

A Self- Management Handbook for
**Emotional Disturbance
and Mood Disorders**

情绪及情绪相关障碍的 自我管理手册

主 编 洪 武 吴志国



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

徐汇区科普创新项目 (KPCX-2020-0051)

上海交通大学医学院科技创新项目 (人文社科类) (WK2017)

国家重点研发计划资助项目 (2016YFC0906300)

上海德济医院人才培养计划 (RC02-202101)

上海健康医学院精神卫生临床研究中心项目 (20MC2020005)

情绪及情绪相关障碍的 自我管理手册

主 编 洪 武 吴志国
副主编 范 青 王 凡



SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

内容提要

本书是一部为解决心理治疗资源有限问题的科普工具书,旨在促进情绪和情绪相关障碍患者及其家属对疾病和症状的认识,了解在接受医学治疗外如何通过自我调整,尤其是从人际关系、饮食、睡眠、运动等日常生活中进行调整,加强自我管理。既有助于疾病的治疗,减少复发,更有助于生活、社交和社会功能的康复,降低社会经济负担。本书通过传统媒介和新媒体结合的方式,帮助患者和大众加强自身的调整,提高自我心理弹性,加强面对疾病和困境时的适应能力。本书不仅适用于抑郁症、双相障碍、焦虑障碍等疾病患者,其他疾病的患者和普通民众也将从中获益。

图书在版编目(CIP)数据

情绪及情绪相关障碍的自我管理手册/洪武,吴志
国主编. —上海:上海交通大学出版社,2022.1

ISBN 978-7-313-25215-9

I. ①情… II. ①洪…②吴… III. ①情绪—自我控
制—手册 IV. ①B842.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 201925 号

情绪及情绪相关障碍的自我管理手册

QINGXU JI QINGXU XIANGGUAN ZHANGAI DE ZIWO GUANLI SHOUCHE

主 编:洪 武 吴志国

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:上海锦佳印刷有限公司

开 本:880mm×1240mm 1/32

字 数:141千字

版 次:2022年1月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-25215-9

定 价:58.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:6.625

印 次:2022年1月第1次印刷

ISBN 978-7-89424-266-2

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-56401314

主 编 洪 武 吴志国

副主编 范 青 王 凡

纸质书编委会名单(按姓氏汉语拼音排序)

曹彤丹 陈依明 邓雪滨 范 青 范小荷 洪 武 胡 健
黄海婧 黄秦特 黄雅南 季陈凤 姜德国 李 川 刘凤菊
刘 晔 吕洞宾 马玮亮 彭代辉 钱诺诗 乔 颖 孙喜蓉
汪崇泽 汪晓晖 汪作为 王 凡 王 军 王嫩媪 王杏梓
吴志国 徐初琛 徐 逸 许雅娟 张梦珂 周 霓

数字资源编委会名单(按姓氏汉语拼音排序)

孔淑琪 陆贞杰 童 捷 王凯风 魏喆懿 闫 妍 杨惟杰

特别策划 乔 颖

序

人有七情，情绪是情感活动的外在表现。随着社会的发展，情绪问题越来越多地困扰着大众。情绪相关障碍的患病率呈逐年上升趋势。除抑郁症、双相障碍及焦虑障碍等常见情绪相关障碍外，人们在患病或经历特殊事件，如新型冠状病毒肺炎（COVID-19）疫情等重大突发公共卫生事件后，也极易伴发焦虑、恐惧及抑郁等情绪。因此，情绪相关障碍是严重影响公众心理健康的公共卫生问题。

情绪相关障碍患者需要专业、规范与系统的治疗，药物治疗是有效的手段，心理治疗、自我调整和生活方式的改变也非常重要。认知行为治疗、人际社会节奏治疗、心理健康教育、自我管理、光照治疗、运动疗法及饮食干预等对于抑郁症、双相障碍等疾病的治疗具有重要作用。其中，心理健康教育对于情绪相关障碍患者的疗效可能不亚于认知行为治疗，但治疗时间和人力成本远远低于其他治疗方法。此外，国内外情感障碍的相关指南指出：自我管理是双相障碍患者长期疾病管理模型的重要构成因素之一，强调给予患者自我管理支持，授权并协助患者管理其自身的健康和保健，学会使用有效的自我管理支持策略，包括自我评估、目标设定、行动计划、问题解决和随访等，以促进康复、改善预后。

