



主编 殷德升 王明华

# 常见精神疾病 家庭康复指南

新华出版社

# 常见精神疾病家庭 康复指南

---

殷德升 王明华主编

新华出版社

京新登字110号

图书在版编目 (CIP) 数据

常见精神疾病家庭康复指南/殷德升, 王明华主编. —  
北京: 新华出版社, 1995. 7  
ISBN 7-5011-2936-3

I. 常… II. ①殷… ②王… III. 精神病—家庭—康复—指南  
IV. R749. 059-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (95) 第12163号

## 常见精神疾病家庭康复指南

殷德升 王明华主编

★

新华出版社出版发行  
(100803 北京宣武门西大街57号)  
新华书店经销  
北京市朝阳区建华胶印厂印刷

★

1995年8月第一版 1995年8月第一次印刷  
787×1092毫米 32开本 8印张 180千字  
ISBN 7-5011-2936-3/R·18 定价: 9.80元

# 序

随着社会向工业化、现代化高速发展，人们的生活节奏不断加快。我国是发展中国家，又处于改革开放之中，各种新旧体制交替，不同的观念互相碰撞，心理应激逐渐增多。据统计，我国的精神疾病患病率以解放初期2‰的速度向现在的11.4‰的速度递增。有资料表明，社会越发达，精神疾病的发病率越高，心理问题也越多。同时，疾病谱已由过去的躯体疾病为主逐渐转向以身心疾病为主，心血管病、脑血管病与癌症已名列前茅。精神疾病的预防和心理保健，日益受到人们的重视。精神疾病防治与家庭环境密不可分，绝大部分患者必须得到家属的理解和长期照料，才能逐渐康复，回归社会。

殷德升、王明华同志主编的《常见精神疾病

《家庭康复指南》是一本适应社会需求的科普读物。该书通俗易懂，融知识和趣味为一体。全书由《知识篇》、《康复篇》、《咨询篇》、《居食篇》和《回归篇》5个部分组成。这是一本比较全面的精神疾病康复科普书籍，能帮助精神疾病患者家属获得有关精神疾病的基本常识。并从精神与健康的关系中认识到，患者的康复与回归社会的第一驿站——家庭的重要性，走出讳疾忌医的怪圈，增强精神卫生意识。在康复中的精神病患者和轻性精神病人，读之可提高对心理卫生重要性的认识，对于预防复发或尽快适应社会亦有所裨益。这部书也可供县、乡、农村医务人员及通科医生参考阅读。

北京医科大学精神病学教授、主任医师**罗和春**  
中国中西医结合学会精神病学专业委员会副主任

1994年9月于北京

# 目 录

## 序

### 知识篇

现代社会与精神疾病 .....	1
精神健康的内涵 .....	3
健全的精神寓于健康的身体 .....	6
神经病不等于精神病 .....	9
高智商与心理障碍 .....	11
精神病与思想问题 .....	13
精神病与性格问题 .....	15
遗传因素与精神病 .....	18
精神病的诱发因素 .....	21
“染之苍则苍”说环境 .....	23
“走火入魔”谈气功 .....	25
嗜酒者后患无穷 .....	28
梦对人身心的影响 .....	30
痴心妄想白日梦 .....	32
失眠是健康的大敌 .....	34
睡眠的养生之道 .....	36

月经周期与精神病 .....	38
节育术与精神病 .....	39
节育术后调身心 .....	41
精神病并非痼疾 .....	42
精神活动正常与异常 .....	44
常见精神病的类型 .....	46
精神病的主要症状 .....	47
感觉和感觉异常 .....	49
疑神道鬼错觉 .....	51
思维和思维障碍 .....	53
喜怒哀乐谈情感 .....	56
“鬼神附体”与人格转换 .....	58
意志的增强与减退 .....	60
动作与行为障碍 .....	61
注意力增强与减弱 .....	63
“心灵之仓”道记忆 .....	64
意识状态的障碍 .....	66
愚智敏拙说智能 .....	68
自知力准确判断的依据 .....	69
睡眠的异常改变 .....	71
饮食障碍的临床表现 .....	73

