

专家教您防治系列



专家教您 预防与治疗 焦虑症



EXPERTS TEACH
YOU

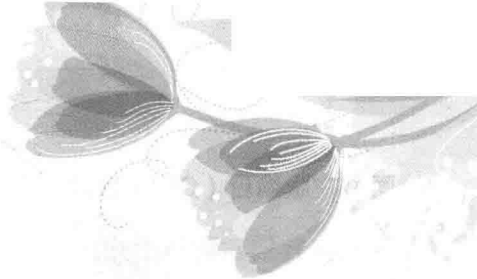
主编◎曹理璞 余 宏

倾情献给关心自己、关爱家人、关注健康的人们

本书献给勇于管理健康的人们!



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



专家教您预防与治疗焦虑症

ZHUANJIA JIAONIN YUFANG YU ZHILIAO JIAOLYUZHENG

主 编 曹理璞 余 宏

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教您预防与治疗焦虑症 / 曹理璞, 余宏主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5046-7649-8

I. ①专… II. ①曹… ②余… III. ①焦虑—防治 IV. ①R749.7

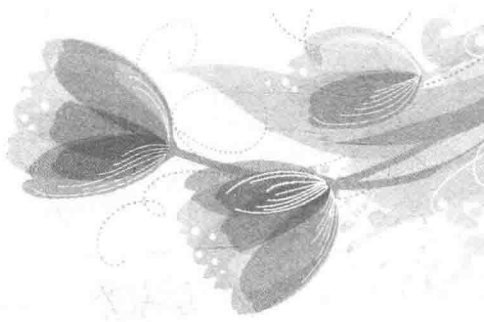
中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第207168号

策划编辑 崔晓荣
责任编辑 黄维佳
装帧设计 鸿城时代
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 中国科学技术出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62173081
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 190千字
印 张 11.25
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7649-8/R•2089
定 价 28.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

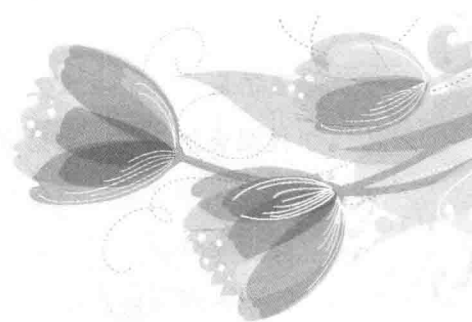


内容提要

本书以专家答疑形式介绍了焦虑症的病因、临床表现和诊断知识，从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适等方面详细而通俗地阐述了疾病防治，最后重点解读了西医和中医学的治疗方法，强调预防保健的重要性。本书着重选答患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识，适合焦虑症患者及家属阅读参考。

《专家教您预防与治疗焦虑症》编委会

主 编	曹理璞	余 宏	
副主编	谢英彪	许月红	单红芳
编 者	卢 岗	周明飞	黄志坚
	刘欢团	彭伟明	史兰君
	陈泓静	虞丽相	谢晓枫
	谢佑宁	宋 健	赵 杨
	范刚启		



前 言

焦虑症是神经症这一大类疾病中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征。可分为广泛性焦虑和急性焦虑发作两种形式。焦虑症是一种普遍的心理障碍，在女性中的发病率比男性要高。流行病学研究表明城市人口中大约有4.1%到6.6%在他们的一生中会得焦虑症。

焦虑症患者充满了过度的、长久的、模糊的焦虑和担心，这些担心和焦虑却没有一个明确的原因。虽然，这些担心、焦虑与正常的、由现实危机引起的担心、焦虑很相象。比如，他们会成天为家里的经济情况而担忧，即使他们的银行帐户上的存款远远超过了六位数；或者他们会成天为自己孩子的安全担心，生怕他在学校里出了什么事；更多的时候他们自己也不知道为了什么，就是感到极度的焦虑。

焦虑症的病因目前尚不明确，可能与遗传因素、个性特点、认知过程、不良生活事件、生化、躯体疾病等均有关系。任何年龄的人群都有可能患焦虑症。性格比较自卑，面对问题缺乏技巧的人更容易得病。人际关系、婚姻关系紧张，经常酗酒，长期滥用药物，经济条件差等也会使得病的机会增加。

有些焦虑症患者往往认为自己可能得了某种疾病，到处看病，反复做各种检查和接受不恰当治疗，害怕出门，担心疾病发作。有些患者不能面对各种社交场合，失去朋友，丧失工作升迁的机会。因此焦虑症往往严重影响家庭关系、社交能力，慢性焦虑症可以导致功能性残疾。

