



世界中医药学会联合会心理学专业委员会
中国医师协会养生专业委员会
华夏心理网
组织编写

主 编 汪卫东 郭蓉娟

中医心理危机干预 与灾后常见心理疾病 防治手册



中国中医药出版社

世界中医药学会联合会心理学专业委员会 组织编写
中国医师协会养生专业委员会
华夏心理网

中医心理危机干预与灾后 常见心理疾病防治手册

汪卫东 郭蓉娟 主编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医心理危机干预与灾后常见心理疾病防治手册/

汪卫东, 郭蓉娟主编. —北京: 中国中医药出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-80231-445-0

I. 中… II. ①汪… ②郭… III. 地震灾害-灾区-中医学-心理
保健-手册 IV. B845.67-62 R229-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102393 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京鑫正大印刷有限公司 印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 9 彩插 0.375 字数 233 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-445-0

*

定价 22.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《中医心理危机干预与灾后常见 心理疾病防治手册》

名 誉 主 编	王永炎	薛崇成		
	张 侃	王新陆	王克勤	杨志寅
学术指导委员会	董湘玉	黄三德	张孝娟	吕吉云
	孙泽先	刘道时	邹义壮	
主 编	汪卫东	郭蓉娟		
副主编	王米渠	许建阳		
编 委	(按姓氏拼音)			
	巴莺乔	陈雪斌	陈懿宇	杜文东
	符友丰	甘露春	高荣慧	郭蓉娟
	虢周科	何清平	洪 兰	胡 捷
	黄小玲	黄金铃	黄 琼	侯东芬
	蒋永兴	焦玲玲	靖 猛	孔军辉
	黎烈荣	李国臣	李 琬	李琴书
	李世通	林 辰	林颖娜	刘 莉
	刘文军	刘馨雁	刘艳骄	刘 瑶
	吕学玉	邱鸿钟	斯 朗	孙书臣
	田军彪	佟子林	童长恩	汪卫东
	王彩凤	王 芳	王洪展	王景章
	王天芳	王新本	吴兆文	伍 昱
	邢 佳	薛声波	许建阳	颜世富
				方贤成
				郭争鸣
				胡永东
				韩佩玉
				雷仲民
				李顺民
				刘天君
				吕梦涵
				唐启圣
				汪 欣
				王米渠
				郝凤卿
				闫少校

杨秋莉	袁守龙	余 方	余 瑾	余 琳
于 勇	张伯华	张朝晖	张 成	张国臣
张 林	张树峰	张晓强	张永平	张玉麟
张镇江	张作记	赵 霞	赵 阳	赵宜军
赵志付	郑志坚	周阿高	周 萍	周 天
周征峰	邹 伟	邹雁宁		

执笔人员

汪卫东 郭蓉娟 林颖娜 王 芳

(以下按姓氏拼音)

陈懿宇	崔丽芳	洪 兰	韩佩玉	胡永东
靖 猛	刘琳琳	吕梦涵	吕学玉	李世通
欧阳帅领	孙玉爽	童长恩	王洪展	王嘉麟
邢 佳	薛声波	于 森	张晓强	赵 霞
赵 阳	周 天			

序 一

大灾激发大爱。人历坎坷决非坏事，而催人奋进向前。国遇大灾，多难兴邦，弘扬民族精神令人气兴旺则无往而不胜。相信爱是永恒的期待，相信爱会带给人们幸福的未来。

中医学植根于优秀传统中华文化，不仅属于医学的范畴，还寓有人文科学的内涵，其形成与发展与中国哲学、数学、天文学、物候学等众多领域息息相关，水乳交融。因此，中医学是自然科学与社会科学的结合，具有科学与哲学的双重属性。当今医学的社会性增加了，以科学的成就体现人文的关怀已成了医学的主题。面对一次大地震，震后余生的幸存者与紧急救援的军人、医生、志愿者，还有家园重建的各类工程技术干部与各级指挥人员与组织者，他们遭遇到心理的创伤，他们亟须心理的抚慰，唤起良知，鼓舞斗志。

