

常见病彻底图解

彻底图解

自主神经失调症

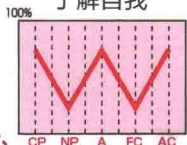
主 编 (日) 芦原 睦

翻 译 韦克利

翻译主审 杨英豪 潘万旗

自我成长因素

了解自我



W 型

自律训练法

增强抗压能力

药物

消除身体
症状

头晕

头痛

恶心呕吐

分析交流类型

从日常对话中学习
如何构筑人际关系

常见病彻底图解



自主神经失调症

消除别人无法理解的“痛苦”

主 编 （日）芦原 睦（中部劳灾医院心内科）

翻 译 韦克利（河南农业大学）

翻译主审 杨荣豪（河南中医学院亚健康研究所）

潘万旗（河南中医学院亚健康研究所）

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

TETTEI ZUKAI JIRITSUSHINKEI SHICCHOSHO supervised by Mutsumi Ashihara
Copyright © Mutsumi Ashihara 2000
All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Houken Corp.,
Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture
Communications Co., Ltd., Beijing

日本株式会社法研授权河南科学技术出版社在中国大陆独家发行本书
中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2011-143

图书在版编目 (CIP) 数据

自主神经失调症 / (日) 芦原 睦主编；韦克利译.—郑州：河南科学
技术出版社，2013.12

(常见病彻底图解)

ISBN 978-7-5349-6807-5

I. ①自… II. ①芦… ②韦… III. ①自主神经系统—神经系统疾病—诊
疗—图解 IV. ①R747-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第296039号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65788627

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马艳茹

责任编辑：赵振华

责任校对：王晓红

封面设计：李 冉

版式设计：孙 嵩

责任印制：朱 飞

印 刷：郑州文华印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：140 mm×202 mm 印张：6.5 字数：100千字

版 次：2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

定 价：26.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

为了战胜自主神经失调症

您周围有没有这样的人？就是总是身体不好，但是看医生时，却被告知“没有问题”的人。在看本书的读者或者您的家人中可能就有这种人。

在现代社会，这样的人大部分可能患有跟压力有关的病，也就是压力病。压力病有很多种类，其中，“自主神经失调症”在日本很有名。但是，相对于它很高的知名度，它本身却有没被正确理解的一面。

怀疑患有自主神经失调症的患者，如有“头重，头痛，肩酸，头重脚轻，身体疲倦”等症状，就被心内科接收。以前的医生一般不会很重视，所以大部分人没有好转。

但是，这些患者中，到底有多少人是自主神经失调，还是一个疑问。有些人自认为是自主神经失调，但是医生看来，有些是不安神经症或者假性抑郁症。

但是不管是自主神经失调症，还是不安神经症，或者是假性抑郁症，都不必要悲观。不管什么病，只要有正确的诊断和治疗，并努力进行自我控制，都能够治好。完全不能治好的人，往往都有一些偏见，或者想要依靠外力。这些人会说“我没有需要反思的地方。我天生就神经弱”“我不会做任何努力，我只想改善现在的症状”。

那么，“自主神经失调症”这个不可理解的病真面目



到底是什么呢？医学上，确实有自主神经系统有障碍的病态，其中多数都归并于脊髓损伤、重症糖尿病等身体疾病之中。但是多数都不被称为失调，而是被诊断为自主神经障碍进行治疗。

那么，我们所说的“自主神经失调症”到底是什么状态呢？日本身心医学会在1999年，认定了英译过来的“autonomic dystonia (vegetative dystonia)”。但是这种固定的英文名称出现得很晚，这是因为在欧美很少有这样的疾病，甚至不存在。

日本所说的“自主神经失调症”，在欧美多被诊断为不安障碍（不安神经症）、情绪障碍（很多为抑郁症，抑郁状态）。从一定意义上来说，这个病也可以说是日本特有的病。

总之，在日本，自主神经系统的原因不明的自诉症状，很容易获得这样的命名。所以，拿到本书的半数之多的人，或许有轻度抑郁的可能。详细内容将在正文中讲到，不要把所有的都归为自主神经失调症或者神经系统失调，这点尤其重要。