## 康复篇

精神疾病与家庭康复 .....	76
精神疾病的家庭预防 .....	78
精神疾病的治疗方法 .....	81
维持治疗是家庭康复的关键 .....	84

精神药物的合理应用 .....	86
家庭用药的注意事项 .....	88
精神药物的不良反应 .....	89
精神药物副反应的家庭防治 .....	91
家庭用药的贮藏与保管 .....	92
精神药物中毒的家庭救治 .....	94
精神分裂症的发病特点 .....	96
精神分裂症的发病原因 .....	97
精神分裂症的主要表现 .....	98
精神分裂症的常见类型 .....	101
精神分裂症早期症状的识别 .....	103
精神分裂症的家庭治疗 .....	105
精神分裂症的预后结局 .....	106
精神分裂症的家庭预防 .....	108
躁狂抑郁症的发病特点 .....	110
躁狂抑郁症的发病原因 .....	111
抑郁症的临床表现 .....	112
抑郁症的家庭防治 .....	113
躁狂症的临床表现 .....	116
躁狂症的家庭防治 .....	117
偏执性精神病的临床表现 .....	119
偏执性精神病的家庭防治 .....	121
反应性精神病的发病特点 .....	122
反应性精神病的发病原因 .....	123
反应性精神病的临床表现 .....	125
反应性精神病的家庭防治 .....	126
神经症的发病特点 .....	128



神经症的发病原因 .....	129
癔症的发病特点 .....	131
癔症的临床表现 .....	132
癔症的家庭防治 .....	133
强迫症的临床表现 .....	136
强迫症的家庭防治 .....	137
恐怖症的临床表现 .....	140
恐怖症的家庭防治 .....	141
焦虑症的临床表现 .....	143
焦虑症的家庭防治 .....	145
抑郁性神经症的临床表现 .....	147
抑郁性神经症的家庭防治 .....	149
疑病症的临床表现 .....	151
疑病症的家庭防治 .....	153
神经衰弱的临床表现 .....	154
神经衰弱的家庭防治 .....	156
精神发育迟滞的发病原因 .....	158
精神发育迟滞的临床表现 .....	160
精神发育迟滞的家庭防治 .....	161

## 咨询篇

何谓心理咨询 .....	164
如何诊断一个人患有精神病 .....	166
为什么有的精神病人需住院治疗 .....	167
精神病人打针好还是吃药好 .....	169
长期服药应注意之处 .....	170
怎样安全渡过精神病高发季节 .....	172

如何判断精神病人的疗效 .....	173
容易复发的精神病有哪些 .....	175
精神病人懒惰怎么办 .....	176
精神病人拒绝进食怎么办 .....	177
如何提高家庭防范意识 .....	179
精神病复发的早期表现有哪些 .....	181
催眠疗法是怎么回事 .....	183
精神病人不肯服药怎么办 .....	186
精神病复发的因素有哪些 .....	188
如何合理使用锂盐 .....	189
如何对待精神药物引起的肥胖 .....	191
怎样合理使用氯氮平 .....	192
服抗精神病药物便秘怎么办 .....	194
电休克治疗后人会变傻吗 .....	195
精神病人怀孕怎么办 .....	197
精神分裂症需要终身服药吗 .....	199
服抗精神病药物后遗尿怎么办 .....	200
如何选用长效抗精神病药 .....	202
浅谈催眠药的应用 .....	203
奋乃静类药物的家庭应用 .....	206
精神分裂症的家庭指导 .....	207
躁狂抑郁症的家庭指导 .....	210
反应性精神病的家庭指导 .....	211
神经症的家庭指导 .....	212

## 居食篇

衣食住行话康复 .....	214
---------------	-----

饮食宜忌有讲究 .....	216
禁酒节烟须牢记 .....	218
清晨倦怠须克服 .....	220
病中失态莫不安 .....	222
择时结婚休大意 .....	223
音乐悠扬怡情乐 .....	225
滥用补剂有害无益 .....	227
良好环境有助康复 .....	228
消闲活动有益身心 .....	230

## 回归篇

回归社会的心理支持 .....	232
增加见识有利康复 .....	233
不良情绪的自我调适 .....	235
心理修复不容忽视 .....	236
慎防严重的心理应激 .....	238
精神衰退的防范举措 .....	239
孤僻行为须予克服 .....	241
树立自信促进康复 .....	242