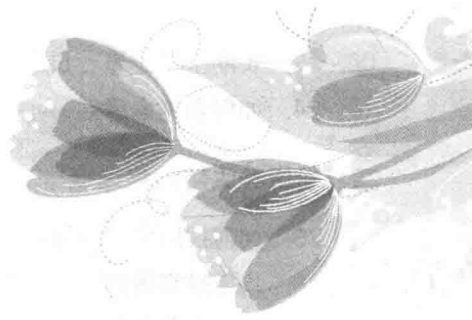
对焦虑症患者的关心要保持在正常范围内，不要过度的关心患者。要让

焦虑症患者做一些力所能及的事情，可以转移焦虑症患者的注意力。有些焦虑症患者的病情可能会反复发作，焦虑症患者家属要在患者面前表现出有信心，积极配合治疗。抗焦虑药若大量服用会有一定的危险性，因此药物要由焦虑症患者保管。在焦虑症患者发作时，可采用分散其注意力的方法缓解症状，加强心理呵护。

《专家教您预防与治疗焦虑症》一书从焦虑症的基础知识谈起，详细介绍了起居养生、合理饮食、经常运动、心理调适对防治焦虑症的作用，重点讲述了焦虑症的中、西药疗法，最后强调了预防焦虑症的重要性。

作者衷心希望这本小册子能成为焦虑症患者恢复健康的好帮手。

编 者



目 录

一、看清焦虑症的真面目	1
1. 什么是焦虑	1
2. 什么是病理性焦虑	2
3. 什么是焦虑症	4
4. 焦虑和抑郁之间有什么关系	5
5. 焦虑是如何分类的	6
6. 焦虑症会有哪些表现	6
7. 焦虑与焦虑障碍、焦虑症的区别是什么	7
8. 焦虑症给社会带来了什么	8
9. 什么是广泛性焦虑症	9
10. 广泛性焦虑症患者会有哪些表现	10
11. 广泛性焦虑症的诊断标准有哪些	11
12. 什么是恐怖症	11
13. 什么是广场恐怖症	12
14. 什么是社交恐怖症	13
15. 什么是单纯恐怖症	14
16. 什么是儿童焦虑症	15
17. 什么是儿童恐怖症	16
18. 焦虑会导致女孩身材矮小吗	17
19. 什么是女性焦虑症	17
20. 什么是老年期焦虑症	18
21. 什么是躯体疾病伴发焦虑症	19



22. 什么是信息焦虑综合征	20
23. 长期压抑会患上焦虑症吗	21
24. 如何自测焦虑症	22
二、起居养生防治焦虑症	24
25. 如何摆脱焦虑情绪	24
26. 焦虑症患者如何注意起居	25
27. 焦虑症患者日常生活中要注意什么	26
28. 上班族如何缓解焦虑	26
29. 高考前紧张焦虑怎么办	27
30. 信息焦虑综合征患者如何自我调节	27
31. 如何应对焦虑症引发的失眠	28
32. 如何减轻孩子的焦虑	29
33. 家属如何对待广泛性焦虑症患者	31
34. 广泛性焦虑症患者如何护理	32
35. 焦虑症患者惊恐发作如何护理	32
36. 女性焦虑症患者如何自我保健	33
37. 老年期焦虑症患者如何护理	34
38. 做梦可以减轻焦虑心理吗	34
39. 焦虑症患者如何沐浴治疗	35
三、合理饮食防治焦虑症	38
40. 如何吃对食物赶走焦虑	38
41. 压力大导致的焦虑症如何安排饮食	39
42. 焦虑症患者有何饮食禁忌	40
43. 不同证型的焦虑症患者如何辨证饮食	40
44. 适合焦虑症患者的药膳有哪些	41
四、经常运动防治焦虑症	46
45. 有氧运动能减轻焦虑情绪吗	46
46. 俯卧撑能缓解焦虑吗	46
47. 焦虑症患者如何通过垂钓放松心情	47
48. 焦虑症患者如何通过跳绳放松心情	48