由于心理治疗资源的有限性，大部分患者难以获得足够和

恰当的心理治疗服务。可喜的是,心理治疗相关的大部分知识和技能多可自助获得,或在专业人员简单指导下自我调整。因此,加强对情绪和情绪相关障碍患者的科普宣教,促进和指导健康生活方式,掌握疾病的基础知识,学会一些简单有用的技能,加强自我管理能力和自我心理调节等,将有助于治疗优化、减少复发、促进社会功能康复。

基于国内外研究和相关指南的推荐,作者编撰了《情绪及情绪相关障碍的自我管理手册》,从认知和行为训练、人际社会节奏治疗、光照治疗、运动疗法、香薰、生活方式改变、饮食干预等多角度进行心理健康教育,并提供自我管理技能,希望帮助患者或普罗大众进行自我管理,自我心理调节,从而提升治疗效果,减少复发,促进社会功能恢复,增强心理弹性。同时,本手册以二维码形式在纸质书中植入电子资源,结合微信公众号等自媒体,取长补短,以适合不同年龄、文化程度、使用场合的需求,从而使更多的患者获益,弥补心理治疗资源的不足,节省卫生资源,减轻疾病负担。

求人不如求己,自渡晴空万里。唯愿更多的人沐浴灿烂阳光!

上海交通大学医学院心境障碍诊治中心主任

方贻儒

2021年7月

前 言

抑郁、焦虑及恐惧等情绪是抑郁症、双相障碍及焦虑障碍的主要症状,也是其他精神心理、躯体疾病常见的共病症状。抑郁症、双相障碍和焦虑障碍是最常见的精神心理疾病,是严重危害人类身心健康的精神疾病与公共卫生问题。

人们面对生活事件,如当下的 COVID-19 疫情、亲人丧失等逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力时,如果缺乏良好的适应过程(即心理弹性),极易出现焦虑、抑郁等情绪问题,从而对生活带来极大的负面影响。其中,心理弹性包括接受并战胜现实的能力、在危机时刻寻找生活真谛的能力和随机应变想出解决办法的能力,与人际关系、社会支持、生活习惯、生物节律和自我情绪管理能力等多种因素相关。

人际社会节奏治疗可以通过联合人际关系和社会节奏治疗来稳定患者的社会节律或日常生活,同时提高患者人际关系的质量和向社会角色的满意度,帮助患者学习如何制订和完善日常计划、调整睡眠和觉醒的节律、改善生活节奏、提高生活质量,从而促进康复。此外,光照治疗、饮食干预、运动治疗、心理健康教育和自我管理等都被证实在抑郁症、双相障碍治疗中具有重要作用。对于情绪障碍患者而言,心理健康教育的疗效可能不亚于认知行为治疗,但治疗时间和人力成本远远低于其他心理治疗方法。此外,加拿大的《情绪和焦虑治疗网络(Canadian

Network for Mood and Anxiety Treatments, CANMAT) (2018年)指南》也肯定了自我管理是双相障碍患者长期疾病管理模型的重要构成因素之一,强调给予患者自我管理支持,授权并协助患者管理其自身的健康和保健,学会使用有效的自我管理支持策略,包括自我评估、目标设定、行动计划、问题解决和随访等对治疗情绪障碍具有重要作用。

因此,对情绪和情绪相关障碍患者加强科普宣教,促进和指导患者的健康生活方式、掌握疾病的基础知识、学会一些简单的技能、加强自我管理能力等,将有助于情绪和情绪相关障碍患者的治疗,减少复发,促进社会功能康复。同时,对普通民众而言,学会一些简单的心理技能也可以有效地增强心理弹性,从而更好地应对生活中遇到的各种压力和挑战。

