秘、厌食、消瘦，性功能减退，精神萎靡等。情感低落这一症状为躁狂抑郁性精神病的典型症状之一。由于本病病人自杀决心比较大，自杀的方法也多种多样，甚至在自杀之前装出情绪好转，以麻痹周围人对他们（她）自杀的警惕性，而达到自杀的目的。例如，一位病人自杀观念强，其妻终日伴随护理，病人趁妻子上厕所的10分钟自杀身亡。显而易见，病人对自杀的手段与方法早有准备。情绪低落时的自杀观念与行为，也常见于反应性抑郁状态、更年期忧郁状态，神经官能症性抑郁症。这3种病人在我们的日常生活中是不少见的。这些病人由于自觉身体有难以忍受的痛苦，而从临床检查中很难查出阳性表现，也容易被家庭和周围的人忽视。所以对这样的病人应该提高警惕性，以防发生意外。

精神病人自寻短见在幻觉妄想状态的支配下也可以发生。病人可以在命令性幻听的支配下自杀；也可以在自罪妄想的支配下或被害妄想支配下自杀；有自罪妄想的病人，认为自己是罪大恶极，死有余辜，应该受到人民的惩罚，严重时以拒食自杀。例如，有一位病人，病后不吃不喝，住院后仍不进一口水，当医务人员劝她吃饭时，她闭口不说一句话。当工作人员强行让她进食时，病人则将饭含在口中不下咽。当在强迫压制下进食时，病人则说：“不是我愿意吃的”。还有少数精神分裂症病人，在荒谬离奇的思维障碍支配下导致自杀观念与行为。例如，一位精神分裂症病人住在三楼宿