回忆上个世纪，1976年7月28日的唐山地震灾害，我正在唐山地区丰润县带领教学连队实习，震前、震中、震后的一幕一幕至今记忆犹新，抗震救灾过程那些可歌可泣的英雄壮举不能忘怀也不敢忘怀。恰如鲁迅先生所言：真的猛士敢于正视淋漓的鲜血，且不要淡泊血迹而忘怯。然而作为一名医生，回首往事最令我不安的就是劫后余生所遭受的心理创伤。唐山震后我参加疫病防治，直至次年2月我才撤离。虽然没有大疫，可是我治疗了数以千例的心因性精神病、抑郁症和各类神经症的患者。足见灾难之后心理危机干预的重要，我确有深刻的体会。

古有“医者，意也”的认识。“意”是指医生根据疾病的表现，结合所学的知识对疾病进行正确把握与判断，在明确诊断

的基础上立法组方做治疗。“意”是医生在诊治过程中表现出的“悟性”，悟性高则疗效显著，真所谓“善于用意，即为良医”。《说文解字》云：意，志也。从心察言而知意也。国学讲“立象以尽意”，意又被称为“象外之象”，中华文化对“意”甚为重视。中医临床学讲医者体察病象诊视舌象、切取脉象均寓意在其中。更重要的是，意志、意念是大脑的思维与表达的情感，依据心理生理相融，调心调身并举的原则，弘扬中国哲学与中医药学“心身一元论”的理念，重视灾后中医心理危机干预的研究，著成切实可行的中医药对灾后心理疾病的防治手册具有重要的现实意义。

汪卫东、王米渠、郭蓉娟、许建阳等专家群体能赶赴灾区，奉献大爱又勤于治学，总结防治经验而后著成此书，实难能可贵。中医心理学本是国人国学具有原创思维、原创优势的学科。然，数十年来举步维艰，被视为新兴起、待发展的学科，实在令人遗憾。值得庆幸的是本书作者群体乃是学科中坚骨干，其矢志不移、勤奋钻研、艰苦敬业的情操，令吾辈学人赞赏。此书应急草成，虽称防治手册，然而彰显学科同仁之信念，使我肃然起敬。感叹陈寅恪赞誉王国维先生倡导的“自由之思想，独立之精神”自当是吾辈学人的楷模。今书已成，邀我作序，不敢懈怠，切应互相勉励，谨志数语为序。

中国工程院院士

王永炎

2008年6月5日

序 二

我国是世界上发生自然灾害最严重的国家之一，五千年的文明史就是一部与自然灾害不断抗争的历史。近年来，随着社会经济、自然环境的变化，各种自然灾害的发生呈明显上升的趋势，特别是水灾、地震、空难、疾病暴发等突如其来的灾难事件发生时，不仅造成受灾者的躯体伤害，而且对其心理、精神产生严重的影响，导致广泛的精神痛苦，还可加重或诱发原有疾病，严重时产生意志失控、情感紊乱等心理危机或心理疾病，影响当事人工作与人际交往，可持续数年甚至延续终生，致使生活质量下降。

面对这些灾害后的心理危机，如果能及时对整个受灾群体和高危人群进行心理社会干预，缓解乃至稳定由危机引发的强烈的恐惧、震惊或悲伤的情绪，恢复心理的平衡状态，就能减轻灾后的不良心理应激反应，避免心理痛苦的长期性和复杂性，促进灾害事件后的适应和心理康复。因此，重大灾难发生后，及时对受害者进行心理干预是十分必要的。

中医学是我国医学科学的特色，是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结。中医心理学强调内部与外部、人与自然和谐统一，即“形神一体、天人合一”，讲求整体观念和辨证论治，完整、动态地看待具有情感思维的人及其疾病反应状态，自古以来就很重视心理、社会、环境因素在疾病发生发展过程中的作用，有着丰富而系统的心理学思想，被历代医家广泛运用于临床治疗。