本手册主要从认知治疗、光照治疗、饮食干预、运动治疗、心理健康教育和自我管理是目前比较流行的心理自我管理和治疗方法出发,帮助读者在自我情绪管理方面获益。

上海市精神卫生中心主任医师

洪 武

2021年7月

第一章

认识情绪

- | | | |
|-----|----------------|-------|
| 第一节 | 认识常见的情绪相关症状 | - 003 |
| 第二节 | 情绪和情绪相关疾病的治疗方法 | - 008 |
| 第三节 | 容易引起情绪症状的疾病和状况 | - 014 |
| 第四节 | 不良情绪的自我识别与自主评估 | - 021 |
| 第五节 | 认知与情绪 | - 026 |
| 第六节 | 情绪疾病也会觉得“痛” | - 034 |

第二章

应对不同环境和处理人际关系

- | | | |
|-----|-----------------|-------|
| 第一节 | 如何应对逆境 | - 043 |
| 第二节 | 怎么和你在一起 | - 049 |
| 第三节 | 建立人际关系清单 | - 054 |
| 第四节 | 重建社会支持系统,促进心灵愈合 | - 060 |
| 第五节 | 情绪问题的心理支持及家庭支持 | - 068 |

第三章

对抗情绪问题，管理情绪

- | | | |
|-----|--------------|-------|
| 第一节 | 情绪管理 | - 079 |
| 第二节 | 医生，我能不能不吃药 | - 085 |
| 第三节 | 正念——一生的修行 | - 091 |
| 第四节 | 中医与情志 | - 099 |
| 第五节 | 压力之下给自己“放个假” | - 109 |
| 第六节 | 光照与情绪 | - 122 |
| 第七节 | 健康饮食与情绪 | - 129 |
| 第八节 | 动起来，甩掉“情绪垃圾” | - 140 |
| 第九节 | 打造井然有序的规律生活 | - 146 |
| 第十节 | 健康睡眠与情绪 | - 152 |

第四章

情绪调节的特殊方法

- | | | |
|-----|--------------|-------|
| 第一节 | 色彩与情绪 | - 161 |
| 第二节 | 音乐是生活中最美好的一面 | - 168 |
| 第三节 | 抒情惬意田园风 | - 176 |
| 第四节 | 园艺疗法与抑郁症康复 | - 183 |
| 第五节 | 芳香疗法的应用 | - 187 |
| 第六节 | 让心灵在身体中栖息 | - 193 |

参考文献

- 198

第一章

认识情绪



- 第一节 认识常见的情绪相关症状
- 第二节 情绪和情绪相关疾病的治疗方法
- 第三节 容易引起情绪症状的疾病和状况
- 第四节 不良情绪的自我识别与自主评估
- 第五节 认知与情绪
- 第六节 情绪疾病也会觉得“痛”

第一节 认识常见的情绪相关症状

很高兴你能打开本书，可能你或你身边的亲友正遭遇负面情绪的困扰，可能你对情绪障碍充满困惑，也可能只是出于单纯的好奇，我们将带你认识常见的情绪相关症状，方便你自我识别及寻求有助的方法。

一 你可能听说过的症状

1. 抑郁症状群

作为最常见的情绪症状，相信你或多或少见到过甚至经历过。绝大多数人将抑郁状态描述为“心情不好”。具体来讲，比如：悲伤、沮丧、忧愁、自卑等；还有一些人会把这个状态表述为一种“茫然”，感觉一切都不重要了，对生活中的事情失去了乐趣，未来没有了方向；还有一些人会将抑郁的感觉归类成“疲劳感”，什么都没做却觉得很疲惫，没有动力也没有精神。

抑郁患者的回溯：抑郁的状态就好像我是一只本就不怎么饱满的气球，不知在哪被扎了一下，气球缓慢地漏气，越来越虚弱，想给自己打打气，但是浑身都使不上力。我僵住了，时间不在我身上继续流动。