现在为某些症状烦恼的人，明智的做法是拿出勇气找专门医生进行诊断。

战胜现代的压力，如果本书能够起到作用，将是我最大的喜悦。

中部劳灾医院心内科主任 芦原 睦

目录

第1章 自主神经失调症是什么病? 01

真相不明的压力病是“自主神经失调症”吗 02

身体检查时没有异常却感到“难受” 2

被诊断为自主神经失调症的人有64万 4

利用“压力病早期发现测试”进行自我检测 6

那些症状是什么压力病? 10

“自主神经失调症”容易与其他疾病混淆 14

心理和身体的失调，就是自主神经失调症? 16

自主神经失调症的症状多种多样 16

心理和身体的指挥塔——“脑” 18

传达脑部指令的有两种神经 20

调节身体的“自主神经” 22

自主神经中枢——下丘脑 24

自主神经开关可以根据心理状态进行切换 26

CRF保护身体不受压力伤害 28

心理引起的疾病——身心症和自主神经失调症 30

自主神经失调症和身心症有何不同 32

自主神经失调症为何不能治愈 34

自主神经失调症是现代人“生活方式”引起的疾病 34

这样的人的自主神经失调症很难治愈 36

“抑郁”有时戴着自主神经失调症的面具 38

确认我们的饮食、睡眠、日常行为中是否隐藏着抑郁 40

除了戴着面具的抑郁症，其他容易与自主神经失调症混淆的疾病

病 42

自主神经失调症的症状是身体让我们缓解压力的信号 43

第2章 克服源于“意识到”的痛苦的方法 45

最大的敌人在于自己 46

什么是压力 46

社会、心理的压力分为3类 48

认识到“有压力是正常的”，处理好压力 50

不同年龄需要解决不同的问题 51

压力会因人而异，会成为有益的或者有害的事情 56

意识到还不认识的“自我” 58

为什么会有容易感到压力的人和难以感到压力的人？ 58

用心理测试（成长自我测试）来了解自己——检查抗压力能力 60

了解自己，压力就会减轻 64

心目中的“5个家人” 66

各有所长和所短的5个人 68

能够发现什么样的自我？ 70

为什么需要对自我的认识？ 76

想改变不能改变的“过去”和“别人”，才产生了压力 76

过去和别人无法改变，但现在的自己可以改变 78

第3章 治疗自主神经失调症的方法 81

如何治疗自主神经失调症 82

身体不适但是检查结果“没有异常”时，去心内科就诊 82

心内科是什么样的科室 84

治疗的关键是“心理疗法”“药物”“生活的改善” 86

自主神经失调症的治疗是“意愿模式” 88

治疗自主神经失调症的药物 90

用药物治疗时需要了解它的意义、作用及副作用 90

缓解不安和紧张的“抗不安药物” 92

抗不安药物的4个作用 94

- 新型抗不安药物“坦度螺酮” 96
- 改善抑郁状态的“抗抑郁药” 98
- 自主神经失调症和中药 100
- 自主神经失调症主要使用的中药 102
- 制造“能意识自我”的心理疗法 104
- 多种多样的心理疗法 104
- 心理咨询不是“倾听烦恼” 108

第4章 通过心理训练提高抗压力能力 111

应对压力的关键 112

- 理解了自主神经失调症后，就开始实际行动 112
- 人可以减弱、消除压力 113

通过身体的放松达到治愈心理疾病的目的——自律训练法 114

- 从催眠诞生的“自律训练法” 114
- 自我催眠和别人催眠的不同 116
- 挑战一下自律训练法 118
- 自律训练法最后一定要有收尾动作 120
- 进行自律训练法时应注意的事项 122

通过修正行为减轻压力——行为疗法 124

- 与其追究原因，不如查找现在面临问题时行为中存在的问题 124
- 用与“追究原因”相反的考虑来应对压力 126
- 以“千里之行始于足下”的精神，用“系统脱敏疗法”达到目标 128
- 克服不安的训练是什么 130
- 重新审视生活习惯，用“操作性条件反射疗法”学习正确的生活模式 132
- “操作性条件反射疗法”的真相 134
- 改变行为方式减少人际关系的压力——交流分析 136
- 了解自己的“生活习惯”，预防不同个性的碰撞 136



能给我们“更好生活”提供帮助的4个分析 138

把通过结构分析得到的自己的弱点转换为优点 140

分析对话内容，思考有效的交流方法 146

交流时要注意对方或者自己会话的真正意图 148

第5章 预防自主神经失调症的日常生活要点 151

自主神经失调症的生活习惯 152

要调整人的生活节奏的“生物钟” 152

紊乱的生活周期导致生物钟的失调 154

“多睡的孩子长得好”是真的 156

晚上不断重复的睡眠规律 158

生物钟紊乱睡眠的危害 160

纠正不规律睡眠时间的建议 162

用巴甫洛夫法则练习不同的入睡法 164

放松肌肉、酣畅入睡 166

身心是愉快生活的关键 168

考虑营养均衡 169

推荐的转换心情的方式 172

要抽出休闲放松的时间 172

轻柔的音乐舒缓我们因压力而疲惫的心灵 174

悲伤的时候听悲伤的歌曲 175

洗温泉浴来放松身心 176

在家庭洗浴时体会放松 178

休息日时回归自然 180

笑一笑赶走压力 182

从心底“哈哈”大笑，击退压力、提高免疫力 184

能够减少压力的思考方法 186

难解病名及医学用语解说 188

第1章

自主神经失调症 是什么病？



真相不明的压力病是“自主神经失调症”吗

◆ 身体检查时没有异常却感到“难受”

