

知名医学专家对话社区医生  
丛书主编 樊代明 中国工程院院士 副院长



全民健康科技行动

中华医学会“常见多发病防治技术要点  
筛选和普及研究”课题社区培训用书

# 社区常见 精神障碍



吕秋云◎主编

随着生活节奏的加快，我国精神障碍的发病率逐年增加，已经开始严重影响百姓的身心健康。但由于这些精神障碍在临床上仍然存在识别率低、漏诊率高、不能得到及时、有效治疗等问题，很多患者多方求医，盲目做各种身体检查，不但浪费了大量的钱财，还耽搁了疾病治疗的最佳时机。

什么是精神健康和精神障碍？哪些因素容易导致精神障碍？社区医生在精神障碍的预防、发生、意外、社区如何干预、精神障碍诊治经验等。吕秋云主任等多位专家的

预防精神障碍患者  
精神障碍诊治经验  
等。



科学出版社

知名医学专家对话社区医生  
丛书主编 樊代明 中国工程院院士 副院长

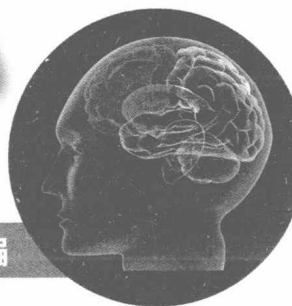
中华医学会“常见多发病防治技术要点  
筛选和普及研究”课题社区培训用书



全民健康科技行动

# 社区常见 精神障碍

吕秋云◎主编



科学出版社

北京

**图书在版编目 (CIP) 数据**

---

社区常见精神障碍/吕秋云主编. —北京: 科学出版社, 2011

(知名医学专家对话社区医生/樊代明主编)

ISBN 978-7-03-029867-6

I. ①社… II. ①吕… III. ①精神障碍-诊疗 IV. ①R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 261056 号

---

丛书策划: 胡升华 / 责任编辑: 牛玲 / 责任校对: 何晨琛

责任印制: 赵德静 / 封面设计: 无极书装

编辑部电话: 010-64035853

E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

**科学出版社**出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2011年1月第一版 开本: A5 (890×1240)

2011年1月第一次印刷 印张: 5 1/8

印数: 1—6 000 字数: 130 000

**定价: 16.00 元**

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# “知名医学专家对话社区医生”丛书

## 专家顾问组

组 长 钟南山 中国工程院院士 中华医学会顾问

副组长 祁国明 中华医学会 副会长

成 员 (按姓氏笔画排序)

刘亚东 中国科学技术协会科普部基层处 处长

杨 哲 科技部社会发展科技司 副司长

张兆丰 科技部社会发展科技司生物医药处 副处长

张守慎 中国科学技术协会科普部基层处 副调研员

高 勤 中国科学技术协会科普部 副部长

唐 芹 中华医学会科普部 副主任

## 编委会

主 编 樊代明 中国工程院院士、副院长

第四军医大学校长

中华医学会消化病学分会主任委员

副主编 汪 晶 好健康人人有工作室主任

编 委 (按姓氏笔画排序)

吕秋云 北京大学第六医院主任医师

纪立农 北京大学人民医院内分泌科主任

李 竹 北京大学教授

胡大一 北京大学人民医院心内科主任

贾继东 首都医科大学北京友谊医院肝病中心主任

高 瞻 好医生健康教育中心主任

崔丽英 北京协和医院神经内科主任

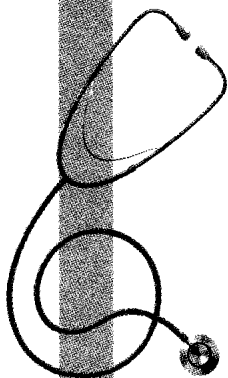
# 《社区常见精神障碍》

## 编写人员

主 编 吕秋云

编 者 吕秋云 胜 利 姜荣环

孔庆梅 梁 军 王成彪



## “知名医学专家对话社区医生”丛书序

在党和政府的强有力的领导下，我国正在全力推进医疗卫生体制的改革，建立覆盖城乡居民的基本医疗卫生服务体系，解决群众“看病难、看病贵”的问题。在这场涉及人民群众切身利益的改革中，城市社区和农村乡镇卫生服务机构的健全和完善，处于核心的位置。