2. 躁狂症状群

躁狂最常见的表现是“兴奋”。但我们这里说的可不是普通的兴奋，处于这个状态的人可表现为明显强于正常状态的兴奋。部分患者会出现激惹性增高，可能因为一点小的事情就发脾气，甚至冲动伤人、毁物；他们精力充沛，甚至不睡觉也不觉得疲惫。另一方面，他们自我感觉良好，觉得自己很聪明，实施大量不切实际的计划；觉得大家都喜欢自己，购物挥霍，社交作乐；严重的躁狂患者甚至可能伴随精神症状，彻底失去对自己的控制。

躁狂患者的回溯：躁狂的时候我感觉自己就是“King of the world(世界之王)”，我要在宇宙中心指点江山，所有人都崇敬我，所有姑娘都爱慕我，我是绝对的正确、绝对的权威，谁敢质疑我，我就要踩碎他。

3. 焦虑症状群

焦虑是情绪症状里的一大类。“惴”这个字很形象地为我们描述了焦虑者的样子——一个人既发愁又害怕，诚惶诚恐又坐立不安。现代生活压力大，每个人都有过焦虑的感受，担心、紧

张、烦躁、害怕、不安……如果你还是不能理解，那么让我们来设想一下：此刻你正在看这本书，突然手机响了，有消息告诉你，你的考试、报告、汇报半小时后马上且必须上交，又或者你参加的面试、体检、应聘明天上午会出结果。我相信你此时已经切实地感受到了“焦虑”。

有些人的焦虑非常强烈，就有可能出现“惊恐发作”，表现为突然胸闷、心跳加快，好像喘不过气、快要窒息、有濒死感。马上送医院急救，结果到了医院，却平稳下来了，查不出任何器质性疾病。

焦虑患者的回溯：我就是热锅上的蚂蚁，它们有一百万只脚在跳舞，每一只脚都踹在我心上，万蚁噬心。我惶惶不可终日，甚至知道自己的担心是多余的，可这世界上真的有什么东西是多余的吗？所有人都劝我不要这样，说得好像是我自己乐意“遭罪”一样。

二 你可能没听说过的症状

1. 恐怖症状群

简而言之就是害怕，但是害怕的程度已经严重影响到了正常生活和社会功能的地步。可能是对特定地点或物体的恐惧，比如：动物、昆虫、锐物、黑暗、雷电、注射、学校及幽闭空间等，也可能是在面临社会交往或特定场合时感到恐惧。

幽闭恐惧患者的回溯：我一直站在窗边，希望能看见窗外风景的变化，胸口很闷，心脏突突地跳，想哭又想喊。我害怕从任何什么地方钻出恐怖的东西，床底、门缝、桌子下面，我知道应该不会，但是我就是害怕。

2. 躯体症状群

你也许会好奇，说好的情绪问题里怎么掺进了躯体症状？我们这里要说一个比较重要的知识点——不能说出口的情绪，人体会将它转化成躯体的症状。所以，那些反复在医院查不出原因的腰酸背痛、头晕头痛、胸闷气短、心慌心悸、腹痛腹泻……很可能是身体在闹脾气。

情绪导致躯体不适的患者回溯：我也没做什么事，但是我每天就是很累，肩膀很疼，有时候脖子和腰也疼，具体说不清，喉咙也发干，我去了好几个医院，骨科、消化科、神经内科都检查了，说我没有毛病，但是我就是感到不舒服，浑身难受。

认识了上面这些症状群，我们对情绪问题的核心症状就有了最简单、直观的了解。你现在对情绪症状的敏感性提高了，你已经装好了一座情绪问题的警钟。是不是没有发现上述这些症状就完全不用在意了呢？情绪感

受是很主观的,有些人非常“坚强”,十分擅长隐藏自己的情绪;有些人非常“狡猾”,他们狠起来连自己都骗。那是不是只要有上述的症状就一定是“生病”了呢?典型的情绪症状对疾病有一定的指向性,但明确疾病归类则需要予以更多维度的衡量。人类的情绪起起伏伏,每个人在某个人生阶段都有过各种喜怒哀乐,这当然是再正常不过的。可是,如果你或身边的亲友长期处于上述某些症状群走不出来,这就十分值得警惕了。想知道如何量化甄别、如何改善、如何缓解,请继续看下去吧!

(上海市黄浦区精神卫生中心 曹彤丹)