

精神心理卫生科普系列

精神心理疾病 护理与康复



JINGSHEN XINLI WEISHENG KEPU XILIE
JINGSHEN XINLI JIBING
HULI YU KANGFU

主 编 戴尊孝
本册主编 刘小娟 田玉梅

诊断治疗建议书



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

精神心理卫生科普系列

精神心理疾病护理与康复

主编 刘小娟 田玉梅

贵州师范学院内部使用

陕西新华出版传媒集团

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神心理疾病护理与康复 / 刘小娟, 田玉梅主编. — 西安: 陕西科学技术出版社, 2019.7
(精神心理卫生科普系列 / 戴尊孝主编)
ISBN 978 - 7 - 5369 - 7410 - 4

I. ①精… II. ①刘… ②田… III. ①心理疾病 - 护理学 ②心理疾病 - 康复医学 IV. ①R395.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 262144 号

精神心理疾病护理与康复

刘小娟 田玉梅 主编

策 划 宋宇虎
责任编辑 高 曼 潘晓洁 付 琨
封面设计 曾 珂

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安市曲江新区登高路 1388 号 陕西新华出版传媒产业大厦 B 座
电话 (029)81205187 传真 (029) 81205155 邮编 710061
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话(029)81205180 81206809

印 刷 陕西思维印务有限公司
规 格 787mm × 1092mm 16 开本
印 张 9.5

字 数 133 千字

版 次 2019 年 7 月第 1 版
2019 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7410 - 4

定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

精神心理卫生科普系列编委会

主 编 戴尊孝

副主编 刘飞虎

编 委 (以汉语拼音排序)

安文中	边 诗	陈良梅	崔安民	崔莉敏
崔 萌	戴安娜	党 伟	樊淑洁	樊 珍
方喜玲	郭 明	郭明霞	何永国	贾 伟
焦路炜	李贵斌	李虹娟	李忠良	梁小平
蔺华利	刘 敏	刘 婷	刘晓凤	刘小娟
刘 英	刘迎丽	罗园园	彭 伟	尚文娟
苏艳丽	田玉梅	王继红	王建民	王 锦
王 静	王颖昭	王 峥	文 萍	吴 斌
武苗苗	肖 凡	行养玲	薛 飞	薛小保
杨 洁	杨 旭	杨亚妮	杨自东	尹绪庄
岳丹萍	翟 欢	张 超	张海艳	张 辉
张 俊	张忍利	张 蕊	张晓红	张 燕
张 瑶	职 璞	钟意娟	周洪海	

《精神心理疾病护理与康复》编委会

主 编 刘小娟 田玉梅

副主编 方喜玲 王 静 刘 敏

编 委 边 诗 樊淑洁 郭 明 焦路炜 李虹娟
刘 婷 刘晓凤 刘 英 刘迎丽 彭 伟
尚文娟 王颖昭 武苗苗 肖 凡 薛小保
翟 欢 张 俊 张忍利

前 言

随着社会经济的发展与医学科学的进步,人类疾病谱在近年已发生了明显的变化,精神疾病已成为影响人类健康的最主要疾病之一,众所周知,精神疾病的护理和康复在精神疾病的防治中至关重要。为了消除广大患者对精神障碍的恐惧、不安及焦虑,向家属宣教精神疾病相关知识,使其更好地照护患者,促进患者康复、回归社会,我们编写了《精神心理疾病护理与康复》,这本书是以问答形式,以通俗易懂的语言阐述了精神科常见疾病的护理与康复等相关知识,对精神科常见疾病(如精神分裂症、双相障碍、儿童青少年精神障碍、老年精神疾病、睡眠障碍及药物依赖等疾病)的发生、发展、原因,常见检查项目,相关治疗方法,预防及注意事项,家庭护理、康复治疗项目、治疗方法及精神疾病的药物治疗、副作用的识别处理等均有涉及,切实贴近患者、家属及广大民众之所需。本书重点突出,密切联系实际,力求做到既内容广泛又言简意赅,条理清楚,易于理解。

越来越多的人已认识到精神疾病护理和康复的重要性,编者们在编写过程中始终感到荣誉和责任。各位编者均是长期从事精神科临床一线的工作者,以高标准、严要求完成了编写任务,但因写作水平有限,书中难免有不妥或不足之处,恳请各位读者不吝指教,以便日后修订。

