

解析焦虑

主审 赵靖平

编著 陈晋东 严 虎

 人民卫生出版社

解析 焦虑

主 审 赵靖平
编 著 陈晋东 严 虎

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解析焦虑/陈晋东等编著. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-117-14789-7

I. ①解… II. ①陈… III. ①焦虑—防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186916 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

解析焦虑

编 著: 陈晋东 严 虎

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 10

字 数: 165 千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14789-7/R · 14790

定 价 (含光盘): 27.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

焦虑障碍是一类常见的精神(心理)障碍,近年来我国的流行病学调查数据显示患有焦虑障碍的人数多达 5700 万。焦虑障碍常引起心理痛苦和躯体不适,患者的社会功能和生活质量均受到一定的影响。但人们普遍对焦虑障碍相关知识所知甚少,绝大多数焦虑障碍患者因躯体症状反复就诊于综合医院各个科室,由于诊治错误而久治不愈,造成大量医疗资源的浪费。而且,焦虑障碍常存在共病抑郁、物质滥用,甚至自杀行为。事实上焦虑障碍已成为我国一个严重的公共卫生问题,关注焦虑障碍,早期发现、早期治疗已经成为当务之急。

由陈晋东教授主编的《解析焦虑》一书,是一本从初级至高级,从科普到专业的全面、详尽而通俗易懂的焦虑专著,写作手法和内容编排也是由浅入深、引人入胜。教育人们认识、应对和预防焦虑障碍,对提高大众精神健康大有裨益,是



一本值得一读的好书,将会成为大众喜爱的读物。

赵靖平

中南大学湘雅二医院教授

中华医学会精神病学分会第五届主任委员

2011年8月

焦虑是每个人都熟悉的一种情绪体验,尤其是在现代社会中,工作和生活的压力使得许多人感到焦虑、紧张甚至抑郁。焦虑无处不在,面对焦虑,我们又能为做些什么呢?

近年来由 WHO 与 15 个合作中心协作开展的“综合性医院就诊者心理障碍的调查”结果发现,有心理障碍的病人高达 1/4,而焦虑则为最常见的心理障碍。多年在综合医院精神科的工作经验使我们感受到,焦虑症患者往往对焦虑缺乏认识,以致不能及时、正确地应对和预防,致使病程迁延,严重影响日常工作和生活。对此,我们将本书定位为了一本调节焦虑情绪的自助读本,从认识焦虑、应对焦虑和预防焦虑三个方面来解析焦虑,以此来帮助焦虑症患者以及那些在现代社会压力下茫然无措、无所适从的人们。

本书汇集了国内外许多关于应对和预防焦虑的经验与智慧,详细介绍了一些易于读者独立操作或在陪同人员帮助下实施的简单易行且效果较好的应对焦虑的方法。每种方法我们都简化了原理和理论,着重突出操作流程,即读者自己



独立操作的流程,以达到自助的目的。同时我们也介绍了一些通过自我调节来预防焦虑的方法,让读者从源头上控制焦虑,找回快乐、自信和心中的那份宁静。

希望本书能成为您的枕边书、您忠实的伴侣,陪伴您轻松愉快度过每一天。

由于编著者水平有限,难免会有错误和不妥之处,欢迎广大读者给予批评指正。

陈晋东
于中南大学湘雅二医院
2011年8月

第一章 认识焦虑	1
第一节 焦虑及焦虑障碍	1
第二节 焦虑产生的原因	2
一、应激源因素	2
二、遗传因素	3
三、社会人口因素	3
四、心理社会因素	4
五、个人因素	4
第三节 焦虑的表现	8
一、情绪症状	9
二、自主神经功能失调症状	10
三、运动性不安症状	10
四、其他症状	11
附：特殊人群焦虑障碍的特点	11
第四节 焦虑对人的影响	14
第五节 正常焦虑和异常焦虑的 区别	16
一、焦虑出现的原因	17
二、焦虑的程度不一	18
三、焦虑的影响	18

