

丛书名誉主编/林菊英 丛书主编/蔺惠芳

常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书

心理问题和心理疾病

社区护理与自我管理

XINLIWENTIHEXINLIJIBINGSHEQUHULIYUZIWOGUANLI

主编◎刘彦君

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书

丛书名誉主编 林菊英

丛书主编 蔺惠芳

心理问题和心理疾病 社区护理与自我管理

XINLIWENTI HE XINLIJIBING
SHEQU HULI YU ZIWO GUANLI

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

心理问题和心理疾病社区护理与自我管理/刘彦君主编.
—北京:人民军医出版社,2009.8
(常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书)
ISBN 978-7-5091-2782-7

I. 心… II. 刘… III. 心身病—护理 IV. R473.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 109517 号

策划编辑:张忠丽 文字编辑:霍红梅 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927291

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:14.375 字数:365千字

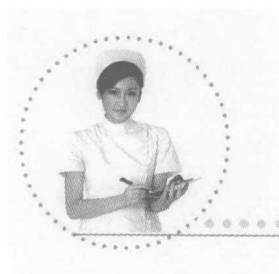
版、印次:2009年8月第1版第1次印刷

印数:0001~4000

定价:39.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书共 19 章,分别介绍了心理健康的基本概念,常见心理问题、心理异常状态、心理疾病的概念和疾病疗法,常用心理测量种类和技术、心理咨询技巧、社区中突发事件的紧急心理救护等知识,用简明的语言重点给读者介绍如何用书中的知识发现身边亲人的早期症状,如何预防、及时解决心理问题、及早防治和康复心理疾病,介绍了可行的措施。本书强调社区自我管理,适用于社区医护人员及关心心理健康的读者。



编著者名单

- | | | |
|------|-----|--------------------------------|
| 顾 问 | 庄贵华 | 西安交大医学院临床流行病学教研室教授 硕士生导师 |
| | 金 焰 | 西安新育心理咨询师培训学校校长 高级心理咨询师 |
| 名誉主编 | 刘少明 | 陕西省卫生厅厅长 教授 主任医师 研究员 硕士生导师 |
| | 黄立勋 | 陕西省卫生厅副厅长 |
| | 张茹英 | 第四军医大学护理系教授 硕士生导师 陕西省护理学会名誉理事长 |
| | 李武平 | 西京医院 主任护师 硕士生导师 陕西省护理学会理事长 |
| 主 编 | 刘彦君 | 陕西省护理学会副理事长 副主任护师 |
| 副主编 | 李小妹 | 西安交大医学院护理系主任 硕士生导师 |
| | 葛云峰 | 陕西省卫生厅办公室主任 |
| | 孙振霖 | 陕西省卫生厅妇社处处长 |

赵 岚 陕西省卫生厅学会办公室主任
 医学会副会长 秘书长 主任医师
 付菊芳 西京医院护理部主任 硕士生导师
 葛文利 陕西省妇保院副院长 副主任护师
 朱 江 西安现代保健报高级记者

编委及编写人员 (以姓氏笔画为序)

王怀海	马富春	朱云霞	任 宁
刘彦君	刘雁红	苏 见	吴中亮
邹 勤	宋爱琴	张 瑜	张瑞国
陈云春	邵小莉	周晓兰	周 平
郎红娟	赵 荣	胡雪慧	郭 力
黄 蓓	韩彩娟	樊爱珍	

统稿及文字编辑
统 审

刘彦君 张 瑜 苏 见
 张茹英



序

从 20 世纪 50 年代发展起来的社区心理卫生服务已被世界各国证明是一种减少心理精神疾病发病、预防疾病复发、减少心理残疾的行之有效的模式,成为全世界心理卫生工作发展的方向。我国政府也积极采取了发展社区心理卫生服务、满足居民心理服务需求的措施。但由于我们起步较晚,在发展中还存着许多不足。一个突出的方面就是,随着社区心理问题不断凸显,社区心理救助趋于紧迫,而另一方面,专业的精神科或心理专科医生相对缺乏,社区心理护士专业知识不足等都是社区心理保健亟须解决的问题。

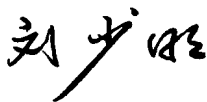
据世界卫生组织估计,2020 年以前全球儿童心理精神障碍将会增长 50%,成为最主要的 5 个致病、致死和致残原因。而在我国,17 岁以下的儿童、青少年中,至少有 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。一项权威调查显示,心理精神疾患在我国疾病总负担的排名中,已超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾病而位居首位。世界卫生组织预测:再过 10 年,精神障碍与自杀所占比例仍将占中国疾病总负担的第 1 位。与此同时,另一个不容忽视的事实是,在如此严峻的形势之下,多数患有心理精神疾