编 者

2018年12月

目 录

1. 什么是精神健康	1
2. 心理健康的标准是什么	1
3. 什么是精神疾病	1
4. 什么是抑郁症	1
5. 抑郁症的常见症状有哪些	2
6. 什么是躁狂症	2
7. 躁狂症的常见症状有哪些	2
8. 什么是强迫症	2
9. 什么是情感障碍	3
10. 精神疾病的病因是什么	3
11. 什么是躯体疾病所致的精神障碍	3
12. 什么是脑器质性精神障碍	3
13. 精神疾病的早期症状有哪些	4
14. 心境障碍有哪些特点	4
15. 精神疾病分为哪几类	4
16. 练气功是否会导致精神疾病	4
17. 精神疾病是家庭原因造成的吗	5
18. 内向的人易患精神病吗	5
19. 患有精神疾病的人,都是因为受到了刺激吗	5
20. 神经病与精神病是不是一回事	5
21. 精神疾病和精神障碍是一回事吗	5
22. 精神障碍(疾病)是不是就是精神病	6
23. 精神病患者是不是都有暴力倾向	6

24. 精神病患者为什么会出现冲动行为呢	6
25. 如何区分精神活动正常与否	6
26. 得了精神病能结婚、生小孩吗	6
27. 精神病会传染、遗传吗	7
28. 精神障碍应如何预防	7
29. 多数精神疾病患者为何不能配合主动就医	7
30. 精神病患者合并躯体疾病时要注意什么	7
31. 精神疾病复发的早期表现有哪些	7
32. 出现精神疾病复发先兆时应如何处理	8
33. 患者出院后应多久进行复诊	8
34. 精神病患者为什么要定期复诊	9
35. 如何避免精神疾病复发	9
36. 医务人员在何种情况下会采取约束保护措施	10
37. 如何掌握放松技巧	10
38. 精神病患者的饮食有什么禁忌吗	11
39. 抑郁症患者要注意哪些事项	11
40. 患者复诊时家属应向医生反映哪些问题,应注意哪些方面的内容	12
41. 精神科患者易发生噎食的原因有哪些	12
42. 如何对精神病患者进行防噎食宣教	12
43. 如何对服毒的精神病患者进行紧急护理	12
44. 如何对自缢的精神病患者进行紧急护理	13
45. 如何对有外伤的精神病患者进行紧急护理	13
46. 如何对吞食异物的患者进行紧急护理	14
47. 如何正确护理兴奋躁动的患者	14
48. 如何护理有幻觉的患者	14
49. 接触妄想状态患者的技巧有哪些	15
50. 如何护理抑郁状态患者	15

51. 抑郁症能彻底治愈吗	16
52. 抑郁症和焦虑症的区别是什么	16
53. 得了焦虑症该怎么办	17
54. 神经衰弱也属于精神病吗	18
55. 怎样对待精神病患者	18
56. 精神分裂症能“去根儿”吗	19
57. 精神病能治好吗	19
58. 精神科家属探视须知是什么	20
59. 精神科病房危险物品的管理有什么	21
60. 如何区分精神活动正常与异常	21
61. 患者情绪不稳定时怎样使他平静	23
62. 怀孕时出现焦虑怎么办	23
63. 焦虑症患者如何与家人相处	24
64. 精神病患者出院后应该怎样安排自己的生活	25
65. 诊断证明怎么办理	26
66. 精神病患者住院治疗时为什么不准家人过早探望	26
67. 怎样改善经常失眠的状态	26
68. 抑郁症反复发作需要终身服药吗	27
69. 抑郁症患者怎样进行自我调养	27
70. 心理治疗能治好精神病吗	27
71. 精神病患者能吸烟喝酒吗	28
72. 患者没来,能买药吗	28
73. 医生、护士能出诊吗	28
74. 精神病患者看病时需要挂号吗	28
75. 精神病患者怀孕期间可以服药吗	28
76. 患者自己可以办住院吗	29
77. 精神病患者需要长期服药吗	29
78. 焦虑症、抑郁症、双相情感障碍与精神分裂症的区别有哪些 ...	29

