



## 成天惴惴不安,持续心慌气短 防治焦虑症,早发现、早治疗!

如果每天心情烦躁、沮丧、痛苦、失眠,被各种躯体不适的症状困扰,在恶劣的情绪状态下,出现不切实际的认知和思维,表现出偏离的情绪和行为——如果凡事紧张、担心、害怕,易激惹,不能做出正确的决定,处理不好家庭成员的关系,做不好家务事,不能与同事、同学建立良好的合作关系——那就说明精神出了状况,这个精神状况就是焦虑障碍(焦虑症)。

中国首次全国性成人精神障碍流行病学调查显示,焦虑障碍患病率最高,终生患病率为7.57%。那么,该如何看待焦虑障碍?如何治疗和预防?本期《健康问诊》集纳了北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤等专家对这些问题的解答。 ■ 蔡富根/整理



### 焦虑达到病理性程度 就成为了精神障碍

人为什么会焦虑?专家解释说,焦虑情绪是正常人对应激的一种反应,本质是不能耐受各种不确定性,表现既有心理的担忧、恐怖和害怕,也会带有行为上的回避和社会功能减退,同时还有生理的紧张,交感神经功能的兴奋。

焦虑并不意味着都是有临床意义的疾病状态,在应激面前适度的焦虑具有积极的意义,因为适度的焦虑可以充分地调动身体各脏器的机能和潜力,适度提高大脑的反应速度和警觉性,有利于应对各种应激源,做事效率更高。

什么是焦虑障碍?焦虑障碍也称焦虑症,是一类较为常见的精神障碍,以焦虑情绪体验为主要特征,是过度的害怕和紧张,并伴有相关的行为紊乱的一类疾病。主要表现为无明确客观对象的紧张担心,坐立不安,还有植物神经功能失调症状,如心悸、手抖、出汗、尿频、失眠及运动性不安。与正常的焦虑情绪不同之处是焦虑泛化,严重程度与客观事实或处境明显不符,或持续时间过长。

焦虑障碍就是焦虑达到病理性焦虑程度,以焦虑综合征为主要临床表现的一种精神障碍。焦虑综合征表现有精神症状和躯体症状。精神症状是各种内心的痛苦体验,包括惴惴不安、提心吊胆、恐怖、忧虑、害怕;躯体症状是在精神症状的基础上伴发自主神经系统功能亢进症状,包括心慌、胸闷、气短、口干、出汗、肌紧张、颤抖、颜面潮红或苍白、入睡困难、多梦、早醒等。

### 与遗传有密切关系 但不是唯一决定因素

焦虑障碍的成因是什么?专家分析说,遗传因素、个性特点、认知过程、不良生活事件、生物化学、躯体疾病等多因素均与焦虑障碍发生有关。

**第一是精神应激与个性因素。**许多研究表明,焦虑障碍患者较健康人遭受更多的人际关系、婚姻与性关系、经济、家庭、工作等方面的问题,一方面可能是遭受应激事件多的人容易患焦虑障碍,另一方面可能是患者的个性特征更易于对生活感到不满意,个性古板、严肃、多愁善感、焦虑、悲观、保守、敏感、孤僻的人容易患焦虑障碍。遗传和焦虑障碍是有密切关系的,但是基因并不是唯一的决定因素。