49. 焦虑症患者如何通过打太极拳放松心情	50
50. 焦虑症患者如何通过慢跑放松心情	50
51. 焦虑症患者如何通过瑜伽放松心情	51
52. 焦虑症患者如何通过静坐放松心情	52
53. 焦虑症患者还可以做哪些运动	56
五、心理调适防治焦虑症	59
54. 焦虑症如何心理治疗	59
55. 什么是支持性心理治疗	60
56. 什么是行为疗法	60
57. 焦虑症患者如何呼吸训练	61
58. 焦虑症患者如何松弛训练	62
59. 放松训练能减轻焦虑情绪吗	64
60. 焦虑症患者身体紧张时如何控制	64
61. 焦虑症患者如何行动放松	66
62. 焦虑症患者如何克服负性思维	67
63. 焦虑症患者的精神紧张如何控制	69
64. 焦虑症患者如何进行自我松弛治疗	70
65. 焦虑症患者如何使用暴露疗法	70
66. 什么是系统脱敏疗法	71
67. 什么是快速脱敏法	72
68. 什么是接触脱敏法	72
69. 什么是自动化脱敏法	73
70. 什么是满灌法	73
71. 焦虑症患者如何使用想象脱敏疗法	74
72. 焦虑症患者如何使用自我控制技术	75
73. 什么是焦虑症的认知疗法	75
74. 认知疗法对老年期焦虑症有何好处	77
75. 焦虑症患者如何进行认知行为治疗	78
76. 摆脱焦虑症的自我调试法有哪些	80
77. 什么是森田疗法	81
78. 生物反馈治疗对广泛性焦虑症有作用吗	84



79. 心理治疗对惊恐障碍的疗效如何	85
80. 女性焦虑症有哪些心理治疗	86
81. 如何对躯体疾病伴发焦虑症进行心理干预	86
82. 轻度焦虑症如何心理治疗	87
83. 焦虑症患者如何音乐治疗	88
84. 焦虑症患者如何调适性格	91
85. 如何面对分离焦虑的孩子	92
86. 如何改善孩子的分离焦虑	93

六、西医如何治疗焦虑症 95

87. 焦虑症如何药物治疗	95
88. 焦虑症如何选用三环类抗抑郁药	97
89. 焦虑症如何选用新抗抑郁药	101
90. 焦虑症如何选用选择性5-羟色胺再摄取抑制类药物	102
91. 焦虑症如何选用5-羟色胺受体拮抗药和再摄取抑制药	106
92. 焦虑症如何选用选择性5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制药	107
93. 焦虑症如何选用可逆性单胺氧化酶A抑制药	108
94. 焦虑症如何选用不可逆性单胺氧化酶A抑制药	109
95. 焦虑症如何选用苯二氮草类药物	110
96. 焦虑症如何选用非苯二氮草类抗焦虑药物	111
97. 焦虑症如何选用抗组胺药	113
98. 焦虑症如何选用巴比妥类药物	113
99. 焦虑症如何选用抗精神病药物	114
100. 焦虑症如何选用 β 受体阻滞药	114
101. 焦虑症如何选用抗惊厥药	115
102. 焦虑症如何选用抗惊恐发作药	115
103. 焦虑症如何选用抗抽搐药物	118
104. 焦虑症如何选用草药制剂	118
105. 广泛性焦虑症如何药物治疗	119
106. 广泛性焦虑症需要服药多长时间	120
107. 广泛性焦虑症达到缓解的标准是什么	120
108. 惊恐障碍的治疗药物有哪些	121

109. 创伤后应激障碍的治疗中药物的作用如何	121
110. 女性焦虑症有哪些药物治疗	122
111. 如何药物治疗老年期焦虑症	123
112. 健康教育对老年期焦虑症有何好处	124
113. 哪些治疗躯体疾病的药物可能引发焦虑症	125
114. 惊恐障碍和抑郁障碍共病如何治疗	126
115. 老年焦虑症患者用药需注意什么	127
116. 妊娠期和哺乳期焦虑症患者用药需注意什么	127

七、中医治疗焦虑症

117. 中医如何认识焦虑症的	129
118. 中医如何辨证治疗焦虑症	130
119. 治疗焦虑症的中药方剂还有哪些	131
120. 治疗焦虑症的中成药有哪些	133
121. 治疗焦虑症的验方有哪些	133
122. 焦虑症患者如何对症选用验方	134
123. 焦虑症患者如何贴敷治疗	135
124. 焦虑症患者如何熏洗治疗	137
125. 焦虑症患者如何足浴治疗	139
126. 焦虑症患者如何按摩治疗	140
127. 焦虑症患者如何按摩头部穴位	141
128. 焦虑症患者如何按摩耳部穴位	142
129. 焦虑症患者如何按摩手部穴位	142
130. 焦虑症患者如何做足底按摩	143
131. 焦虑症患者如何做床上八段锦	144
132. 焦虑症患者如何做捏脊疗法	148
133. 焦虑症患者如何拔罐治疗	149
134. 焦虑症患者如何刮痧治疗	150
135. 焦虑症患者如何针刺治疗	151
136. 焦虑症患者如何耳针治疗	153
137. 焦虑症患者如何用电针刺法治疗	155
138. 焦虑症患者如何用刺络放血治疗	156