第六节 如何判断焦虑的严重程度	19
一、焦虑自评量表(SAS)	21
二、状态—特质焦虑问卷 (STAI)	24
三、儿童社交焦虑量表(SASC) ...	28
四、交往焦虑量表(IAS)	30
五、Sarason 考试焦虑量表(TAS)	33
六、医院焦虑抑郁量表(HAD)	37
第七节 焦虑障碍的分类	40
一、急性焦虑(惊恐障碍)	40
二、慢性焦虑(广泛性焦虑)	45
三、场所恐怖症	49
四、社交恐怖症	54
五、特定恐怖症	61
六、强迫症	66
七、创伤后应激障碍	74
第二章 应对焦虑	81
第一节 放松你的身体	81
一、肌肉放松术	82
二、腹式呼吸法	91
三、瑜伽疗法	98
第二节 放松你的心灵	105
一、自我催眠术	105
二、音乐疗法	125
三、冥想放松法	129
四、静坐放松法	134

第三节 运动让生活充满乐趣	135
一、运动不仅仅锻炼了身体	136
二、如何充分利用运动减少 焦虑	137
三、怎样才能通过运动“有效”地减少 焦虑	139
四、减少焦虑的增氧运动	141
五、户内运动也能减轻焦虑	149
第四节 正确认知——现实的思考 ...	155
一、认识认知疗法	155
二、认知你所存在的扭曲思维 模式	157
三、如何解决你的扭曲思维 模式	162
四、解决特定扭曲思维模式的具体 步骤	167
附：中国道家认知疗法——ABCDE 技术	169
第五节 勇于挑战——直面你的 恐惧	175
一、系统脱敏法	176
二、冲击疗法	181
三、快速眼动疗法	184
四、绘画艺术疗法	188
五、思维停止技术	191
第六节 顺其自然——森田疗法	194

一、认识森田疗法	195
二、森田疗法的原理	197
三、如何进行森田疗法	197
四、森田疗法的注意事项	204
第七节 心锚与时间线疗法	204
一、“心锚”技术	205
二、时间线疗法	208
第八节 修心的力量	212
一、参禅与修行	212
二、气功疗法	219
三、太极拳	225
第九节 合理饮食——滋养你的身体 ...	229
一、认识饮食疗法	230
二、焦虑的饮食禁忌	231
三、如何选择饮食来减少焦虑 ...	234
四、选择哪些食物可以减少 焦虑	237
五、不同类型焦虑的饮食选择 ...	239
六、焦虑的保健药膳	240
第十节 理性择药——合理使用	242
一、抗焦虑药物的治疗原则及 策略	244
二、抗焦虑药物的种类及特点 ...	245
三、药物治疗中应注意的问题 ...	256
第三章 预防焦虑	258
第一节 保持良好心态	258

一、保持自我本色	258
二、无视无聊的批评	262
三、珍惜目前拥有的	265
四、摆脱金钱困扰	270
五、满足爱的需要	275
第二节 付诸实际行动	278
一、学会放慢脚步	278
二、修炼易焦虑性格	283
三、让生活更加简单	294
第三节 日常生活预防焦虑	301
一、饮食起居	302
二、洗漱习惯	302
三、清晨保健操	303
参考文献	306

第一章 认识焦虑

第一节 焦虑及焦虑障碍

焦虑是一种情绪体验,就像快乐、悲伤和愤怒一样,是对某种处境或事物的一种自然反应。当你获得企盼已久的成功、见到阔别多年的知心好友时,你就体验到快乐;当你付出很多但最终失败时,当你失去自己亲人时,你就会体验到悲伤;当你的正常工作或生活被打扰时,你就会感到愤怒;同样,当你面临某种威胁或预料会有某种不良结果时,你就会感到焦虑。焦虑是一种不愉快的情绪体验,其特点为焦躁、忧虑、紧