**第二是神经解剖学因素。**近年来的一些神经影像和动物模型的研究显示,部分脑区的结构或功能异常可能与焦虑障碍有关,但是研究结果还有待进一步论证。

**第三是神经生物学因素。**在焦虑障碍的生物学病因中,神经生物化学领域一直是研究热点,包括γ-氨基丁酸、儿茶酚胺、多巴胺、5-羟色胺、神经营养因子等多个系统。

**第四是心理学理论基础研究。**从精神分析的人格理论、认知心理学、人本主义心理学等领域对个人与环境因素相互作用进行解释。

总之,是从环境到个体的多因素导致焦虑障碍的发生。

### 采取健康的生活方式 挫折教育不能缺少

如何预防焦虑障碍?专家提醒道,焦虑的发生和一个人的性格特点、从小接受教育方式、外界环境和压力、个人体质等有关。从小到老,都要预防焦虑障碍的发生。

首先应该主动培养良好的性格,不能缺少挫折教育,在环境变化时能保持情绪的的稳定,避免刻板、固执的性格、不合理地追求完美和不符合自身条件的过高要求。

其次,要采取健康的生活方式,生活规律,维护正常的生物钟,不酗酒,不接触毒品。

第三,应该选择适合自己的生活事业目标,尽量避免不必要的压力事件,提高自己适应外界环境的能力。

需要强调的是,出现焦虑的症状时不要害怕,放松心情,自我调整。一旦无法自我调整而影响日常生活和学习工作时,就要及时就医,寻求有效的帮助。

有病不能乱投医,应该主动到精神卫生机构就诊,早发现,早治疗,遵照医嘱进行足量足疗程的治疗,防止复发。

### 必须采取生物心理社会的 综合治疗原则

如何治疗焦虑障碍?专家说,焦虑障碍的发生、发展是生物—心理—社会因素综合的结果,因此必须采取生物、心理、社会的综合治疗原则。多数焦虑障碍呈慢性发作性病程,治疗的目标并非仅为了控制急性症状,还必须进行巩固和维持治疗即全程治疗,以防止和减少复发。

首先,药物治疗是在精神医生的指导下服药,常用的药物包括5-羟色胺再摄取抑制剂、5-羟色胺—去甲肾上腺素再摄取抑制剂、去甲肾上腺素能和特异性5-羟色胺能药物和5-羟色胺受体拮抗和再摄取抑制剂、丁螺环酮、坦度罗酮、苯二氮卓类和三环类抗抑郁药。辅助治疗药物包括非典型抗精神病药物或安眠药。

其次,心理治疗对于焦虑障碍有肯定的疗效。许多流派的心理治疗方法都可以用于焦虑障碍的治疗,例如认知行为治疗、精神分析疗法、支持性心理治疗、森田疗法、暴露疗法等。

另外放松训练、正念疗法、冥想训练也可以有效缓解广泛性焦虑障碍的焦虑症状。心理治疗还能提高治疗依从性。某些不宜药物治疗的患者,例如哺乳和妊娠妇女及药物反应强烈而不能耐受的患者,只要本人相信和接受,心理治疗可以发挥良好作用。

### 提高焦虑障碍的 识别和诊治水平

治疗焦虑障碍的主要障碍是什么?专家指出,由于公众对焦虑障碍的知晓率低,焦虑障碍患者早期就诊于精神科的比例很低,而综合医院的非精神科医生对焦虑障碍缺乏早期识别方法,各科的对症治疗能够缓解症状,可以达到一定疗效,但是属于治标不治本。即使在精神专科医院,对焦虑障碍的诊断和治疗水平亦参差不齐,可能导致反复发作。常见到焦虑障碍患者延误了精准诊治,疗效不满意,浪费医疗资源。

在上述全国精神障碍调查中发现,罹患任何一种焦虑障碍患者中只有1/10左右的人得到治疗,而其中超过70%的患者是在非精神科接受治疗;各类焦虑障碍中,接近4/5的惊恐障碍患者首次接受治疗的机构是非精神科,仅有不足30%的广泛焦虑障碍患者首次接受治疗的机构是精神专科医院或综合医院的心理科。

因此,精神卫生健康教育应该重点在于早期识别焦虑症状,提倡患者去精神卫生机构由精神专科医生诊治。同时应该加强综合医院非精神卫生专业人员的培训,提高焦虑障碍的识别和诊治水平,及时将患者转到精神科进行精准治疗。

### 日常如何化解心理危机

**让自己的生活规律,可控。**很多人之所以焦虑,很大程度上在于他们的生活不可控、不规律。当处在危机时,我们更应尽可能保证合理的睡眠时间和营养,尽可能使生活规律,按时作息、饮食、工作和学习,让自己有充分的精力去面对危机。

**适度运动。**研究发现,运动可以治疗焦虑、缓解抑郁。保持规律有效的运动,如每周3~5次运动,对情绪的改善很有帮助。但需要注意,运动要适度,每次运动不要超过1个半小时,适宜的运动往往能立竿见影地改善情绪。

**发展兴趣爱好。**当人们处于糟糕境况时,需要找到一个突破口。不妨抽时间做一些自己喜欢或让自己愉快、放松的活动,如读书、园艺、书画、歌唱等,既可以陶冶性情,又能适度转移注意力。

**觉察并接受自己的情绪。**当遇到不愉快的事情,别钻牛角尖,不要任消极情绪折磨摧残自己,可以把不愉快的事情手写下来,合上本子,和不愉快的事情进行隔离;理解、接纳自己时常出现的情绪反应(如愤怒、失眠、沮丧等),对自己要求不要太苛刻,多进行自我宽慰或激励,鼓励、肯定自我。在日常生活中,也可以通过简单的方法来提高自己的承压能力,如写日记、冥想、瑜伽、按摩等方式。