139. 焦虑症患者如何用皮肤针刺法治疗	156
140. 焦虑症患者如何艾灸治疗	157

八、如何预防焦虑症

159

141. 如何远离焦虑情绪	159
142. 日常生活中预防焦虑症的方法有哪些	160
143. 上班族节前如何预防焦虑发生	161
144. 身体无端疼痛时如何预防焦虑症	162
145. 如何避免婚前焦虑症	163
146. 准妈妈如何避免产前焦虑症	164
147. 如何防止创伤后应激障碍的发生	165
148. 如何预防女性焦虑症	166
149. 如何预防老年期焦虑症	166

一、看清焦虑症的真面目

* 1. 什么是焦虑

焦虑是人类在与环境做斗争及生存适应的过程中发展起来的基本人类情绪。焦虑与恐惧一样，都具有动机性后果。焦虑和恐惧这两个名词都来自日常生活语言和文学语言，因此不少心理学家认为其缺乏科学的准确性。一般来说，在心理学中通常把有明确对象的不安、担心和忧虑称为恐惧，而没有明确对象的恐惧就是焦虑。因此焦虑是根本找不到任何对象的恐惧。由此可见，焦虑是恐惧的一种特定类别。

焦虑与烦恼也不同。烦恼主要是对已经发生的事件而言，而焦虑是指向未来的。焦虑时有自主神经系统的功能激活，但也不同于应激，因为焦虑的主题是危险，当个体感觉到危险时就有焦虑产生，而应激可在各种内外刺激时发生，不管刺激性质是否具有危险或威胁性质，甚至愉快的事件也会产生应激。

由于人在焦虑时都能意识到自己处于焦虑状态，每个人都可以在主观中将焦虑同疼痛、悲哀、抑郁等痛苦体验区分开来。一个人可能不知道自己焦虑的原因，但他不可能不知道自己的焦虑情绪，不能体验到的焦虑实际上是根本不存在的。

焦虑并不意味着都是有临床意义的病理情绪，在应激面前适度的焦虑具有积极意义，它可以充分地调动身体各脏器的技能，适度提高大脑的反应速度和警觉性。只有具备某些病理性特征同时对正常的社会功能造成影响时，才成为病理性焦虑。

焦虑是最常见的一种情绪状态，比如快考试了，如果觉得自己没复习好，就会紧张担心，这就是焦虑。这时，通常会抓紧时间复习应考，积极去做能减轻焦虑的事情。这种焦虑是一种保护性反应，也称为生理性焦虑。当焦虑的严重程度和客观事件或处境明显不符，或者持续时间过长时，就变成了病理性焦虑，称为焦虑症状，符合相关诊断标准的话，就会诊断为焦虑症（也称为焦虑障碍）。

研究表明，焦虑症与遗传因素、个性特点、不良事件、应激因素、躯体疾病等均有关系，这些因素会导致机体神经-内分泌系统出现紊乱，神经递质失衡，从而造成焦虑等症状的出现。焦虑症患者往往会有5-羟色胺、去甲肾上腺素等多种神经递质的失衡，而抗焦虑药可使失衡的神经递质趋向正常，从而使焦虑症状消失，情绪恢复正常。

研究发现，适度的焦虑有其积极作用。在大多数的情况下，焦虑的存在可以使人获得一种有利的机制和力量，可以避免危险或提高成功的概率。

2. 什么是病理性焦虑

焦虑过度，或焦虑而无明确的诱因及只有微弱的诱因时，就被视为是病理性焦虑。病态焦虑会使人长期处于与处境极不相称的痛苦的情绪体验之中，使人总是提心吊胆，被无名的恐惧、担心和忧虑所困扰；任何一个微小的事情都能使人做出最可怕的联想，如家人迟归会被想象为发生了车祸，工作中的小过失被夸大为会被革职的重大事故，就这样，在无名焦虑和预期焦虑的夹击下，受尽煎熬，自主神经系统也有可能出现严重紊乱，以至于经常出现心悸、头晕、浑身无力、胸闷等功能性障碍。

