

XIN LI JIAN KANG
BAO JIAN ZHI NAN

心理健康



保健指南

XIN LI JIAN KANG BAO JIAN ZHI NAN

主 编 张晓艳 闻俊修 刘允霞 孟 莹 王 芹 等

天津科学技术出版社

心理健康保健指南

主编 张晓艳 闻俊修 刘允霞
孟莹 王芹 等

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康保健指南/张晓艳等主编. —天津:天津科学技术出版社,2009.2

ISBN 978 - 7 - 5308 - 5047 - 3

I. 心… II. 张… III. 心理保健—指南 IV. R161.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027185 号

责任编辑:郑东红

编辑助理:张建锋

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022)23332693(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

泰安开发区成大印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.625 字数 217 000

2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价:25.00 元

主 编	张晓艳	闻俊修	刘允霞	孟 莹	王 芹
	丁 蕾	丁 辉	牛素霞	朱小红	刘继玉
	窦爱侠	张 力	张代忠	杨菊芬	杨国辉
	邹志宏	贾文敏	曹艳芳	唐绪军	任巧玲

副主编 (以姓氏笔画为序)

于秀芹	孔德英	马春梅	王 芳	王海霞
王淑华	刘喜梅	孙启文	寻庆美	张秀侠
张玉荣	张玉香	张为英	张会贞	张 芬
张春花	张玉秋	周尚蕊	胡爱平	郑俊萍
高淑珍	陶秀娟	张亚琼	黄素华	戴桂兰
魏 钰				

编 委 (以姓氏笔画为序)

马会元	马建军	王 琼	仇春革	孔 媛
刘凤芝	张 蕾	纪玉珍	许从芳	任 杰
任志君	任瑞霞	张云侠	周玉珍	胡亚南
范继美	赵相英	赵福云	侯 峰	侯士红
高剑峰	高宗菊	郝玉荣	郝英霞	袁翠兰
程凤莲	韩群英	随春玲	蔡令艺	魏月玲

前 言

随着社会的发展、竞争的加剧,被心理问题困扰的人越来越多,让心理障碍患者回归社会的呼声越来越高,讲究心理卫生、保持心理健康越来越受到人们的重视。为了指导心理疾病患者和需要心理保健者正确对待心理问题和心理疾病,消除对心理疾病的悲观认识,并积极配合医生进行有效的矫正和治疗,我们组织有丰富临床经验的医疗、护理专家,根据临床上患者和家属经常咨询和迫切希望了解的一些实际问题,从预防、矫正、治疗、护理、康复等方面入手,编写了这本书。本书内容丰富而新颖,重点突出且具体,科学性与实用性并重,能解决心理疾病患者和家属常遇到的实际问题。可供临床工作者以及患者和家属学习参考,也是基层医务工作者及健康教育工作者的参考读物。

全书共分5章,分别论述了心理卫生与心理健康、心理疾病的预防、治疗和护理以及在人生各阶段的心理问题和心理保健等。我们衷心地希望广大患者及家属在新的医学模式指导下,树立对心理健康保健的新观念,密切医患间的配合,最终达到痊愈。如本书对广大读者有所裨益,我们将不胜欣慰。由于研究还不够深入,资料拥有和学识水平有限,书中可能有不足谬误之处,敬请读者和有关专家不吝赐教,以便不断修订完善。

编 者

于山东省安康医院

2009年1月

目 录

第一章 心理健康保健	1
第一节 心理卫生.....	1
第二节 心理健康	12
第三节 健康心理的维护	23
第二章 儿童心理问题与心理保健	33
第一节 儿童心理发展特征	33
第二节 儿童的心理保健	45
第三节 儿童学校恐惧症的防治	50
第四节 儿童多动症的防治	55
第五节 儿童抽动症的防治	63
第六节 儿童品行障碍的矫治	68
第七节 儿童神经症的防治	73
第三章 青少年心理问题与心理保健	80
第一节 青少年的一般特征	80
第二节 青少年的主要心理问题及调治	90
第三节 青少年的心理保健.....	108
第四节 青少年网络成瘾的防治.....	115
第五节 青少年家庭暴力的矫治.....	127
第六节 神经性厌食的调治.....	132
第七节 癯症的防治.....	140
第四章 中年人的心理问题与心理保健	152
第一节 中年人的一般特征.....	152

