

<<图说"恐慌障碍"治疗>>

图书基本信息

书名：<<图说"恐慌障碍"治疗>>

13位ISBN编号：9787801737908

10位ISBN编号：7801737903

出版时间：2008-9

出版时间：国际文化

作者：(日)越野好文|译者:陈极璐|绘画:(日)志野靖史

页数：135

译者：陈极璐

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>

## <<图说“恐慌障碍”治疗>>

### 前言

一目了然 恐慌障碍的特征你有没有过这样的经历，一直以来都很健康地过着平静的生活，可是突然有一天身体出现了异常，心脏猛烈地跳动，喘不上气来。

这样的发病虽然短时间内就会消失，但发作次数渐渐多起来，而去医院检查时又没发现什么异常。于是你对自己身体的这种异常状况的频繁发作，感到越来越强烈的焦虑和恐惧，以致开始影响正常的日常生活。

你可能还不知道吧，这种症状也许就是由恐慌障碍引起的。

恐慌障碍是一种很普遍的疾病，100人当中就有1人患病。

但是，因为它发作时的症状与躯体疾病很相似，所以很少有人会想到这会是恐慌障碍。

恐慌的发作本身就很激烈，再加上由此引起的焦虑和恐惧感等恐慌障碍的其他症状，患者是很痛苦的。

这时，单单通过患者本人的身体耐受力和精神上的努力是很难克服的。

可喜的是，现在通过正确服药和行为疗法，完全有可能治愈恐慌障碍。

我们希望更多的人先来了解一下该病症的相关知识。

本书第一章采用漫画形式，塑造了一个名叫“活力小精灵”的卡通人物，并以其为例，就恐慌障碍的症状、诊断方法以及治疗方法等进行了说明。

第二章会进一步地介绍恐慌障碍的相关信息。

第三章将着重总结药物疗法。

希望通过本书能使大家对恐慌障碍这种疾病有一个初步的、较全面的理解，同时能够为那些深受恐慌障碍之苦的患者提供帮助。

金泽大学医学部教授越野好文2006年1月

## <<图说“恐慌障碍”治疗>>

### 内容概要

《图说“恐慌障碍”治疗》以通俗简洁的语言和直观幽默的图画，介绍了与恐慌障碍有关的基本知识，书中的小故事生动地描绘出患者应对恐慌障碍的正确策略和解决办法。

当一个人感到心虚气短、恐慌不安，然而却并无其他生理病变时，那他（她）可能是患上了“恐慌障碍”。

由于症状体现为明显的心跳加快和呼吸困难，许多患者往往自认为害的是心脏病。

## <<图说“恐慌障碍”治疗>>

### 作者简介

越野好文，现任金泽大学医学部附属医院神经科精神科教授，医学博士。

主要著作及译著有：《精神医学趣谈》（讲谈社出版，合著）、《漫画·拯救心灵》（北大路书房出版，合著）、《胆怯与焦虑的练习册》（草思社出版，合译）、《摆脱强迫症》（晶文社出版，合译）等。

## <<图说“恐慌障碍”治疗>>

### 书籍目录

前言第一章 活力小精灵的病例（漫画）1 从恐慌障碍的发病到接受诊断2 接受诊断解说 恐慌障碍是什么样的病恐慌障碍是心理疾病诊断标准及治疗的目的恐慌发作的症状恐慌通常会在什么时候发作对恐慌发作的治疗方法3 恐慌发作症状的消失和预期焦虑的残留4 预期焦虑的对应处理和治疗的解说药物的服用5 这就是行为疗法6 痊愈计划解说 行为疗法精神层面的指导和康复训练实施行为疗法的具体案例促使行为疗法取得成效不必急于求成总结写给关心患者的人们第二章 恐慌障碍的症状和治疗方法1 恐慌障碍的各种症状“特有的恐惧感”由于“特有的恐惧感”的对象不同，易误诊为其他疾病对“特有的恐惧感”的治疗医学忠告：“特有的恐惧感”不是杞人忧天2 防止转为慢性病及复发的注意事项保持轻松的生活方式很好地适应环境的变化保证足够长的服药期改善饮食习惯、进行适当的运动，会对治疗有帮助吗3 易与恐慌障碍并发的其他疾病4 与恐慌障碍症状相似的其他疾病5 患病后去哪里治疗好呢看恐慌障碍要去精神科去什么样的精神科好呢第三章 治疗恐慌障碍的药物1 服用药物的种类和疗效第一类苯二氮革类抗焦虑药物第二类SSRI（选择性5-HT再摄取抑制剂）第三类三环类抗抑郁剂2 药物疗法的实际状况大致分为两种服药方法服药时应注意的问题医学历史：恐慌障碍治疗的历史演变后记参考书籍一目了然 恐慌障碍的特征