病的患者,因为相关知识的匮乏,并不知其患了病;或者说知其有病,却由于社会存在的偏见或歧视,宁愿忍受痛苦而不愿主动寻求心理精神科医生的帮助。于是,在寂寞无声或自我放逐中,病情一步步严重,终至酿成无法挽回的后果。

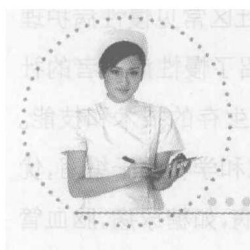
如何对社区人群进行心理咨询与护理,化解因紧张的工作和生活,以及不期而至的种种疾病所带来的心灵的苦恼、困惑和问题,使他们保持健康的心态,是社区护理人员面临的新的课题。

本书是由国内外享誉盛名的我国已故护理专家林菊英先生担任名誉总主编,我国社区护理著名专家蔺惠芳教授担任总编,是人民军医出版社规划出版的社区医学护理系列丛书之一。作者都是从事护理工作数十年,护理理论和实践经验丰富,并具有心理学硕士或者接受过系统心理学知识培训的护理专家。较好地结合了我我国目前社区护理工作的特点,深入浅出、循序渐进,通过心理问题和心理疾患的基本概念,心理学知识,医学知识,护理与康复,社区管理与健康教育,不同人群常见心理问题及心理疾患的自我调试6个篇章的内容,系统地阐述了心理问题和心理疾患的概念及其相关的医学知识,心理咨询辅导的基本理论和实践,护士的作用、任务、功能和工作重点与方法等,对社区护理工作具有非常重要的指导意义,相信广大护理工作者将会在本书中获益良多。

陕西省卫生厅厅长



二〇〇九年〇月廿八日



丛书前言

当今,“健康是一项基本人权”的观点日益深入人心,“建立基本医疗卫生制度,提高全民健康水平”已写入胡锦涛总书记在中国共产党第十七届代表大会的报告中。为了更好地体现卫生服务的可行性与公平性,真正实现 20 世纪 WHO 提出的全球卫生战略目标,建立适合我国国情的卫生保健体系,大力发展社区卫生服务至关重要。社区护理人员是维护健康、预防疾病,对影响健康的危险因素进行干预的主要执行者。社区护理与家庭护理在国外已有数十年的历史,在我国则刚刚起步。目前,在社区护理工作实践中,存在着护理人员的专业知识陈旧和技能低下,缺乏与此相关的教材及技能培训等问题。为了满足社区和家庭护理需要,从生理、心理、社会、环境等方面关注人群的健康,让社区护士能熟练掌握新知识、新观念、新技术,满足以家庭为单位、以健康为中心,为慢性病患者服务的需求,丛书编委会组织我国护理界的专家编写了《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》(以下简称丛书)。

丛书主要从日常生活保健、消除慢性病危险因素、患病后疾病的症状控制、并发症的预防到带病生存中应掌握的基本技能,从三级预

防的角度进行了深入浅出的阐述,并着重介绍了社区常见慢性病护理技术、技能在社区和家庭中应用的技巧;重点介绍了慢性病患者的社区护理、患者自我管理中需要了解和掌握的带病生存的技术和技能。丛书由我国多家三级甲等医院多学科护理专家和学科骨干编写,优选了在社区较常见、分布广且严重威胁健康的疾病,如糖尿病,脑血管病,心血管病,肾脏病,恶性肿瘤及心理疾病,妇女、儿童和老年人的社区保健与慢性病防治等。丛书还介绍了慢性病的社区管理及教育患者学习自我护理技能,不仅对社区护士提高业务水平、促进病患康复、减少医疗费用、提高患者生活质量具有指导作用,也弥补了我国社区护理在慢性病管理与护理方面缺乏实用教材的现状,对我国社区护理的持续、高速发展将起到积极的推动作用。

丛书在编写过程中得到多位医学专家的指导,在此一并致以诚挚的谢意。丛书内容通俗易懂,图文并茂,实用性强。在撰写过程中编者查阅了大量国内外文献,结合我国的国情,力求做到依据科学证据论述明确。

由于我国与西方国家的国情和文化背景存在较大差异,加之作者在社区护理方面的经验有限,撰写我国首套《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》可供借鉴的资料不多,故对本书的错误和疏漏之处,恳请同人和读者给予批评指正,以促进我国社区护理稳步健康发展。

A handwritten signature in black ink, consisting of three stylized Chinese characters: '林', '菊', and '美'.