第二节	中年人的主要心理问题及调治·····	155
第三节	中年人的心理保健·····	161
第四节	酒精依赖的调治·····	171
第五节	性心理障碍的防治·····	191
第六节	心境障碍的调治·····	201
第五章	老年人的心理疾病调治与保健·····	213
第一节	老年人心理问题及调治·····	213
第二节	老年性痴呆的防治·····	240
第三节	老年抑郁的防治·····	247
第四节	老年焦虑的防治·····	253
第五节	偏执综合症的防治·····	256
第六节	性功能障碍的防治·····	259
第七节	慢性疼痛的防治·····	264

第一章 心理健康保健

在人生的各个阶段,人们的心理都有着不同的行为模式和易受冲击的部分,任何人的心理都可能在不同的阶段出现不健康的倾向,而且这种不健康的心理倾向会直接影响人们对周围事物的正确判断,甚至导致决策失误,直接影响到事业的成功与失败。在我们所面对的这个日新月异的变革时代,人的心理时刻都在受到不可避免的震荡,所以,加强自己对外部事件的承受能力,讲究心理卫生,保持健康的心理,成全美好的人生,拥有成功的人际关系,是人生成功和幸福的根本。

第一节 心理卫生

一、心理卫生的定义

心理卫生的本意是维护和促进心理健康。在实际生活中它有三个含义:心理卫生学、心理卫生工作、心理健康状态。消极的心理卫生是指预防各种心理障碍、心理疾病的发生;积极的心理卫生是指维护和增进心理健康,培养健全人格,提高人类对环境的适应能力和提高生活质量;狭义的心理卫生是指预防和治疗各种心理障碍、心理疾病;广义的心理卫生是指维护和增进心理健康,培养健全人格,提高人类对社会生活的适应和改造能力,进而产生三级预防功能。

初级预防是指消除或减少病因或致病因素,以防止或减少心理障碍的发生。二级预防的目标是早期发现、早期诊断、早期治

疗,争取完全缓解与治愈后不再复发。三级预防是指做好精神残疾者的康复安排,最大限度地促进患者社会功能的恢复,尽可能地减少精神残疾的发生,把精神残疾的预防和康复作为重要内容纳入到初级卫生保健系统中去。

二、心理卫生的起源

当代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道的待遇开始的。法国大革命(1789年)以后,比奈尔(P. Pinel)医生对全人类的“自由与和平”充满希望。在他工作过的两所医院里,他以大无畏的勇气和改革的气魄,毅然给住院的精神病患者解除了束缚他们躯体的锁链,并且努力为他们提供清洁的房间、良好的食物和仁慈的护理,因而被公认为是心理卫生的倡导者。

另一个对现代心理卫生运动的兴起作出贡献的是美国人比尔斯(C. W. Beers)。比尔斯生于1876年,18岁入读耶鲁大学。毕业后,到纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫病,他目睹其兄病情发作时的可怕情景,担心自己也会得这种病,于是终日惶恐不安而精神失常,结果被送入精神病院。在精神病院的三年痛苦经历,使比尔斯亲身体会到精神病患者的苦闷和所受到的虐待,亲眼目睹了一系列精神病患者惨遭折磨和不被公正对待的事件。病愈出院后,比尔斯立志为改善精神病患者的待遇而努力。1907年,他写了一本自传体著作,取名为《自觉之心》。在这本书中,他用生动的笔墨,历数了当时精神病院的冷酷和落后,详细记述了自己的病情、治疗和康复经过,并且向世人发出改善精神病患者待遇的强烈呼声,得到心理学大师詹姆斯(W. James)的赞赏和著名精神病学家迈耶(A. Meye)的支持。比尔斯在得到各方面的赞助和鼓励后,于1908年5月成立了“康涅狄格州心理卫生协会”,这便是世界上第一个心理卫生组织。1909年2月,又在纽约成立了全国心理卫生委员会(比尔斯任顾问)。

