

<<心晴指引>>

图书基本信息

书名：<<心晴指引>>

13位ISBN编号：9787117153041

10位ISBN编号：7117153040

出版时间：2012-6

出版时间：吴文源、季建林、司天梅 人民卫生出版社 (2012-06出版)

作者：吴文源 等著

页数：82

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心晴指引>>

### 内容概要

《心晴指引：焦虑障碍防治指南大众本》的原版本，主要是为专科医师写的，目的是规范焦虑障碍的诊断和治疗，提高诊疗水平，更好地为前来就诊的焦虑障碍患者服务。全书共四章节，内容包括焦虑障碍及其表现、焦虑障碍的危险因素及其影响、焦虑障碍的治疗方法、焦虑障碍的预防。

## 书籍目录

第一章 焦虑障碍及其表现 一、什么是焦虑 二、什么是病理性焦虑 三、焦虑障碍有哪些表现 (一) 惊恐障碍 (二) 广泛性焦虑障碍 (三) 社交焦虑障碍 (四) 创伤后应激障碍 第二章 焦虑障碍的危险因素及其影响 一、焦虑障碍的危险因素 (一) 家族遗传风险 (二) 家庭环境及成长经历 (三) 个性或人格因素 (四) 应激性生活事件或创伤事件 (五) 性别、年龄等个体背景状况 (六) 共病躯体疾病或精神障碍 二、焦虑障碍的严重性 第三章 焦虑障碍的治疗方法 一、药物和心理治疗 (一) 药物治疗 (二) 心理治疗 二、常用药物的适应证与不良反应 (一) 传统抗焦虑药物 (二) 具有抗焦虑作用的抗抑郁药 (三) 其他具有抗焦虑作用的药物 (四) 其他药物 (五) 特殊人群的用药 三、焦虑障碍患者的自我调节方法 (一) 如何记录“焦虑日记” (二) 克服焦虑的应急小措施 (三) 如何让自己放松 (四) 如何学会暴露 (五) 识别引起焦虑和恐惧的不恰当想法 (六) 如何自我克服社交恐惧 (七) 如何克服考试焦虑症 (八) 如何自控焦虑情绪 第四章 焦虑障碍的预防 一、如何早期识别焦虑障碍 (一) 过度担心 (二) 查无实据的身体不适 (三) 出现什么表现应该就医 二、如何预防焦虑症发生 (一) 未病先防 (二) 有病早治 (三) 已病防残 附录 焦虑的自我评估与筛查 1.焦虑筛查问卷 (GAD-7) 2.医院用焦虑抑郁问卷 (HAD) 3.焦虑自评量表 (SAS)

## 章节摘录

版权页： 2.医生怎么帮助我选择药物？

这也是患者常问医生的问题。

一旦患者出现了焦虑表现，应当尽早寻求专业医生帮助，被诊断为焦虑障碍后，越早治疗，病情恢复得越快，将来的预后会更好。

医生往往要先确定诊断，不同的患者可能具体的临床表现并不相同，因此，医生在明确患者的主要症状表现后，会根据这些临床表现、患者的身体状况、对药物的敏感性和来医院取药是否方便等，为患者选择一种合适的治疗方案，因此不同的患者，医生可能选择的治疗方案并不完全相同。

3.抗焦虑药该怎么用？

很多人都吃过药，但是抗焦虑药物的使用有一些特点。

医生按照上述原则给患者选择一种治疗方案后，会建议患者先服用小剂量药物，逐渐增加到治疗剂量

。所以有些时候，看上去治疗方案没有表现出疗效，并不是说治疗药物真的无效，可能是药物起效慢，或者是药物剂量偏低，或者是患者没有按照医嘱用药（这是医生常说的患者对治疗依从性不好）。

一般来讲，治疗焦虑的药物起效相对较慢，可能需要大约1周左右的时间，患者才能感觉到药物对自己起效了，症状才开始有好转的征象，一般症状改善的顺序是精神性焦虑症状最先减轻，随后是一些躯体性焦虑症状、运动性不安和对场所的恐惧及回避这样的先后顺序逐渐减轻和缓解。

有些体质比较敏感的患者或者暗示性比较强的患者，可能在刚开始用药还没有表现出疗效时，先感觉到一些不良反应，如心慌、头晕、失眠、口干和震颤等。

这是治疗初期的正常现象，一方面是治疗焦虑的药物疗效出现得晚，另一方面是患者可能是敏感素质，才会出现这种情况。

这些不良反应大部分是一过性的，程度较轻，少数人感觉稍重。

一般这些症状持续时间较短，通常约持续1—7天，随后逐渐减轻并消失。

所以有些人接受抗焦虑药物治疗往往是先体会到不良反应，然后是不良反应逐渐减轻，药物开始发挥出疗效。

因此医生除了要了解患者焦虑表现的临床特点外，还会询问了解患者的个性特点、体质以及患者过去的治疗情况，在征得患者同意后，为患者选择一种合适的治疗方案。

有几种方法能减少治疗初期药物不良反应的发生，一种方法是医生会建议患者先吃小剂量的药物，经过一个适应阶段后，逐渐加量到治疗剂量。

另一种方法是，医生在开始治疗时给患者合用小剂量的苯二氮草（商品名安定）类药，也能够减少抗焦虑药治疗早期出现的心慌、失眠等不良反应，而且也对患者伴有的失眠症状有改善作用。

## <<心晴指引>>

### 编辑推荐

《心晴指引:焦虑障碍防治指南大众本》重点对焦虑障碍的概念、临床特点和评估、以及规范化的药物和心理治疗进行了阐述。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>