2008 年 1 月



目 录

第 1 章 心理健康基本概念	(1)
第一节 心理健康基本概念和意义.....	(1)
第二节 心理健康状态的标准.....	(6)
第三节 心理状态的区分方法及意义.....	(9)
第四节 心理不健康与心理异常状态	(13)
第 2 章 常见心理问题和心理疾患的流行趋势	(16)
第一节 我国的流行现状和趋势	(16)
第二节 心理治疗与咨询辅导的发展史	(19)
第 3 章 心理咨询的基本流派与心理治疗技术	(24)
第一节 精神分析流派及其疏导疗法	(25)
第二节 行为主义流派与行为疗法	(27)
第三节 人本主义流派与患者中心疗法	(33)
第四节 认知心理学流派与合理情绪疗法	(36)
第 4 章 常用心理测量技术	(38)
第一节 心理测量的条件	(38)
第二节 心理测量的功能	(40)
第三节 心理测量的种类	(41)
第四节 心理测量的实施与计分	(43)
第五节 常用的心理测量	(45)
第 5 章 常用心理咨询技术	(55)
第一节 建立咨询关系	(55)



第二节 制定个体心理咨询方案	(57)
第三节 个体心理咨询方案的实施技术	(59)
第6章 资料的收集与整理	(71)
第一节 资料的收集	(71)
第二节 资料的整理	(73)
第7章 自我防御机制	(77)
第一节 自我防御机制的种类	(78)
第二节 自我防御机制的特征与运用	(81)
第8章 心理问题和心理疾患的症状学表现	(83)
第一节 认知障碍	(83)
第二节 思维障碍	(86)
第三节 注意与记忆障碍	(92)
第四节 智能障碍	(93)
第五节 情感障碍	(94)
第六节 意志行为障碍	(97)
第9章 常见非器质性精神障碍	(101)
第一节 精神分裂症	(101)
第二节 心境障碍	(112)
第三节 神经症	(121)
第四节 应激相关障碍	(132)
第五节 人格障碍	(137)
第六节 性功能障碍	(144)
第七节 癯症	(154)
第八节 心理生理障碍	(164)
第10章 常见非器质性精神障碍的药物治疗与急性发作 期的护理	(183)
第一节 精神药物治疗	(183)
第二节 常见精神障碍急性发作期的护理	(215)
第11章 心理问题和心理疾患的原因、预防与康复	(231)



第一节	常见心理问题及心理疾患的原因与早发现·····	(231)
第二节	心理问题和心理疾患的三级预防体系·····	(234)
第三节	城市社区预防保健医疗康复机构·····	(237)
第四节	心理疾患的社区监测与康复护理·····	(238)
第 12 章	心理问题和心理疾患的社区管理 ·····	(246)
第一节	社区护理概述·····	(246)
第二节	社区护理方法与程序·····	(254)
第三节	社区心理护理中家庭的作用·····	(265)
第四节	社区中突发事件的紧急心理救护·····	(273)
第 13 章	心理问题和心理疾患的健康教育 ·····	(283)
第一节	健康教育的一般概念·····	(283)
第二节	心理健康测量指标与健康行为·····	(287)
第三节	健康促进规划设计·····	(291)
第四节	心理问题和心理疾患个体的健康教育程序 ···	(300)
第五节	心理问题和心理疾患的健康教育技巧·····	(308)
第 14 章	儿童的心理问题及心理疾患 ·····	(316)
第一节	儿童心理问题·····	(316)
第二节	儿童孤独症·····	(321)
第三节	其他广泛性发育障碍·····	(332)
第四节	抽动障碍·····	(333)
第五节	注意缺陷多动障碍·····	(341)
第六节	品行障碍·····	(352)
第七节	儿童精神分裂症·····	(360)
第 15 章	青少年常见心理问题及心理疾患 ·····	(364)
第一节	青少年常见心理问题·····	(364)
第二节	青少年常见心理疾患·····	(367)
第 16 章	孕产期常见心理问题及心理疾患 ·····	(382)
第一节	孕产期常见心理问题·····	(382)
第二节	产后抑郁症·····	(384)



第 17 章	更年期心理问题及调适	(390)
第一节	更年期的特点	(390)
第二节	更年期常见心理问题及调适	(391)
第 18 章	老年心理问题和心理疾患	(395)
第一节	老年抑郁症	(395)
第二节	老年焦虑症	(403)
第 19 章	常见心理问题的自我管理	(408)
第一节	抑郁的自我管理	(408)
第二节	焦虑的自我管理	(411)
第三节	应对恐惧	(413)
第四节	愤怒的自我管理	(414)
第五节	疼痛的自我管理	(417)
第六节	失眠及自我管理	(419)
第七节	心理应激及应激管理	(433)