在美国心理卫生活动的推动下,世界许多国家纷纷成立各国的心理卫生组织。1930年5月5日,第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开,有3042人代表53个国家和地区出席了会议,中国也有代表参加,盛极一时。同时产生了一个永久性的国际心理卫生委员会,这标志着心理卫生运动已经发展成为一种世界性的潮流。

三、心理卫生的内容

心理卫生事业的兴起与社会的发展、生产力的提高、文化科学技术的进步是密切相关的。古人管仲云:“衣食足而后知荣辱。”随着人们物质生活水平的改善,加强人们精神生活的建设已成为当前的一项重要任务。心理卫生的内容十分广泛。就总体而言,它既包括社会不同群体的心理卫生,如家庭、学校、工厂、矿山、部队等;又包括不同年龄阶段的个体心理卫生,如儿童、少年、青年、中年和老年的心理卫生。工业化、城市化社会的形成,人口增加,居住拥挤,噪声和大气污染,人们生活节奏的加快,交通事故频繁,空难、海难、厂矿工伤意外增多,激烈的竞争,吸毒、酗酒、犯罪及战争等等,使心理卫生问题越来越成为人们所关心的热点问题。

美国是世界上较早开展心理卫生工作的国家,他们重视儿童和青少年的发育期及老年人的心理卫生工作,加强心理卫生保健和心理障碍的防治工作,把病人置于家庭和社会中进行治疗和处理;并重视培训专业人员和健全各级防治机构等。日本在这方面也做了许多工作,先后制定了精神卫生法、精神发育不全福利法,对此类病人施行福利措施;成立了特殊教育学会、日本临床心理学会等专门机构;并吸收欧美的经验,走日本自己的预防之路,在社会上积极开展心理卫生周活动,主要宣传普及有关心理障碍及心理卫生知识,开展启蒙教育活动。

我国心理卫生工作是由西欧传入与普及的。在新中国成立前,除一些大城市建立了少数设备简陋的精神病院外。真正的心理卫生工作并未得到发展,大量的病人无医可就。由于专业人员

的奇缺,根本谈不上预防保健,更缺少心理卫生知识的宣传普及,人们对心理障碍病人存在严重的歧视和偏见。到 20 世纪 40 年代,我国才创建了心理卫生协会,但并未从事任何有效的活动。新中国成立后,党和政府对此极为重视,先后制定了各种规划,提出对心理障碍病人要采取群防群治、中西医结合,以及躯体治疗和心理治疗并举的治疗对策。近 10 多年来,我国心理卫生事业得到了前所未有的快速发展。上海、北京、湖南、南京及中国人民解放军相继成立了心理卫生研究机构。有关的青少年犯罪、婚姻问题、老年心理问题、自杀问题等心理卫生,正引起社会各界的普遍关注,成为医务工作者研究的重要课题。

四、心理卫生的重要性

众所周知,人是心理、躯体的统一整体,而大脑又是人体的“总司令部”,在大脑皮质的指挥下,人体各器官、组织协调一致地活动。人的生理活动会影响心理活动,当生理发生障碍时则会引起心理的异常;相反,心理活动也会影响生理功能,当心理发生障碍时,可导致生理的不适,甚至出现病理性改变。如一个人长时间悲观失望、焦虑不安、忧郁烦恼,则易引起免疫功能下降,容易感染各种疾病,并易加快衰老。反之,如一个人生活充实,满怀信心,情绪稳定,那么,生理功能活动就可能处于正常状态,吃得饱、睡得香、精力充沛等。可见,心理卫生开展得如何,直接关系到人的心理、躯体健康。因此,要想心身健康和健康长寿,就必须讲究心理卫生。

我们每个人都生活在社会这个大环境中,与各种各样的人和事打交道,会遇到各种各样的矛盾,因此心理也无时不在发生着变化。一个人的心情好坏,不仅会影响周围人的情绪,而且对其家庭幸福乃至身体健康,都会产生巨大影响。近年来,随着心身医学的发展,人们逐渐认识到,人的心理状况与疾病是密切相关的。假如一个人诉说身体不适,除了要考虑他有什么躯体性疾患之外,还要