城市社区和农村乡镇卫生服务机构的健全和完善，需要尽可能完善的设施和设备，需要健全的财政保障体制，需要完备的管理制度，尤其需要建设一支能够满足城乡居民基本医疗卫生服务需求的技术队伍。

要把这支队伍建设好，就必须完善医学院校的学校教育，完善毕业后医学教育，不断地为社区和乡镇卫生机构补充合格的医疗卫生服务人员。

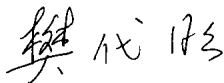
同时，应当尽最大的努力，提高现在正在社区和乡镇卫生机构为老百姓提供医疗卫生服务的医疗卫生人员的素质，特别是业务素质。

卫生行政和科技主管部门，一贯重视这支队伍素质的提高。在中华医学会承担的科技部安排的“2009年国家科技支撑计划”中，专门安排了“常见多发病防治技术要点筛选和普及研究”课题。由中华医学会承担的这个课题，需要提交的研究成果，就包括放在你面前的这套名为“知名医学专家对话社区医生”丛书。

目前这套培训教材有7册：纪立农教授主编的《糖尿病》，李竹教授主编的《出生缺陷防治》，胡大一教授主编的《心血管疾病的社区预防》，崔丽英教授主编的《脑卒中》，吕秋云教授主编的《社区常见精神障碍》，贾继东教授主编的《病毒性肝炎》和我本人主编的《常见消化病》。

我衷心地希望，这套丛书对提高社区和乡镇医疗卫生人员的业务水平和服务质量，能起到积极的作用。期待社区、乡镇医疗卫生人员和医学界的专家，都能关注这套丛书的出版，并为这套丛书的完善，提出宝贵的意见和建议。

借这套丛书出版的机会，我呼吁所有的医学专家，都来关注社区和乡镇医疗卫生队伍的建设，都来为提高这支队伍的素质贡献自己的一份力量。众人拾柴火焰高，大家共同努力，就一定能建设一支让城乡居民信得过的高素质社区、乡镇卫生服务队伍，为保障城乡居民的健康做出我们应有的贡献。

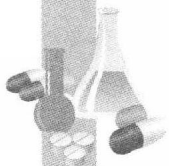


中国工程院院士、副院长

第四军医大学校长

中华医学会消化病分会主任委员

# 前言



首都医科大学附属安定医院和北京大学精神卫生研究所联合进行了北京地区抑郁障碍流行病学调查，结论显示：北京市15岁及以上人群中，抑郁障碍的时点患病率为3.31%，终身患病率6.87%。另有调查显示，慢性躯体疾病伴抑郁症状的发生率为9.4%，其中，一般住院患者抑郁症状的发生率为33.0%，老年住院患者为36.0%，门诊癌症患者为33.0%，住院癌症患者为42.0%，脑卒中患者为47.0%，心肌梗死患者为45.0%，帕金森病患者为39.0%。目前，抑郁障碍的患病率有逐年增长的趋势。焦虑障碍则更为常见。这些精神障碍目前在临床上仍然存在识别率低、漏诊率高、不能得到及时有效的治疗等问题，致使很多患者多方求医，盲目做各种身体检查，不但浪费了大量的钱财，还延误了疾病治疗的最佳时机。

对抑郁障碍患者就诊途径进行分析，结果表明：90.1%的患者首诊于非精神科，就诊过程中仅18.8%的抑郁障碍被检出；85.7%的患者接受过非抗抑郁治疗，其中36.3%的患者用过气功、