如今我们对“压力社会”这个词已经耳熟了，不可思议的疾病也不断增加。

有人有如下之类的症状，“并非感冒，身体却发热”“头痛和肩酸很严重”“晚上难以入睡，没有食欲”，这些人去医院诊断并检查时，却没有检查出身体有任何问题。

而且，有的人确实同时有几种症状，“头也痛，胃也不舒服”；也有的人症状经常变化，“一会儿头痛，一会儿头晕”。那么，这到底是什么疾病呢？不错，这就是大家常说的自主神经失调症。

我们的身体，由于“自主神经”这种神经的作用，实现心脏运动、呼吸活动，也就是由自主神经维持我们的生命活动。我们所说的自主神经失调症，就是由于压力的影响，导致跟自主神经有关的器官功能失调的状态。

在还不了解自主神经失调症的年代，有很多人去过很多医院，但都被医生告知这种症状只是错觉。

隐藏在痛苦背后的不可思议的疾病



 被诊断为自主神经失调症的人有64万

最近自主神经失调症才被发现。负责诊断的医生，会介绍患者去心内科（82页）进行身心两方面的治疗，或者患者自己认识到自己的病是由“心理原因导致的”，那么患者自己也积极去心内科就诊。这样的例子比较多。

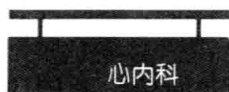
有一种说法，现在日本诊断为自主神经失调症的人有64万。更为严重的是，头痛、肩酸、胃痛等症状的潜在自主神经失调症患者的人数大概是这个数字的10倍。

确实，头痛、肩酸等症状，并没有威胁到生命，但却是亚健康状态。而且，这种不舒服的状态，确实导致我们的生活质量、生命质量（QOL）下降，这是一个毫无争议的事实。

为了从内心感到健康，充实我们的人生，尽早消灭自主神经失调症的萌芽是非常重要的。为此，我们要正确理解自主神经失调症，掌握对抗压力的方法，改变生活习惯。重要的是通过这样的途径进行自我控制。这不仅可以预防自主神经失调症，更是治疗这种病的关键。

本书主要讲述自主神经失调症是什么疾病，应该怎样进行自我控制，但是在此之前，请用下面的项目进行自我测试。

为了有充实的人生，需尽早消灭“疾病的萌芽”



心内科



是自主神经
失调症



有一种说法认为有64万人
被诊断为自主神经失
调症。但是潜在的患者数则
是这个数字的10倍。

磨磨叽叽



该出发了……

不行，我头痛得厉害，
去不成了。



“自主神经失调症”不是性命攸关的疾病，但是却
降低了我们的“生活质量”

为了充实的人生

方法 1

掌握对抗压力
的方法

方法 2

正确治疗疾病

方法 3

改变生活习惯

用这三种方法早日消灭“疾病的萌芽”

◆ 利用“压力病早期发现测试”进行自我检测

下边的压力病早期发现测试，是用来确认大家的健康是否受到威胁进行的测试，是本书的主编设计的，在中部劳灾医院心内科初次就诊的患者使用。对以下的问题用“经常”“有时”“没有”来进行回答。

我们也来测试一下吧。

开始

(中部劳灾医院心内科 芦原 睦设计)

- | | |
|--------------------|---|
| 1) 食欲缺乏。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 2) 有时会吃多。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 3) 吃什么都没味。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 4) 难以入睡。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 5) 睡眠中会惊醒。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 6) 早上很早醒来。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 7) 早上睡醒感觉不好。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 8) 没有熟睡的感觉。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 9) 早上相对傍晚身体会感觉不舒服。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |
| 10) 情绪容易消沉。 | ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 没有 |

压力病早期发现测试

- 11) 会莫名想哭。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 12) 对每天的生活感到很无聊。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 13) 以往正常的事情现在感到很没劲。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 14) 认为身体的不适是因为自己的原因。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 15) 认为没有自己周围的人会更好。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 16) 身体倦怠, 容易疲惫。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 17) 身体会忽冷忽热。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 18) 头重, 感觉不舒畅。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 19) 头晕。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 20) 感觉皮肤没有血色。 ☐经常 ☐有时 ☐没有





- 21) 脖子和肩膀经常感到酸痛。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 22) 手脚或者身体某个部位疼痛。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 23) 感到嗓子里有什么东西。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 24) 感觉胸闷得要窒息。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 25) 感觉心扑通扑通跳。 ☐经常 ☐有时 ☐没有



- 26) 不安, 感到无法安静下来。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 27) 焦躁, 容易发怒。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 28) 喜欢工作(家务), 被认为是热心工作。 ☐经常 ☐有时 ☐没有



- 29) 没有办法悠闲自得。 ☐经常 ☐有时 ☐没有
- 30) 每天感觉被追着向前。 ☐经常 ☐有时 ☐没有