了解一下他是否有某种社会心理因素在推波助澜。心理不仅对人们的选择趋向发生作用,也对人们的好恶爱憎产生作用,还对人们的成功失败产生影响,更影响着人们的健康甚至寿命。

越来越多的科学研究证明,某些癌症、冠心病、高血压和精神疾病,都与心理因素关系密切。西方发达国家十分注重对人的心理学研究,因为他们已从中得益很多。随着我国工业化的迅速发展,人们的生活节奏在加快,竞争日益激烈,人的心理障碍也在剧增,而与心理因素有关的心身疾病也日益增多。所以,为了自己和他人的健康,了解一些心理学知识,尤其是心理卫生常识是大有好处的。

五、青少年心理卫生

青少年时期是个性形成的关键时期,这一时期的心理问题大多是个性形成中的问题,也都会影响到个性的形成,于是这一时期心理卫生保健的重要目的是形成健康的个性。为此,青少年朋友要保持心理卫生应当注意以下几点。

1. 青少年应具备学习能力以使自己成长

学习不仅是指学习科学文化知识,也是指从自己的成功和失败中学习直接的经验和教训,从别人的成功和失败中学习间接的经验和教训,只有这样才能使自己不断充实、发展,保持心身健康成长。

(1)从自己的成功和失败中学习直接的经验和教训:青少年成长的道路不会是一帆风顺的,会遇到各种各样的生活事件,有好的,也有不好的,有成功和顺利,也有困难和问题。好的如加入少先队员、入团、入党、评上三好学生、获得奖学金、出国等。不好的如学习跟不上、考试没考好、家庭不和睦、单相思、失恋、和同学发生矛盾冲突甚至打架斗殴、违纪等。所有这些问题,有些是成功的,有些是失败的,成功的要吸取经验,继续发扬光大,失败的要吸取教训,使得自己将来在遇到类似问题时能不犯同样的错误。只

有这样才能使自己不断提高,不断成长。

(2)从别人的成功和失败中学习间接的经验和教训:人不仅能从自己的成功和失败中学习直接的经验和教训,也能从别人的成功和失败中学习间接的经验和教训。在我们周围有很多人,有父母、同学、同事、朋友、亲戚等,在与他们的交往过程中,会了解他们的一些事情,这就是他们的经历,也就是他们的经验和教训,对我们来说就是间接的经验和教训,“他山之石”也是可以用的。

(3)通过其他途径学习和咨询:书本是人类最好的老师。书本是那些对自己的经历体验很丰富的人写的,它是人类经验和教训的精华,所以读书过程就是吸取间接的经验和教训的过程,不仅能够学习知识,也能学会一些做人的道理和技巧。当然,电影、电视、广播和其他传媒等,也都是书本内容的表现方式,从中也能吸取间接的经验和教训。当我们遇到一个很困难的问题,凭我们的能力无法解决,周围的人也帮不上忙,所有的直接或间接的经验和教训都不能用来解决这个问题,这时候就需要进行心理咨询。通过心理咨询可以帮助我们解决所遇到的困难问题,可以帮助我们心理能继续健康发展,达到心理卫生保健的目的。

2. 为青少年心理健康成长创造良好的氛围

在青少年成长的过程中,外部环境对其心理特点的形成是很重要的,其中相当多的问题往往都是其父母的问题所引起的,父母对子女心理的形成有着不可推卸的责任。父母对子女形成个性的影响,除了遗传因素外,还表现在父母的个性和父母对子女的态度上,家庭、学校和社会等因素,也时刻影响着青少年的心理健康。

(1)父母的个性对子女个性形成的影响:一般说来,孩子大都在父母身边长大的,当孩子长到3岁左右时,就知道自己是男性还是女性,并开始了同化过程,男孩和父亲同化,女孩和母亲同化,于是男孩和女孩开始模仿父亲和母亲的动作、姿态、生活方式、生活态度,甚至思维模式。所以若父母亲的个性有障碍,其子女的个性