病理性焦虑是指持续地、无具体原因地感到紧张不安，或无现实依据地预感到灾难、威胁或大祸临头，伴有明显的自主神经功能紊乱及运动性不安，常常伴随主观痛苦感或社会功能受损。以上概念包括了以下基本特点：①焦虑情绪的强度并无现实的基础或与现实的威胁明显不相称；②焦虑导致精神痛苦和自我效能的下降，因此是一种非适应性的；③焦虑是相对持久的，并不随客观问题的解决而消失，常常与人格特征有关；④表现自主神经系统症状为特征的紧张的情绪状态，包括胸部不适、心悸、气短等；⑤预感到灾难或不幸的痛苦体验；⑥对预感到的威胁异常痛苦和害怕并感到缺乏应对的能力，甚至现实的适应因此而受影响。

焦虑是一种极普遍的情绪感受，是每个人由小到老都会有的经验。焦虑不一定就是不正常的反应，其实适当的焦虑不仅无须避免，反而可以促使个体表现得超出平常的水准。例如，人在紧张的状态下常可工作得更久，或在紧急时有跑得更快、力气更大的情形，俗话说“狗急跳墙”也是一例。因此我们可以了解到不是所有的焦虑表现都是病态的，也不是所有会焦虑的人都是有焦虑疾患的。

焦虑的症状有轻有重，也有形式不一样的表现，常见如颤抖、肌肉紧绷、坐立不安、战战兢兢、易受惊吓、烦躁、心悸、胸闷、冒冷汗、口干、头晕，严重的甚至强烈到以为自己要死掉或失控，像恐慌发作即是。一般说来，病态焦虑表现程度（强度、长度）超过情境刺激的程度许多；焦虑的程度达到明显影响个体的生活、社交、工作、人际等功能。所以，去除焦虑是重要的，不能长期焦虑，否则就会影响工作生活乃至我们的爱情和婚姻。

正常焦虑和异常焦虑的区别在于：①体验的持续时间长短及程度的深浅。正常焦虑持续时间较短，程度较浅；异常焦虑持续时间长，程度深。②焦虑的产生。正常焦虑的原因经治疗者的分析和解释可以弄得比较清楚；异常焦虑则找不到真实的原因。③焦虑的缓解。正常焦虑可以被某些活动所代替；某些活动也能减轻异常焦虑，但消减后又复现，来去突然。正常焦虑在得到安慰及鼓励、原谅及宽恕后就缓解了；异常焦虑也有安慰和鼓励的需要，但由此并不能消除异常焦

虑。虽然我们可以从比较看出某些差别，但上述这些特征的区分实际上都是不甚严格的。

病理性焦虑的危害主要有：①焦虑可能导致长期的睡眠问题；②癌症好发于一些受到挫折后，长期处于焦虑、精神压抑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等情绪紧张的人；③增加死亡率；④容易患心脏病；⑤影响身高。

* 3. 什么是焦虑症

焦虑症是神经症这一大类疾病中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征。可分为广泛性焦虑和急性焦虑发作两种形式。主要表现为：无明确客观对象的紧张担心，坐立不安，还有自主神经症状（心悸、手抖、出汗、尿频等）。

焦虑症是一种普遍的心理障碍，在女性中的发病率比男性要高。流行病学研究表明城市人口中有4.1%~6.6%在他们的一生中会得焦虑症。

焦虑症患者充满了过度的、长久的、模糊的焦虑和担心，这些担心和焦虑却没有一个明确的原因。虽然，这些担心、焦虑与正常的、由现实危机引起的担心、焦虑很相像。比如，他们会总是为家里的经济情况而担忧，即使他们的银行账户上的存款远远超过了六位数；或者他们会总是为自己孩子的安全担心，生怕他在学校里出了什么事；更多的时候他们自己也不知道为了什么，就是感到极度的焦虑。

焦虑症的焦虑和担心持续在6个月以上，其具体症状包括以下四类：身体紧张、自主神经系统反应性过强、对未来无名的担心、过分机警。这些症状可以是单独出现，也可以是一起出现。①身体紧张：焦虑症患者常常觉得自己不能放松下来，全身紧张。他面部绷紧，眉头紧皱，表情紧张，唉声叹气。②自主神经系统反应性过强：焦虑症患者的交感和副交感神经系统常常超负荷工作。患者出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便过频、喉头有阻塞感。③对未来无名的担心：焦虑症患者总是为未来担心。他们担心自己的亲人、自己的财产、自己的健康。④过分机警：焦虑症患者