## 后 记

# 知识篇

## ●现代社会与精神疾病

自从人类诞生以来，健康问题就如影随形，成为一代又一代人的探索主题之一。随着科学技术的飞跃发展和社会的进步，人们生活方式的改变，医疗保健事业的日益完善，人类疾病谱和死亡谱已出现明显变化，威胁人类健康和消耗医药资源的，不再仅仅是濒发的传染病、营养缺乏病、细菌、病毒、寄生虫等生物因素。那些与社会心理因素，人类生活方式，人们自身行为密切相关的疾病对人类健康的威胁也在

日益严重，所耗费的医药资源也在不断增加。

世界卫生组织总干事中岛宏先生在 1993 年世界精神卫生日（10 月 8 日）发布致词中指出：全球至少有 5 亿人罹患不同类型的精神疾病。近期有资料表明，美国每 3 个人中就有 1 人患不同程度的精神疾病，3.5% 需要治疗。近年来，我国精神疾病患病率也呈快速递增，绝大多数病人得不到合理有效的治疗，这些疾病给患者以及他们的家庭和单位带来不可言状的痛苦和沉重负担，也就是说，精神疾病已严重地威胁着人类的健康。

时至今日，我们不能不看到，现代社会的某些特点是构成若干心理障碍与精神疾病发生的温床。据有关方面研究，高速度、快节奏，重效益、讲竞争是现代社会的首要特征，它加重了人们的心理负荷，导致了人的若干心理倾斜而失衡。由于科学技术日新月异，知识爆炸风起云涌，现代社会不断对人们提出了新的要求，而面对这些新的要求，不少人一时则难以适应，因而产生焦虑、紧张、不安的情绪，而恰恰这些负性情绪干扰着人的身心健康，严重者则是精神疾病产生的根源。其次，社会的急剧变革，传统模式发生着显著的变化，生活节奏日益加快，矛盾冲突不断增多，竞争激烈，人际关系亦随之发生变化或更为复杂，于是心理障碍和精神疾病也就“应运而生”。第三，随着工业的发达，城市的规模不断扩大和人口的自然增长，人与人之间的心理距离在逐渐疏远，人情淡漠也在抑制人类的若干本性。处于一个社会环境之中，如果情感交流发生阻碍，难免会产生这样、那样的心理障碍和精神疾病。第四，随着政治、经济的发展和变革，过去旧的社会模式与人的政治观、道德观、伦理观、哲学观等也面临着新观念、新思潮的挑战。特别是近年来，

我国各民族之间、与世界各国之间相互交往日益增多，不同文化背景的信息，冲击着人们的头脑，造成了外来文化与传统文化之间的融合与冲突，人们旧的习惯生活方式，人际关系与行为规范面临挑战，因此心理上的天平受到严重震荡，心理上的不平衡则与精神疾病便随之增多。从某种意义上说心理障碍和精神疾病是所谓的“文明病”。

我们大多数人的心灵是比较脆弱的，现代社会的种种压力和不同程度的精神刺激因而不是任何心灵都能承受得了的。如果说，人们没有一点心理压力和抗负荷能力，那么，当受到不良行为干扰和某种精神刺激时，就很难保持健康的精神风貌和良好的社会适应能力。探讨现代社会与精神疾病之间的关系，唤起人们对现代心理社会因素的关注和精神疾病的重视，增强人们的防范意识，提高人的应激能力，无形之中就显得非常之重要。

## ●精神健康的内涵

精神卫生工作的意义，在于培养和增进人的正常心理状态和行为方式，研究和改进精神活动健康及保护与精神意识相关器官的健全，预防精神疾病和心身疾病的发生，加强对现有精神疾病患者的社会、家庭的综合防治，并为之创造良好的生活环境，使他们走进家庭、重返社会、获得彻底康复。至于何谓精神健康？怎样才算是健全的精神？这是一般人所关心的问题。世界卫生组织对此作了三个方面的解释。第一，具有健康精神的人，其人格是完整的；自我感觉良

