

吴静美 著

烦恼三千

日常生活的心理问题

(成年篇)



上海科学技术文献出版社

烦恼三千

——日常生活的心理问题(成年篇)

吴静美 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

烦恼三千.成年篇:日常生活的心理问题/吴静美编
著. —上海:上海科学技术文献出版社,2002.5
ISBN 7-5439-1969-9

I. 烦… II. 吴… III. 心理卫生 — 普及读物
IV. R395.6 — 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 026643 号

责任编辑:曹文青

封面设计:徐利

烦 恼 三 千

——日常生活的心理问题(成年篇)

吴静美 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.75 字数 101 000

2002年6月第1版 2002年6月第1次印刷

印数:1—5 100

ISBN 7-5439-1969-9/R · 518

定价:12.00元

本书中文简体字版由「联经出版事业公司」授权出版

自序

小时候家住市场旁边，每天都会看到一个全身衣服脏兮兮的中年男子在市场里走来走去，偶尔口中喃喃自语，有时冲着别人傻笑或捡拾路上的东西；但更多的时候是面无表情地走着，不知道他在想些什么。

大家都说他是个疯子。

妈妈说他不会打人，每天出现，市场里的人都习惯了——应该也是个可怜人，不必害怕。

但当时幼小的我，心里还是有些恐惧，每每远远发现他，就急急低头走过，连眼尾余光都不敢看他，以免被“疯子伯伯”发现，万一抓住我……

从“疯子”、“神经病”、“精神病”到“身心疾病”等的演变，随着医学知识的日益普及，渐渐地有人开始尝试了解、接受精神疾病的患者，不再一律像过去一般，不是把他关起来，就是让他在外面流浪、自生自灭。

大家也开始知道，在压力大增、人际关系更为复杂的现代社会，许多人或多或少都会有些精神症状——有些只是情绪上的问题，有些是性格上的不同；但有些

精神疾病其实就像其他身体上的疾病一般，乃是生理上的问题所导致，只要有适当的治疗，有时甚至只要吃吃药，就可以得到良好的控制。

像小时候的“疯子伯伯”那般的患者，大概最像一般人对精神疾病患者的印象吧？其实精神医学的领域太大了，所表现出来的症状更是五花八门。

有个好友，初识之时就一直听说她有心脏疾病，多年来一直治不好，好几次因一口气吸不上来几乎窒息而送急诊；相处久了却发现有点不对，最近才证实，她罹患了恐慌症，心脏则非常健康——但这个“心脏疾病”却已困扰了她好多年。

还有个朋友，虽有令人羡慕的高薪，却常常不快乐；他把艺术品味融入工作中，颇得上司的赞赏，但情绪却常陷入低潮。据说，大学时代，他就曾经把自己关在租来的小套房中好多天未曾出门；遇到感情上的不如意，还数度兴起自杀的念头。所幸他有个好姊姊相扶持，最近正开始考虑，是否该找个精神科医师谈一谈。

仍有不少人正为心理的问题所苦，却不知自己的问题在哪里，该寻找什么样的协助；还有许多人，对精神病患者抱着偏见的观念，投予异样的眼光；更有为数众多的患者家属，不知该如何面对家里有个精神病患者的事实，或者该如何帮助、对待患者；还有……

很多医师都说,精神科应该改成身心内科,到精神科就医并不表示就是有不可告人的什么问题,也不一定就有什么病。人的思想、情绪千变万化,一个结打不开,一个压力承受不住,就可能像一滴水滴入湖中一样,泛起圈圈不断扩大的涟漪,在身体上产生各式各样的反应。

于是继专谈儿童青少年心理的《伴你成长》之后,又再写比较属于成年人问题的《思想曲》(本书台湾地区版的书名——编者注)。它也许无法包含所有的精神疾病,但希望能给迷惘的人们一点建议。

吴静美



孩子是父母心中的宝，手心捧着、全身心呵护着，恨不得连天上的星星都摘下来给他。但是父母们也不时感叹，现在的孩子越来越难教育，多变的社会带给他们的不见得都是正面的信息，于是暴力、说谎等偏差行为屡见不鲜，抑郁、精神分裂等疾病不再是成人的专利。

本书由心理及精神科的医生，介绍一些孩子成长过程中可能会面临的问题，希望能帮助受困扰的父母们，伴着孩子快乐地成长。

作者介绍

吴静美，1965年生，中国台湾成功大学电机系毕业，曾任《自立晚报》记者，现任《联合报》健康版记者，著有《伴你成长》，合著有《台湾十大死因与防治》、《健康妙法》、《名人健康菜》、《豆豆健身房》等书。

责任编辑：曹文青

封面设计：徐 利

内容简介

现代人的生活越来越紧张，有形无形的压力越来越大，承受不了时，生理上就会以身体的各种不适来反应，但又找不出原因。

本书以大量丰富的事例，深入浅出地介绍了成年人在日常生活中经常会遭遇的心理疾患，以及针对这些疾患所应采取的正确态度和对策，是一本很有实用价值的图书。

台湾精神医学会理事长
台大医院精神科部主任

李明滨

推 荐

ISBN 7-5439-1969-9



9 787543 919693 >

ISBN 7-5439-1969-9/R·518

定价：12.00 元

烦恼三千

日常生活心理问题

（成年篇）

上海科学技术文献出版社

目 录

自序·····	1
第一单元 我的睡眠	
我又失眠了·····	3
失眠先试试睡眠卫教·····	6
夜猫子与早起的鸟儿·····	9
不要过于纵容自己的睡眠·····	12
第二单元 情绪	
向情绪说“不”·····	17
用心陪伴伤心人·····	19
神经衰弱非关神经·····	22
性好渔色与性爱成瘾·····	25
勇敢向家庭暴力说“不”·····	28
家庭暴力的元凶就医去·····	31
新手爸爸的焦虑·····	34
人格障碍第一类——古怪的人·····	37
人格障碍第二类——情绪化的人·····	40
人格障碍第三类——畏惧的人·····	43
另类生活·····	47
一年换十二个工作的背后·····	50