79. 精神病患者发病为什么一次比一次严重,且恢复不如以前	30
80. 如何做好精神病患者的家庭护理	30
81. 对不配合的患者,家属如何带其就医	31
82. 抗精神病药物在家里应如何保管	31
83. 精神疾病急性期,如何进行家庭护理	31
84. 精神疾病恢复期,如何进行家庭护理	32
85. 如何做好伤人毁物患者的家庭护理	32
86. 精神分裂症患者在家的饮食护理应注意哪些	33
87. 节日期间护理患者的注意事项有哪些	33
88. 什么是日间康复治疗	34
89. 日间康复治疗的内容有哪些	34
90. 如何帮助精神疾病患者坚持服药	34
91. 精神疾病患者如何更好地适应社会	34
92. 服药后注意力、记忆力减退了该怎么办	35
93. 精神病患者如何进行人际交往训练	35
94. 精神病患者在康复过程中要做什么	36
95. 病情好转后是不是就不需要康复治疗了	36
96. 精神病患者回归社会前进行哪些职业训练	37
97. 职场压力来源于哪些方面	37
98. 如何缓解职场压力	37
99. 患者回归社会后,受到歧视怎么办	38
100. 如何缓解学业压力	38
101. 患精神疾病后不被周围人理解时该怎么办	39
102. 如果朋友知道我有精神疾病,那我该怎么和他们交往	39
103. 运动对疾病的康复有帮助吗	39
104. 精神病患者康复教育包括哪些方面	40
105. 学习精神康复知识的途径有哪些	40
106. 家庭康复技能训练包括哪些内容	40

107. 服用精神药物会成瘾吗	40
108. 要结婚了,要不要告诉另一半我有精神方面的疾病	41
109. 如何根据患者的人格特点选择工作类型	41
110. 我应该怎样选择一份合适的工作	42
111. 如何判断精神疾病患者的自知力恢复程度	43
112. 抑郁症患者如何选择工作类型	43
113. 精神疾病患者工作期间应注意什么	44
114. 做完一期康复治疗是不是就完全康复了	44
115. 多久做一次康复治疗比较好	45
116. 出院在家可以做康复训练吗	45
117. 如何预防精神病患者自杀	47
118. 强迫症的康复治疗方法有哪些	47
119. 抑郁障碍的康复治疗方法有哪些	48
120. 精神分裂症的康复方法有哪些	49
121. 双相障碍的康复方法有哪些	50
122. 如何与不同类型的精神疾病患者相处	52
123. 如何了解患者对疾病产生了负性情绪体验	53
124. 如何了解患者的自我认同是否存在困惑	53
125. 患者感受到矛盾的社会交往关系,正常吗	53
126. 如何了解精神病患者家属的需求	53
127. 精神疾病患者如何选择治疗方式	54
128. 精神疾病“治不好”,所以不需要治疗吗	54
129. 小时候头部受伤,是不是一定和现在的精神疾病有关系	55
130. 双胞胎孩子中一个患了精神疾病,另外一个是不是也会得病呢	55
131. 药物价格越高,疗效越好吗	55
132. 药物治疗是不是达到最大量效果就最好	56
133. 抗精神病药物可以间断服用吗	56

134. 上次就诊时所有检查结果都正常,这次为什么还要做检查呢	56
135. 服用药物后影响性功能该怎么办	56
136. 服用抗精神病药物会影响生育能力吗	57
137. 感冒的时候能不能服用抗精神病药物	57
138. 吸烟会不会影响药物的效果	57
139. 饮酒会不会影响药物的效果	57
140. 精神分裂症的阳性症状指什么	57
141. 体检时做心理量表测定提示分值偏高,是不是有精神病	58
142. 精神疾病可以依靠仪器确诊吗	58
143. 在不同的医院反复就诊但不服药,可取吗	58
144. 患者刚开始用小剂量药物就可以控制病情,随着时间推移为 何需要用更多药物	58
145. 抗精神病药物服用时间较长,需要更换别的药物吗	59
146. 刚开始患病几年住一次院,为何病久了一年住几次	59
147. 患者坚称已经服药,但病情仍反复,有方法检查患者真的在服 药吗	59
148. 患者服用药物疗效不佳,有方法可以了解患者对哪些药物比 较敏感吗	59
149. 服用安定类药物后可以开车吗	59
150. 精神障碍患者可以考驾照吗	60
151. 对其他患者有效的药物,不去医院就诊,可以自行服用吗	60
152. 精神疾病患者是不是不能参加工作	60
153. 精神疾病患者需要进食大量营养物质滋补身体吗	60
154. 女性精神病患者哺乳期服药可以继续哺乳吗	61
155. 结婚、生孩子可以让精神疾病患者痊愈吗	61
156. 担心结婚对象知道病情,可以停用抗精神病药吗	61
157. 精神疾病患者结婚时隐瞒病情合适吗	61