也会受到影响。一个过于认真的父亲,就会有一个事事怕出错的孩子,长大后可能就会形成强迫性的人格障碍,若在一定的生活事件的刺激下,就有可能成为一个强迫症患者。

(2)父母对子女的态度对子女个性形成的影响:父母对子女的态度直接影响到子女心理特点的形成,不良的态度就会使子女形成不良的个性。如父母对子女的态度是过分的关心和保护,为子女准备了一切生活必需品,衣食住行都不用孩子操心,即使孩子自己要求自己做也不让,只要孩子学习好就行。这样一来,这孩子长大后独立生活能力很差,事事依赖父母或别人,就会形成以依赖性为特点的人格障碍。母亲比父亲有更多的影响,母亲的理解、情感温暖和父亲的偏爱、过分保护能使子女性格平衡发展,但也容易产生自满。母亲过度干涉保护,将导致子女对生活的消极态度。父母的惩罚严厉易使子女出现被动、神经质、冲动和典型“女人气”。父母长期拒绝否认可使子女无主见和创造性。反社会倾向、敏感多疑和思维情感不协调的父亲常伴有子女类似的表现。母亲羞怯被动、情绪不振,子女也自恋自怜、忧虑和无自信。

(3)家庭和社会对孩子形成健康心理的影响:家庭是孩子最初的生活环境,是孩子社会化过程的开端。若家庭氛围不健康,则社会化过程一开始就偏离了健康的轨道,社会化过程的偏离是造成社会适应不良的根源。如在单亲家庭的研究中发现,若一个男孩一直成长在一个没有父亲,只有母亲的家庭中,就有可能使得他和母亲同化,出现男性女性化的心理障碍。再如若一个孩子一直生长在一个没有爱的家庭中,就会使得他从小失去母爱,与爱有关的情感,如爱心、爱情、同情心、怜悯心等的形成就会遇到障碍,这可能是反社会性人格障碍形成的基础。家庭中缺乏民主、自由、平等的家庭气氛,使得孩子很少在家中公开活动并直接表达其情感,这也是儿童行为问题的主要原因之一。

假如把家庭环境作为青少年成长的小环境的话,学校和社会

就是青少年成长的大环境,这个大环境的好坏直接影响到青少年能否健康成长。所以在学校里进行社会主义荣辱观教育,以及家庭美德、社会公德等方面的教育,在社会上打击制黄、贩黄,打击卖淫嫖娼,净化社会风气也很有必要,因为受到毒害的首先就是青少年。对青少年的心理卫生保健一定要落到实处,一定要具体化,在家庭、学校和社会的关注下,为他们创造一个良好的环境,使他们不断学习新的知识和经验,青少年就能够健康的成长,“八九点钟的太阳”就能腾空而起。

六、老年人的心理卫生

人进入老年期,生理、心理都会出现一系列变化。人体的各种组织和器官的结构、功能都会逐渐地出现种种退行性的衰老变化现象,感知觉减退、记忆力下降、智力结构改变、情绪出现不稳定、人格发生某种变化。离退休后,工作和生活环境发生了一系列转折,如从工作上的参加者转为旁观者,从以工作为重心转为以闲暇为重心,从以单位为核心转为以家庭为核心,从紧张的生活转为清闲的生活,从接触的人多、事多到接触的人少、事少。也就是说,从动态转为了静态,从而可能在思想上由积极状态变为消极状态,精神上由有依赖感变为无依赖感,在思想、生活、情绪、习惯、人际关系等方面出现不适应。为此,老年人要保持心理卫生应当注意以下几点。

1. 躯体疾病的防治

老年人比青年人易患躯体疾病,特别是高血压、动脉硬化、慢性支气管炎、肺心病、糖尿病、恶性肿瘤等。这类疾病严重影响老年人的健康,预防和适当地治疗是保持晚年情绪愉快、延长寿命的重要方面。要及时或定期检查身体,早期发现,早期治疗。若发现了某种慢性病,也不要紧张、恐惧、惊慌和悲观,安心、平静、乐观是取得良好疗效的重要因素。