适应障碍患者增加	53
适应障碍的治疗	56
人比人 气死人	59
疑病症	62
疑病症的治疗	65

第三单元 恼人的疾患

聊得正高兴 他睡着了.....	71
慢性疲劳综合征	74
厌食症	77
暴食症	80
饮食疾患的患者类型与治疗	83
恐慌症比云霄飞车更可怕	86
恐慌症的生理因素与治疗	89
恐慌症需与其他疾病鉴别	93
百变魔术师——抑郁症	96
不快乐的疾病	99
强迫症	102
强迫症的治疗	106
社交畏惧症	110
精神分裂无关道德问题	114
精神分裂可以控制	117
纵火狂	120
纵火行为	123

焦虑症·····	125
冲动控制疾患与强迫性疾患·····	128
阵发性暴怒疾患·····	130
偷窃癖·····	133
偷窥的人·····	136
嗜赌如命的人·····	139
改善病态性赌博 包容取代责骂·····	142
失忆症·····	145
药物依赖有迹可循·····	148
毒品好奇不得·····	151
急慢性酒精中毒·····	154
戒酒不易 最好寻求医疗协助·····	157
多重人格 电脑中的不同记忆体·····	160
多重人格“整合”不易·····	163
谵妄常因身体疾病引起·····	166
谵妄症状多样化·····	169

【第一单元】

我的睡眠

我又失眠了

太阳下山了,天又黑了,小王(化名)的心情也越来越沉重。已经好长一段时间,每个夜晚在床上躺了半天,眼看着时钟指针一分一秒地走过,两点了、三点了、五点了……他就是睡不着。因为晚上没睡好,白天的小王总是头昏脑胀、精神不济,都快被老板炒鱿鱼了。

根据美国统计,每3个成年人中就有一个人在一生中曾被失眠困扰过;而在目前,每10个成年人中就有一个正受到失眠的困扰。

台湾失眠患者的情况也差不多,在精神科门诊中,有百分之七八十的患者抱怨失眠,且许多患者的失眠时间都在一年以上,吃过镇静剂、安眠药等,还是睡不好。

一般人失眠一两天是没有关系的,大不了不睡就算了;但长期失眠的人可没那么简单,不但生活品质大受影响,可能整天疲惫,头昏脑胀,记忆力减退,没有胃口,无法专心等,甚至情绪很容易暴躁,严重者还会有

抑郁的倾向。

长期失眠的人可能已经持续了几年或几个月,这类患者会产生预期性的焦虑,有时甚至看到太阳下山,就开始担心睡不着,忧心的结果便更睡不着,而产生恶性循环。

失眠的原因很多,先找出原因再对症治疗;不是光靠安眠药就可以解决的。

最常见的是个性的问题。例如 A 型人格的人,常做事急躁,总觉得时间不够用,脚步很快,一点小事就容易紧张、担心,到睡前还想着公事,有时连度假时都公私不分。这种类型人格的人最容易睡不好,即使想停止思绪也停不下来。

其次,遗传体质因素也是容易罹患失眠的原因之一。父母都会失眠的人,子女中有一半的人也会失眠;而父母之一会失眠的人,子女则有四分之一也会失眠。

第三,年龄会影响睡眠时间的长短。刚出生的婴儿,一天中有 20 个小时左右都在睡觉;但到了七八十岁的人,一天可能只要睡四五个小时就够了。年纪越大的人所需睡眠时间越少,睡得也比较浅。有些老人很固执地一定要和年轻时一样,认为睡上七八个小时才算睡好,结果反而造成困扰。其实只要白天精神不错,不会有紧张、焦虑、头昏脑胀等现象,觉得头脑有得到休息的感觉就可以了,睡眠的“时间长短”并不是最

重要的。

第四,环境对睡眠品质的影响不小。如住在大马路、工地旁边,或者卧室光线太亮、温湿度太高等,也都会睡不好。

第五,心理状态如情绪紧张、焦虑、不安等,也会影响睡眠。例如中了公益彩券最大奖,与另一半吵架等。

第六,身体状况。如果长期有身体上的病痛,当然会睡不好。例如甲状腺功能亢进的患者,到了晚上往往因为新陈代谢的速度增高而更烦躁不安,便容易睡不好。另外如睡眠呼吸中止症、足动症等,也会让人睡得比较不好。

第七,生理周期的改变。临床上有很多女性在月经周期(特别是月经来之前)有一段时间,会觉得烦躁不安、脾气特别不好、睡不好等,这与激素的变化有关,等月经来了之后就会好一点。除非如此会影响生活,否则并不需要治疗。

第八,时差的改变。这在一段时间之后即可调整过来。

第九,茶、咖啡、药物等也会引起失眠。因为咖啡因对大脑神经有兴奋作用,会使人不想睡觉;另外如支气管扩张剂、茶碱等药物,也会有兴奋的作用。

(资料提供/台湾国泰医院身心内科
主治医师吴东庭)