158. 癔症和抑郁症是一回事吗	62
159. 家属在精神疾病患者治疗中有什么作用	62
160. 家属应如何正确关心患者	62
161. 怎样更好地与精神病患者打交道	63
162. 什么是精神分裂症	63
163. 精神分裂症的相关因素有哪些	64
164. 精神分裂症的危害有哪些	64
165. 如何认识精神分裂症早期的“蛛丝马迹”	64
166. 精神分裂症的临床表现有哪些	65
167. 精神分裂症有哪些分型	66
168. 精神分裂症的预后怎么样	67
169. 哪些因素会使得精神分裂症预后良好	67
170. 如何预防精神分裂症	67
171. 精神分裂症患者的治疗原则有哪些	68
172. 精神分裂症患者的治疗疗程需要多长时间	68
173. 国外对精神分裂症维持治疗的提法有哪些	69
174. 为何有些精神分裂症患者的治疗效果差	69
175. 青春型精神分裂症患者的临床表现有哪些	70
176. 护理青春型精神分裂症患者的注意事项有哪些	70
177. 抗精神病药物的种类	71
178. 常见的抗精神病药物的副作用有哪些	72
179. 为什么吃了抗精神病药会双手颤抖	73
180. 为什么吃了抗精神病药后舌头、嘴巴会不自主地运动	73
181. 患者服药期间,家属应观察患者哪些方面的内容	74
182. 为什么精神病患者不能随意停药、换药	74
183. 精神病患者的服药时间有什么区别	74
184. 抗精神病药物能由患者自己保管吗	75
185. 为什么吃了抗精神病药物后会感到乏力	75

186. 服用抗精神病药物对人的智力有影响吗	76
187. 精神分裂症患者需要服药多久	76
188. 为什么吃了抗精神病药物会发胖	76
189. 患者为什么不愿服药,要怎样监督患者服药	77
190. 精神病患者不吃药,只做康复治疗可以吗	77
191. 家属如何做好药物的监管并提高患者服药的依从性	77
192. 怎样维持使用抗精神病药物	78
193. 服用碳酸锂的患者应注意什么	78
194. 治疗精神疾病,西药疗效好还是中药疗效好	79
195. 孕妇可以服用抗精神病药物吗	79
196. 精神分裂症的家庭干预应该注意什么	79
197. 什么是无抽搐电痉挛(MECT)治疗	80
198. MECT 治疗的适应证是什么	80
199. 哪些人不适合做 MECT 治疗	80
200. MECT 治疗前有哪些注意事项	81
201. MECT 治疗后有哪些不良反应及处理方法	81
202. MECT 治疗对身体有伤害吗	82
203. 重复经颅磁刺激治疗的原理是什么	82
204. 重复经颅磁刺激治疗有无副作用	82
205. 重复经颅磁刺激治疗的适应证有什么	82
206. 重复经颅磁刺激治疗的禁忌证有什么	83
207. 重复经颅磁刺激治疗的效果如何	83
208. 低频治疗的原理是什么	83
209. 低频治疗的仪器贵不贵,能自己买一个在家做吗	83
210. 低频治疗有哪些注意事项	83
211. 眼动检查的原理是什么	84
212. 眼动检查的注意事项是什么	84
213. 脑功能障碍治疗的原理是什么	84

214. 脑功能障碍治疗的治疗频次是什么	84
215. 脑功能障碍治疗的禁忌证有哪些	84
216. 什么是生物反馈治疗,它的注意事项是什么	85
217. 什么是改良森田治疗,它的注意事项是什么	85
218. 什么是认知治疗	85
219. 参加工娱活动的目的是什么	85
220. 什么是心理治疗	86
221. 什么是松弛疗法	86
222. 什么是运动疗法	87
223. 精神科运动疗法有哪些形式	87
224. 运动对精神疾病的康复有什么好处	87
225. 催眠疗法是让人睡觉的吗	87
226. 什么叫心理测定	88
227. 为什么要做心理测定	88
228. 心理测定和心理治疗有什么区别	88
229. 心理测定的适应人群有哪些	88
230. SCL-90 的适应证有哪些	88
231. SCL-90 里面的“对旁人责备求全”是什么意思	89
232. 患者阴性症状测试包含哪些内容	89
233. 什么是智力测试	89
234. 成人韦氏智力测试包含哪些内容	89
235. 老年性痴呆患者在门诊常用的智力筛选工具是什么	89
236. 测量智商分数有什么意义	90
237. 什么是精神康复治疗	90
238. 精神康复治疗的目的是什么	91
239. 精神康复治疗的内容包括哪些	91
240. 什么是精神残疾	92
241. 哪些人应该做康复治疗	92