当前，面对重大灾难性事件，及时应用中医心理学知识及

手段，对受灾者进行心理危机干预，有助于减轻灾后引起的各种不良状态、不良心理反应，有利于避免长期和复杂的心理痛苦，从而促进灾害事件后的适应和心理康复。

汪卫东主任医师从事中医心理临床与研究多年，积累了丰富的临床经验。特别是四川地震后，他亲临灾区，收集一手资料，及时编纂了《中医心理危机干预与灾后常见心理疾病防治手册》一书。结合现代西方心理危机干预与灾后心理重建的科学知识，从“灾后心理危机干预、心理疾病防治以及心理干预与治疗技术”三篇系统介绍了中医学对心理性疾病的认识、预防和具体干涉措施。全书论述严谨、深入浅出，体现出科学性、专业性，同时又体现出科普性和实用性，相信对广大临床心理医务工作者以及广大群众具有一定的指导作用。

中国中医科学院院长 曹洪欣

2008年6月3日北京

前言

作为心理学专业工作者，其存在的意义，不仅是尊重与挽救生命，更重要的是尊重与挽救快乐的生命，这是心理医生与一般医生的本质区别，也是他的崇高之处。5·12汶川大地震夺去的不仅仅是宝贵的生命，还有幸存者心灵的健康。有多少从灾难中侥幸逃生的人，虽然保住性命，却丢失了快乐，夜夜来袭的梦魇，反复重现着灾难的情景，让他们沉默寡言，焦虑，抑郁，担心，恐惧，寝食难安。造成的重大人员伤亡和物质损失终能弥补，但精神创伤如得不到及时干预可能会影响一生。紧急心理干预与灾后心理重建是一项科学有序的长期的系统工程，常需坚持20年以上。我们高兴地看到，我们的国家，我们的政府，我们的社会，面临这次巨大的灾难，在快速投入巨大的国家性、民族性物质救援的同时，也把心理救援与支持提到了前所未有的高度，彰显我国社会进步如此之快！为了给灾区医护人员、心理工作者、心理志愿者及时提供中医心理危机干预与心理疾病防治的相关专业知识，特快速编写该书，以期能有效地帮助灾区人民早日走出灾难阴影，享受健康、快乐的生活！

该书分上、中、下三篇，上篇讲述灾后心理危机干预指导原则及相关知识，主要论述了紧急心理危机干预指导原则、紧急心理危机干预相关内容。中篇讲述灾后心理疾病的防治，选取灾后常见的心理疾病如创伤后应激障碍、失眠症、癔症、急性惊恐、广泛焦虑、恐怖症、强迫症、抑郁症、躯体化障碍、儿童情绪行为障碍、神经性厌食症、神经性贪食症以及心身疾

病如支气管哮喘、高血压、胃及十二指肠溃疡为代表，简要概述之后，依次阐述该病的中医药辨证治疗、针灸、西药治疗、适宜的心理治疗方法、中医特色干预技术。下篇具体介绍心理危机常用的干预技术。附篇附有临床上心理疾病评估常用的精神科量表。

在专家组的指导下，该书的上篇由汪卫东、郭蓉娟执笔完成，中篇由汪卫东、郭蓉娟、王嘉麟、孙玉爽、于森、崔丽芳、刘琳琳、欧阳帅领、王芳、林颖娜、洪兰、胡永东、周天、赵阳、靖猛、陈懿宇执笔完成，下篇由汪卫东、洪兰、林颖娜、王芳、王洪展、张晓强、吕学玉、吕梦涵、童长恩、赵霞执笔完成，附篇由郭蓉娟、邢佳执笔完成。该书的顺利出版首先要感谢各位领导和专家的指导和支持，感谢各位编者加班加点的辛苦工作，感谢出版社各位编辑的辛勤付出，也感谢书中参考资料的作者。