迷信治疗；80.2%的患者从未接受过心理咨询。

在精神专科医院出门诊过程中，笔者发现，在到笔者处就诊之前，就诊者至少已在3个以上社区医院、综合医院就诊过或做过心理咨询，但其心理问题在开始却往往没有得到正确诊断。影响医生发现患者心理问题及正确诊断的因素很多：有些患者患有躯体疾病，同时伴有心理问题（如焦虑、抑郁），但是患者只主述躯体问题而不向医生讲述心理问题，导致医生认为患有躯体疾病心情不好是正常现象，治疗起来很困难；有些患者述说头痛、腰背痛等疼痛，又查不出原因；还有许多患者因认为情绪不好是思想问题，而不愿告诉医生自己情绪不好，只是主述失眠、乏力、易疲劳等；不少患者或其家属认为得了抑郁障碍或其他精神障碍是很失脸面的事，宁愿忍受痛苦也不与医生讨论自己的苦恼，或者认为这不是医生的事。在这些情况下，如果医生没有心理学方面的知识，就很难发现患者有精神障碍。此外，不少综合医院或社区的医生对心理问题没能给予及时、恰当的处理，他们可能认为只要排除了患者器质性疾病，自己的任务就完成了，不认为自己对患者的心理问题有责任。另外，医生即便发现患者有精神障碍问题却不知如何处理也是原因之一。有些医生，包括心理咨询师，缺乏精神病理学知识，对严重精神疾病不能识别；还有些医生只做心理咨询，直到患者病情发展严重了才想起要转精神科治疗。

近年来随着经济的发展，公众对健康的要求增高，对心理健康和精神卫生的认识也明显提高。综合医院各科医生及社区医生对患者的心理问题关注得也越来越多。向社区医务人员宣传、普及精神卫生知识，是当前社区医疗卫生工作的一项重要内容。为了推动社区卫生工作，促进居民健康，凝聚全社会健

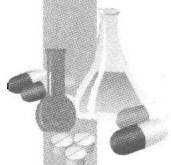
康知识普及和技术推广力量，深入社区，服务于百姓，卫生部、科技部、中国科学技术协会于2007年联合组织了“卫生科技进社区”活动，以期发挥专家的学术优势，通过对城市、农村卫生服务中心的医务人员的培训，提高医务人员的专业技术水平和向社区居民普及健康知识的能力。根据此活动的指导思想和要求，我们组织全国的精神心理卫生专家，建立了“知名专家进社区”的心理卫生专家团队，以便发挥专家的学术优势，通过培训，增强社区卫生工作人员的综合素质，提高社区卫生工作的质量；通过对居民的健康教育讲座和健康咨询等活动，提高社区居民对精神卫生的理解和认识，提高社区居民的心理健康水平。在专家讲课的基础上，我们编写了本书，希望能够对社区医生和社区居民有所帮助。

吕秋云

北京大学第六医院 主任医师

2010年11月

# 目 录



## “知名医学专家对话社区医生”丛书序

### 前言

<b>第一章 精神障碍的基本知识</b>	1
<b>第一节 精神与心理</b>	2
1. 什么是精神（心理）健康和精神（心理）疾病	2
2. 为什么要关注精神（心理）健康	3
3. 心理健康是指什么	4
4. 精神疾病或心理问题与道德败坏能等同吗	5
<b>第二节 精神障碍</b>	6
1. 精神障碍如何分类	6
2. 哪些人有资格从事心理治疗和心理咨询	7
3. 从事心理治疗和心理咨询的各级人员都有哪些职责	7
4. 如何诊断精神障碍	8
5. 治疗精神障碍的常用方法有哪些	9
6. 哪些因素与精神障碍的发生有关系	9
7. 精神障碍的三级预防包括哪些内容	11
8. 社区医生在精神障碍的预防和治疗中有什么作用	12