好；情绪保持相应稳定；积极因素大于消极因素；有较强的自我控制能力；保持心理平衡；自尊、自爱、充满自信，而且有自知之明。第二，在自己所处的环境中，有充分的安全感，经常保持正常的人际关系，受到别人的欢迎和信任。第三，精神健康的人，对未来有明确的生活目标，切合实际，不断地进取，有理想和事业上的追求。这是目前为各国所公认的精神健康的判断标准。但有其他心理学、精神病专家，从不同行为表现进行观察，提出了不同的精神健康标准。如心理学家英格历士氏所作定义为：“精神健康是一种持续的心理状态，当事者在何种状况下都能作良好的适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的状况，不仅仅是免于精神疾病”。精神医学专家麦灵格氏则认为：“精神健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是要有效率，也不只是要有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。精神健康的人应能保持平衡的情绪、敏锐的智能，适应社会环境的行为和愉快的气质”。而从事心理学研究的索比教授对精神健康的界说，较为详尽，同时分条列举，颇为清晰明朗。他认为精神健康的人应具备下列特征：1.保持身体健康；2.培养奋发向上的人生观；3.通过取得哪怕是些微小的成功而获得自信；4.学会善于与亲友、同事相处，与之建立良好和谐的关系，要学习做那些起促进作用的社会接触；5.培养多种积极有益的兴趣和爱好；6.正视羞怯，并征服它；7.在两性问题上要有正确态度；8.发展有意义的独立性；9.生活有规律，注意劳逸结合；10.谨防有诱惑力的消遣；11.正视现实，无论情况使你感到如何困窘；12.对生活需求争取获得平衡的满足；13.记住时间是精神创伤康复的良医。

上述这些意见固然都十分正确。但似乎觉得空洞泛化，不能给人一个明确的概念。笔者认为在给精神健康作一界说时，必须要能为一般人所了解，在可能的范围之内，愈具体愈好，以免含糊不清，使人无从把握它的中心，感到“过于理想，高不可及”，特别是在我们要普及精神卫生知识，促进精神疾病的康复之际，应能使病人、家属及一般人知道什么是我们努力的目标，使正在治疗中的病人知道该朝什么方向去发展。因为精神健康不同于躯体健康那样明确、客观，容易掌握，并不是指某一个固定的状态，而应将它视为某一阶段的伸缩性环节。

具体评价一个人精神是否健康实在不是一件容易的事，这与判断一个人精神活动是否正常一样，毕竟没有一个客观的尺度衡量。再说，不同年龄，所处的环境和从事工作性质不同的人精神健康的标准也有所区别。作者根据这些原则，就个人查阅的有关资料及临床观察，归纳下列四项，凡属精神健康的人，应具备这几项特征。一、精神健康的人能适应各种环境，而且他会将自身的智慧和全部能力，在工作、学习、生活中发挥出来，并不断地取得成绩，同时他常能从中得到充实、满足，并热爱自己的工作、学习与生活。二、精神健康的人常乐于助人；能与他人建立深厚的友情，喜欢与人交往，通常和他人建立良好的关系；他在与人相处之中，正面的态度（如关心、信任、尊重、喜悦等）常多于反面的态度（如憎恨、敌视、嫉妒、怀疑等）。三、精神健康的人富有自知之明，对于他本身有适当的了解，并能有悦纳自己、接纳他人的态度；他愿意努力发展其身心的潜能，对于自己的缺点与不足，也可以安然接受，扬长避短，而不作无谓的埋怨。四、精神健康的人能和现实保持良好的接触；对



所处环境能作正确的、客观的观察，并能作积极有效的适应；对于现实中的各项矛盾，能以切实有效的方法加以理顺、解决，而不企图回避、退却。这几项特征意义比较简明，易于了解，同时也都是实际的事，没有空洞泛化的毛病，可以作为精神卫生工作的目标。

## ●健全的精神高于健康的身体

什么是健康？世界卫生组织认为：1.有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过于紧张和疲劳。2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不过份挑剔。3.善于休息，睡眠充足。4.应变能力较强，可适应外界环境的各种变化。5.身体状况良好，能抵抗一般感冒和传染病。6.体重适宜，身材匀称，站立时头、肩、臀位协调。7.眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。8.头发光泽，无头屑。9.牙齿清洁，无龋洞，无病感，齿龈颜色正常无出血症状。10.肌肉丰满，皮肤有弹性。

在这健康的标志中，是包含着极为重要的精神健康，比如精力充沛，处事乐观，善于休息，应变能力强等，这说明健康不仅是指躯体健康，而且要有健全的精神风貌和良好的社会适应能力。显然，人们那种“没有病就是健康”的观点是片面的。

精神与健康，从某种角度来看，它反映了精神卫生对健康的影响，与生理卫生对健康承担的作用同样有着密切的联系。