2. 接受现实,保持情绪的乐观

要承认并勇于接受现实。这就要充分认识到人的生老病死的自然规律是不可抗拒的。对于进入老年期以后躯体的生理和心理各方面趋于衰退的变化,在思想上要有所准备,承认现实并能够正确对待、泰然处之。将工作岗位让位于青年人,是有利于提高工作质量,有利于社会前进的。在离退休前,做好充分的思想准备,安排好离退休后的生活,使生活内容丰富多彩。到了晚年,有些人觉得对社会、对人民作出了贡献,觉得不枉此生,得以安心欢度晚年。也有些人过去成就不高,哀叹“少壮不努力,老大徒伤悲”,对未来忧心忡忡。后一种态度,对老年人是极为不利的。他们需要心理调整,需要鼓舞、支持,保持乐观愉快的情绪,做到胸襟开阔,思想开朗。

3. 坚持老有所学,老有所为

活到老、学到老。坚持学习,可使自己紧跟时代的车轮前进,使自己放宽眼界,仍然生活在集体之中。将学习所得加上自己过去的知识和经验,用于社会活动之中,做些有益于集体、有益于公众的事,使生活过得有意义。坚持学习,进行脑力锻炼,可以提高老年人的心理活动,特别是记忆力和智力,坚持学习正是延缓和推迟衰老的重要措施。

老年人应尽可能根据自己的实际情况和具体条件,在机关、单位以及家庭也做一些力所能及的事情,把自己余年中尚存的潜能发挥出来。老年人经验多、阅历深,在社会生活的各个领域仍然可以继续发挥作用。这样不但有益于社会,也有益于老年人本身,使他们的内心世界重新变得充实起来,有利于克服或减少那种忧郁感、老朽感、失落感、颓废感和空虚感。

4. 培养兴趣爱好,丰富生活

怎样把闲暇的生活时间安排得饶有乐趣,丰富多彩,这是老年人心理卫生的一个重要问题。到户外或公园进行一些自己喜欢的轻微体育活动,如散步或慢跑、练气功或打太极拳等,可以呼吸新

鲜空气,增进血液循环,既有益于身体健康,在心理上也可以得到一种轻松愉快、青春焕发的感受。老年人还可以通过养鸟、养鱼、种花等来填补生活上的空白,增添生活的情趣,使自己精神有所寄托。

有些老年人兴趣与爱好愈来愈少,日子长了,会产生“活着无意义”的悲观情绪。兴趣与爱好对青年、壮年和老年人都是重要的,它们既可丰富生活内容,激发对生活的兴趣,又对大脑是种具有积极意义的休息,可以协调、平衡神经系统的活动,使神经系统更好地调节全身各个系统、各个器官的生理活动。因此,对推迟和延缓衰老可起到积极作用。在我国,正在广泛地提倡老年人应坚持和培养各种兴趣和爱好。现在,有许多城市创设了老年大学。老年人在学校中,既进行学习,又培养多种兴趣和爱好,例如棋类、桥牌、音乐演奏和欣赏、书法、绘画等。

5. 保持良好的人际关系

一方面老年人自己应有自知之明,不要倚老卖老、指手画脚、发号施令,进行所谓权威性的指挥,而要实事求是,承认“弱者”的地位。另一方面作为晚辈,则应该理解老年人的心理状态,充分体谅他们各种能力的衰退现象以及当前的处境与心情,更多地给予安慰、体贴和照顾,让他们轻松地欢度晚年。老年人对某件事情的看法同别人不一致时,对原则性的重要问题应心平气和地分析和讨论来求得一致。实在达不到一致时,也应求同存异,而不应因此影响人际关系。对非原则性的小事,则应多尊重别人的意见,自己谦虚些。别人有什么事,主动去帮助别人。应以助人为乐为本,保持良好的人际关系,互敬互助,心情舒畅,有益于心理健康。

6. 老年人心理卫生应注意的问题

(1) 离退休后的社会适应:离退休后,老年人从有明确的工作任务、每天有较多人际交往的社会性环境,一下子退到狭小的家庭圈子里,生活的内容和节律都发生了很大变化。这时,很多老年人