需特别说明，为方便临床使用，该书中给出了中药的参考剂量，临证时应结合患者的具体情况灵活变通，不宜拘泥。由于时间紧迫、水平有限，在编写过程中一定会存在不足和疏漏，希望能得到广大读者和同仁的批评指正。

版权说明：

1. 本特辑的版权属于原作者，使用时不得侵犯原作者的著作权；

2. 由于时间紧迫，书中所引文献没有一一征求原作者的意见，特此表示衷心的感谢！如有版权问题，请与编辑部联系，电子邮箱 lin80327@126.com

编 者

目 录

上篇 灾后心理危机干预指导原则和相关知识

第一节	灾后心理危机干预指导原则	3
第二节	灾后心理危机干预相关知识	11

中篇 灾后心理疾病防治

第一节	急性应激反应	61
第二节	适应障碍	71
第三节	创伤后应激障碍	75
第四节	失眠症	82
第五节	瘾症	95
第六节	急性惊恐	100
第七节	广泛焦虑	106
第八节	恐怖症	110
第九节	强迫症	114
第十节	抑郁症	123
第十一节	躯体化障碍	132
第十二节	儿童情绪行为障碍	135
第十三节	神经性厌食症	149
第十四节	神经性贪食症	153
第十五节	支气管哮喘	156

第十六节	高血压病	159
第十七节	胃及十二指肠溃疡	163

下篇 心理干预与治疗技术

第一节	危机干预	169
第二节	认知治疗	170
第三节	行为治疗	175
第四节	森田疗法	178
第五节	催眠疗法	180
第六节	家庭治疗	182
第七节	婚姻治疗	185
第八节	集体心理治疗	188
第九节	儿童心理治疗	190
第十节	青少年心理治疗	197
第十一节	老年期心理治疗	204
第十二节	躯体疾病心理治疗	208
第十三节	中医心理治疗	214
第十四节	气功疗法	220

附篇 常用心理评估量表

附表 1	阿森斯失眠量表 (AIS)	239
附表 2	Beck 抑郁自评量表 (BDI)	241
附表 3	流调用抑郁自评量表 (CES-D)	244
附表 4	抑郁自评量表 (SDS)	246
附表 5	焦虑自评量表 (SAS)	248
附表 6	汉密顿焦虑量表 (HAMA)	250
附表 7	汉密顿抑郁量表 (HAMD)	251

附表 8 老年抑郁量表 (GDS)	253
附表 9 90 项症状清单 (SCL-90)	255
附表 10 人际关系综合诊断量表	260
附表 11 社交恐惧症自测量表	262
附表 12 压力量表	263
附表 13 生活应激事件量表	266
附表 14 严重创伤应激反应快速筛选量表	268
附表 15 BSSD 痴呆简易筛查量表	270
附表 16 简易智力状态检查 (MMSE)	272
参考文献	274

上
篇

灾后心理危机干预
指导原则和相关知识



第一节 灾后心理危机干预指导原则

本指导原则应在经过培训的精神卫生专业人员指导下实施。



一、组织领导

(1) 心理救援医疗队（包括防疫队，下同）在到达指定救灾地点后，应及时与救灾地的救灾指挥部取得联系，成立心理救援协调组，统一安排救灾地的紧急心理危机干预工作。

(2) 后期到达同一地点的心理救援医疗队或人员，应该在上述心理救援协调组的统一指挥、组织下开展工作。

(3) 各心理救援协调组的工作，应及时与所在地精神卫生专业机构沟通和协调，并接受当地卫生行政部门领导。



二、干预基本原则

(1) 心理危机干预是医疗救援工作的一个组成部分，应该与整体救灾工作结合起来，以促进社会稳定为前提，要根据整体救灾工作的部署，及时调整心理危机干预工作重点。

(2) 心理危机干预活动一旦进行，应该采取措施确保干预活动得到完整的开展，避免再次创伤。

(3) 对有不同需要的受灾人群应综合应用干预技术，实施分类干预，针对受助者当前的问题提供个体化帮助。严格保护