<b>第二章 沟通的技巧</b>	13
1. 与患者沟通的技巧包含哪些内容	14
2. 对来访者进行观察的作用是什么	14
3. 对来访者进行观察的内容有哪些	15
4. 对来访者进行观察的基本方法是什么	18
5. 为什么要耐心地倾听来访者的倾诉	19
6. 怎样倾听来访者的诉说	20
7. 对来访者进行提问的作用是什么	20
8. 如何对来访者进行提问	21
9. 如何运用非语言沟通技巧	22
10. 除了倾听、提问、非语言沟通之外还有 哪些沟通技巧	23
11. 如何运用临床沟通综合技巧	28
<b>第三章 心理治疗方法</b>	31
<b>第一节 基本知识</b>	32
1. 什么是心理治疗	32
2. 什么是短期（程）心理治疗	32
3. 短期（程）心理治疗常用的方法有哪些	33
4. 怎样弥补短期（程）心理治疗的不足	33
<b>第二节 认知行为治疗</b>	34
1. 什么是认知行为治疗	34
2. 认知行为治疗常用的方法有哪些	35
3. 哪些情况宜采用认知行为治疗	37
4. 采用认知行为治疗应注意什么	38
<b>第三节 人际关系治疗</b>	39
1. 什么是人际关系治疗	39
2. 哪些情况宜采用人际关系治疗	39

3. 人际关系治疗的技术有哪些	40
4. 采用人际关系治疗时应注意什么	41
<b>第四节 分析性心理治疗</b>	42
1. 什么是分析性心理治疗	42
2. 怎样进行分析性心理治疗	42
3. 哪些情况宜采用精神分析心理治疗	45
<b>第五节 支持性心理治疗</b>	45
1. 什么是支持性心理治疗	45
2. 怎样进行支持性心理治疗	46
3. 哪些情况宜采用支持性心理治疗	48
<b>第四章 精神障碍的治疗药物</b>	49
1. 精神障碍治疗药物分哪几类	50
2. 常用的抗精神病药物有哪些	50
3. 抗精神病药物的适应证和禁忌证是什么	51
4. 服用抗精神病药会发生哪些不良反应	52
5. 常用的抗抑郁药有哪些	57
6. 抗抑郁药物的适应证和禁忌证是什么	58
7. 服用抗抑郁药物会发生哪些不良反应	59
8. 常用的抗焦虑药有哪些	60
9. 抗焦虑药的适应证和禁忌证是什么	61
10. 服用抗焦虑药会发生哪些不良反应	61
11. 常用的抗躁狂药有哪些	62
12. 抗躁狂药的适应证和禁忌证是什么	62
<b>第五章 躯体疾病伴发的精神障碍</b>	63
1. 什么是躯体疾病伴发的精神障碍	64
2. 常见的躯体疾病伴发的精神障碍有哪些	64
3. 糖尿病伴发的精神障碍有哪些临床表现	65

4. 糖尿病伴发的精神障碍预后如何	66
5. 如何预防和治疗糖尿病伴发的精神障碍	66
6. 心脑血管疾病患者会发生哪些精神障碍	67
7. 癌症主要伴发哪些精神障碍	67
8. 对癌症患者做心理干预有什么意义	68
9. 对癌症患者做心理干预应注意什么	68
10. 肺性脑病会伴发哪些精神障碍	69
11. 艾滋病所致的精神障碍有哪些	70
12. 甲状腺功能亢进伴发的精神障碍有哪些	70
13. 甲状腺功能减退伴发的精神障碍有哪些	71
<b>第六章 抑郁障碍</b>	<b>73</b>
1. 什么是抑郁症和抑郁状态	74
2. 什么是隐匿性抑郁	74
3. 抑郁症会与哪些疾病共病	75
4. 哪些因素与抑郁症的发生有关	76
5. 抑郁症有哪些症状	76
6. 怎样诊断抑郁症	77
7. 如何及早发现就诊者可能患有抑郁症	78
8. 如何治疗抑郁症	79
9. 抑郁症患者如何进行自我治疗	81
10. 家属能帮助有抑郁障碍的患者做些什么	82
11. 应让抑郁障碍患者及其家属知道什么	83
12. 应该给抑郁障碍患者及其家属怎样的指导	83
13. 如何预防抑郁症患者发生自杀行为	84
14. 抑郁症患者何时应该住院治疗	85