242. 精神康复治疗与康复治疗有什么关系	92
243. 康复治疗应该从什么时候开始介入	93
244. 康复治疗有什么作用	93
245. 康复治疗是由医生还是由护士来实施	93
246. 精神康复治疗就是工娱治疗吗	94
247. 在精神康复治疗中为什么还要家属参与	94
248. 康复治疗大概要花费多少,能报销吗	95
249. 住院期间有哪些康复治疗形式	95
250. 出院后的康复治疗形式	95
251. 患者的自我照料、料理家务等日常生活能力也需要训练吗 ...	96
252. 精神康复中提到的“恢复”是什么意思	96
253. 康复治疗是如何起源的	96
254. 康复治疗疗程是什么	97
255. 对精神科患者的评估包括哪几个方面	97
256. 为什么要对患者的精神症状进行评估	97
257. 精神症状评估量表包括哪些内容	98
258. 精神分裂症的阴性症状是什么	98
259. 为什么要对患者进行社会功能方面的评估	98
260. 有哪些量表可以评估精神病患者的社会功能	99
261. 患者做量表时应该注意什么	99
262. 精神疾病患者做评估时都有什么需求	100
263. 对患者进行认知成套测验有什么作用	100
264. 心理康复有什么意义	100
265. 什么是艺术治疗	100
266. 音乐治疗对我们有哪些帮助	101
267. 音乐治疗就是听音乐吗	101
268. 音乐治疗对康复有什么作用	101
269. 绘画对康复治疗有什么作用	101

270. 舞蹈对康复治疗有什么作用	102
271. 音乐治疗对老年痴呆患者康复有什么作用	102
272. 在什么时候介入心理治疗最佳	102
273. 抑郁症患者就不能承受压力了吗	102
274. 如何帮助康复期患者重拾自信	102
275. 正确调节情绪的方法有哪些	103
276. 音乐能治疗疾病吗	103
277. 常见的心理康复形式有哪些	104
278. 康复期患者有哪些心理需求	104
279. 当和别人发生矛盾时,该怎么办	104
280. 如何预防社交恐惧症	105
281. 什么是社区康复	105
282. 社区康复适用于哪些人群	106
283. 社区康复在精神康复中有什么重要性	106
284. 社区康复护理的基本方法有哪些	106
285. 我国精神疾病社区康复发展现状如何	107
286. 精神疾病社区康复的形式有哪些	108
287. 社区康复中群众性的看护小组是什么	108
288. 什么是社区康复家庭病床	108
289. 什么是社区康复日间医院	109
290. 什么是社区康复夜间医院	109
291. 什么是社区康复家属联谊会	109
292. 睡眠对健康的意义有哪些	109
293. 正常人的睡眠时间是多久	110
294. 如何午休更科学	110
295. 睡眠越多越有益于健康吗	110
296. 如何有效调整睡眠方案	110
297. 打呼噜就是“睡得香”吗	110

298. 为什么睡不着和睡觉多都叫睡眠障碍	111
299. 失眠会导致精神病吗	111
300. 人为何会做梦	112
301. 做梦就表示没睡好吗	112
302. 双休日补觉能补回来吗	112
303. 什么是多导睡眠监测	113
304. 多导睡眠监测能反映什么问题	113
305. 多导睡眠监测的注意事项有哪些	113
306. 什么是睡眠障碍	114
307. 什么是成瘾	114
308. 什么是物质成瘾	115
309. 什么是网络成瘾	115
310. 如何预防网络成瘾	115
311. 网络成瘾的康复治疗方法有哪些	116
312. 常见的成瘾性物质有哪些	116
313. 什么是戒断反应	116
314. 什么是阿片类药物滥用脱毒替代治疗	116
315. 美沙酮维持治疗期间,患者的日常生活要注意哪些方面	117
316. 美沙酮对吸毒者有什么帮助	117
317. 药物滥用成瘾康复中群体治疗的作用是什么	117
318. 家庭治疗在药物滥用成瘾康复中的作用是什么	117
319. 酒依赖的康复治疗方法有哪些	118
320. 孩子患有精神疾病,家属应该怎么办	118
321. 孩子学习压力大,家属应该怎么办	119
322. 孩子网络成瘾该怎么办	119
323. 孩子无故不愿意和父母沟通,该怎么办	120
324. 孩子注意力不集中是病吗	121
325. 儿童患精神疾病的原因有哪些	121