心理健康基本概念

第一节 心理健康基本概念和意义

一、基本概念

健康的心理活动是一种处于动态平衡的心理过程。广义的心理健康是指人对环境的高效而满意的适应状态。1946年,第三届国际心理卫生大会上对心理健康的定义为“心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”如果用确切一点的心理学术语来描述的话,即“健康心理是在常规条件下,个体为应对千变万化的内、外环境,围绕某一群体的健康常模,在一定(两个标准差)范围内不断上下波动的相对平衡过程。”它包括健康的认识过程、健康的情感过程、健康的意志过程和健康的人格等。

(一)健康的认识过程

感觉、知觉、记忆、想象、思维、注意等心理活动构成了人类最基本的心理认识过程。

1. 感觉 感觉是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反应。加拿大心理学家赫希和贝斯顿等做的“感



觉剥夺”实验表明,一个人如果不能正常地感知外界环境或者丧失了基本的感觉能力,就不可能有正常的认识过程,更无法谈及情感、意志等其他高级的心理活动。因此,感觉是人类最基本、最简单的认识基础。

2. 知觉 与感觉不同的是,知觉是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的各种属性的整体反应。知觉是在感觉的基础上通过各种感觉的联合活动而产生的。值得注意的是,知觉并不是各种感觉的简单相加。

3. 记忆 记忆是人脑对过去经验的反应。记忆包括识记、保持、再认和回忆 4 种活动。从信息学的观点来看,记忆实际上是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。

4. 思维 思维是人脑对外界事物间接的、概括的反应。它是人类特有的、高级的、复杂的心理活动。

5. 想象 想象是人脑对已有表象进行加工改造并形成事物新形象的过程。想象以现实的客观事物为基础,与记忆不同的是想象不是对过去感知过的事物的再现,而是对事物新形象的全新创造过程。

6. 注意 注意不是一种独立的心理活动,而是伴随着其他心理活动而出现的心理状态。它是人选择性地对外界事物的指向和集中。由于注意是任何心理活动的准备状态,因此,注意的异常表现将阻碍其他心理活动的有序进行。

由此,我们不难看出,心理健康是以健康的认识活动为基础的。感觉缺失以及长期不适宜的外界刺激、知觉异常(如错觉和幻觉)、思维偏差或思维能力低于生理发育健康常模、注意障碍等都将使心理活动无法正常进行。

(二)健康的情感过程

像其他心理过程一样,情绪情感也是脑的功能。它是人对客观事物是否符合自己的内心需要而产生的一种态度体验。一般来说,情绪的变化可以通过自我体验、外显行为表现、生理指标检测



等几个方面得以反映。

健康的情绪过程一般应体现在以下几个方面：

1. 明确的诱因 不管是正性情绪或负性情绪，它的产生或发展都必须有明确的原因。无缘无故的喜怒哀乐都不是健康的情绪表现。

2. 反应与刺激相一致 情绪反应和刺激符合不仅是指在反应的强弱上符合，也反映在刺激的性质上。如一个极强烈的负性刺激引发的暴发性的哈哈大笑或无任何情绪改变都不能称之为正常的反应。

3. 稳定性和灵活性的统一 情绪的稳定性一般是指其强度随着时间的推移而减弱；而灵活性是指其变化随着环境和刺激的变化而改变。情绪变幻莫测或情绪固执等都是不健康的。

4. 调节有度 每个人都有自己调节、控制、转移或掩饰情绪的方法。健康的情绪过程表现为：在合适的时间、地点、场合表达合适的情绪。

(三)健康的意志过程

通过自我调节和控制，克服困难，努力实现既定目标行为背后的心理活动就是人的意志过程。意志过程绝不可能独立存在。它和认知过程、情感过程相互联系、相互制约。如预定的目标基于正确的认识，坚强的意志有赖于强烈的动机和深刻的情感。

意志品质的优劣将体现在意志的过程中，最终改变着人的心理活动品质。意志品质包含自觉性、坚韧性、果断性、自制力4个方面。与自觉性相反的是盲从和独断；与坚韧性相反的是顽固和动摇；与果断性相反的是优柔寡断和武断；自制力低的人主要表现为任性和放纵。

人们锻炼意志品质的过程，在过去往往与无产阶级人生观和崇高的思想境界联系起来。因此，意志品质的好坏也总是被体现于道德的层面。

心理学的研究表明：在人们的日常活动中，原始本能所驱动的