张不安、恐惧等，在焦虑时常出现运动性不安和自主性神经紊乱的症状，如呼吸加快、心跳加速、出汗、头晕、眼花等。

焦虑障碍，又称为焦虑症或焦虑性疾病，是一组以焦虑为主要临床相的精神障碍。本书所讲述的焦虑障碍包括：急性焦虑（惊恐障碍）、慢性焦虑（广泛性焦虑）、场所恐怖症、社交恐怖症、特定恐怖症、强迫症、创伤后应激障碍。

第二节 焦虑产生的原因

导致焦虑的原因究竟是什么，目前还没有定论，但现代医学认为焦虑的产生与个体生物学特征和社会心理因素有关。焦虑是人们处于某种特殊情况下所产生的一种不适反应，它是一种常见的、普遍存在的心理体验。人生充满了太多的不确定性，而人性又充满了矛盾，在任何人都不可能避免遭遇挫折的现实生活中，焦虑情绪就不可避免地产生了。对于焦虑产生的原因，不同学者有着不同见解，概括起来有以下几个方面：

一、应激源因素

应激性生活事件或创伤事件易引起焦虑，如一些负性生活事件，早年遭遇强暴、受虐，遭受创伤性事件等。但遭遇到应激源时，体验到的焦虑严重程度不仅与事件的性质和严重程度相关，也

与个体的能力和信心相关。

二、遗传因素

焦虑障碍有家族聚集性,即存在某种程度的遗传性。双生子研究显示,家族风险主要是由遗传引起的,不同焦虑障碍的遗传度为30%~40%。而且焦虑倾向作为一种人格特征,至少部分是由遗传所决定的,有焦虑倾向的人在不良社会环境影响或应激状态下,较易产生病理性焦虑。尽管引起焦虑的直接原因是社会和环境因素,但其潜在的原因为遗传。



三、社会人口因素

许多社会人口因素与焦虑障碍有关。女性焦虑障碍比较多见,年龄也是焦虑的危险因素之一,儿童和青少年更易焦虑。已婚者焦虑的患病率要明显低于丧偶、离异、单身者,这也可能是由于焦虑患者很难开始和(或)维持与他人的亲密关系,关系的破裂也是焦虑的危险因素。教育程度低、低收入、失业、无业、操持家务者均易产生焦虑障碍。

四、心理社会因素

心理社会因素在焦虑的产生过程中也起着至关重要的作用。随着社会经济的快速发展,生活节奏加快,竞争愈加激烈,再加上居住环境拥挤、嘈杂,环境污染,人际关系复杂等,使得人们长期处于烦闷、紧张、焦虑、不安的状态,此时极易产生焦虑障碍。



五、个人因素

焦虑虽无处不在,但有些人可以通过自我调节很快地摆脱焦虑状态,而一些心理素质不好的人长期处于焦躁中不能自拔,从而导致焦虑障碍的发生。所以焦虑的产生与个体的人格特征有关。

以往的研究发现那些胆小怕事、自卑多疑、做事思前想后、犹豫不决、对新事物及新环

境不能很快适应的个体极易产生焦虑。具有某些人格特征的人更容易焦虑,如神经质人格、依赖型人格、强迫型人格、边缘型人格、回避型人格等。

【神经质人格】

神经质人格又称为敏感性人格,人格特征主要为个性敏感、易对芝麻小事紧张兮兮、性急、脾气暴躁、操心过度等,其行为常会呈现出下列三种特质:第一种是完美主义倾向,也就是要求所有的事物都十全十美;第二种是自卑倾向,过分在意别人的看法或
小事情,即对于别人的看法考虑太多;第三种为过度关心自己的身体状况,即所谓的疑病倾向。这三种特质可同时出现在同一个人身上,每个人所表现出来的倾向和症状大体相似。具有这类人格的人易患广泛性焦虑症、强迫症等。

【依赖型人格】

依赖型人格的特征主要为个体常感到自己无助和无能,缺乏独立性,害怕与依赖者分离或被抛弃。他们常常悲观和自我怀疑,看不见自