<b>第七章 焦虑障碍</b>	87
<b>第一节 基本概念</b>	88
1. 什么是焦虑障碍	88
2. 有哪些类常见的焦虑障碍	88
<b>第二节 焦虑症</b>	89
1. 什么是焦虑症	89
2. 广泛性焦虑障碍有哪些症状	89
3. 如何诊断广泛性焦虑障碍	90
4. 哪些治疗方法可用于广泛性焦虑障碍	90
5. 应让广泛性焦虑障碍患者及其家属了解 哪些知识	91
6. 应该给广泛性焦虑障碍患者及其家属 怎样的指导	92
<b>第三节 惊恐障碍</b>	93
1. 什么是惊恐发作和惊恐障碍	93
2. 惊恐发作会出现哪些症状	94
3. 如何诊断惊恐障碍	94
4. 采用哪些方法治疗惊恐障碍	95
5. 惊恐障碍患者及其家属应了解哪些关于 惊恐障碍的知识	96
6. 应该给惊恐障碍患者及其家属怎样的指导	97
7. 急性惊恐发作时怎么办	97
<b>第四节 恐怖症</b>	98
1. 恐怖症患者常有哪些表现	98
2. 什么是场所恐怖症	98
3. 如何诊断场所恐怖症	99
4. 如何治疗场所恐怖症	100

5. 什么是单纯恐怖症	100
6. 如何诊断单纯恐怖症	100
7. 如何治疗单纯恐怖症	101
8. 什么是社交恐怖症	101
9. 如何诊断社交恐怖症	102
10. 如何治疗社交恐怖症	102
<b>第五节 强迫障碍</b>	103
1. 什么是强迫障碍	103
2. 什么是强迫型人格障碍	104
3. 如何诊断强迫障碍	105
4. 如何治疗强迫障碍	105
<b>第八章 自杀</b>	107
1. 什么是自杀	108
2. 什么人自杀的危险	108
3. 哪些精神障碍容易导致自杀	108
4. 自杀前会出现哪些征兆	109
5. 自杀危险的严重程度如何划分	110
6. 如何帮助有自杀征兆的人	111
7. 如何预防自杀的发生	111
8. 如何对自杀进行干预	112
<b>第九章 谵妄</b>	115
1. 什么是谵妄	116
2. 谵妄有哪些临床特征	116
3. 为什么老人发生谵妄的风险较高	118
4. 哪些因素可以导致谵妄发生	118
5. 如何诊断谵妄	119
6. 如何治疗谵妄	120



7. 应该给谵妄患者及其家属怎样的指导	121
<b>第十章 其他常见精神障碍</b>	<b>123</b>
<b>第一节 戒断综合征</b>	<b>124</b>
1. 什么是戒断综合征	124
2. 戒断综合征有哪些症状	124
3. 如何处理戒断综合征	125
<b>第二节 阿尔茨海默病</b>	<b>126</b>
1. 什么是阿尔茨海默病	126
2. 阿尔茨海默病有哪些主要表现	127
3. 如何诊断阿尔茨海默病	128
4. 如何治疗阿尔茨海默病	128
5. 应该给阿尔茨海默病患者家属怎样的指导	129
<b>第三节 睡眠障碍</b>	<b>129</b>
1. 什么是睡眠障碍	129
2. 什么是失眠	130
3. 如何诊断失眠	130
4. 怎样对待失眠	131
5. 怎样治疗失眠	131
6. 应该给失眠者怎样的指导	132
<b>第十一章 精神障碍的预防</b>	<b>135</b>
1. 精神障碍能够预防吗	136
2. 精神障碍的一级预防包括哪些内容	136
3. 精神障碍的二级预防包括哪些内容	137
4. 精神障碍的三级预防包括哪些内容	137
5. 心理健康的培养为什么要从 0 岁开始	138
6. 怎样处理儿童的性格反常	138
7. 青少年的心理保健为什么格外重要	139