## &lt;&lt;图说“恐慌障碍”治疗&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：由于SSRI对人脑内5-HT的活动有促进作用，显示出了很好的抗抑郁效果，所以它被归为抗抑郁药物。

除此之外，它对医治恐慌障碍、强迫症、社交焦虑障碍、广泛性焦虑障碍等焦虑障碍都有很好的疗效。

特别是对焦虑以及预期焦虑症是相当有效的。

在服用SSRI的初期，有可能会出现焦虑反而增强的现象。

为了防止这种现象的出现，可以从小剂量开始服用。

比如1天服用帕罗西汀(Paroxetine)10毫克、氟伏沙明(Fluvoxamine)25毫克。

服药初期出现的副作用，会随着服药的持续有所减轻。

因此，SSRI是一种安全性高，适合长期服用的药物。

因药物中含有的代谢酶会妨碍其他药物的代谢(药物间产生相互作用)，所以患者在因其他疾病接受诊治时，一定要向医生说明正在服用SSRI。

1964年，三环类抗抑郁剂中的盐酸丙咪嗪被证实对治疗恐慌发作有效。

正是由于有了这一发现，使得医疗界开始从身体医学方面着手，对恐慌障碍进行研究。

同时，作为治疗恐慌的药物——三环类抗抑郁剂的研发工作也得到了快速的发展。

在药理学方面，5-HT和去甲肾上腺素的再摄取功能得到了充分发挥，对抗抑郁和抗恐慌都显示出了很好的效果。

但是，由于三环类抗抑郁剂有抗胆碱作用，因此会产生口干、便秘等副作用，如长期服用还有可能造成身体肥胖。

此外，过量的服用也会危及生命。

因此，虽然它的抗恐慌疗效非常好，通常也只是在使用其他药物没有很好效果时才被使用。

大致分为两种服药方法根据症状表现，我们可以将药物疗法大致分为两类。

治疗初期采用苯二氮革类抗焦虑药物，它可以迅速、有效地对躯体症状进行治疗，并迅速控制恐慌发作。

如果在服药后，虽然很好地控制了恐慌发作，但仍残留着焦虑不安感或是回避行为等症状，则可以开始服用SSRI(或是三环类抗抑郁剂)。

当患者表现出很强烈的预期焦虑时，也可以在治疗初期采用苯二氮革类抗焦虑药物与见效慢的抗抑郁剂(采用SSRI或是三环类抗抑郁剂)这两种药物共同服用的方法。

当恐慌发作得到控制后，逐步减少苯二氮革类抗焦虑药物，最后只继续服用抗抑郁症药物。

服药剂量及服药时间应遵医嘱服用抗恐慌药物后如果没有出现预想的效果，多半是由于剂量不够或服药时间过短造成的。

一定要区分究竟是因药量不够引起的“表面上的”难以治愈(即抵抗治疗)，还是服用了适当的药物却仍不见症状有所改善的“真正的”难以治愈，并采取相应的对策。

所以从这点上来说，正确服用药物是至关重要的。

它关系到患者能否早日康复，同时还可对服药总剂量进行控制。

禁止突然中止服药无论是服用苯二氮革类抗焦虑药物、SSRI，还是三环类抗抑郁剂都不可以突然中止。

否则有可能造成戒断症状出现。

这种症状常常会与恐慌发作的复发相混淆。

掌握好服药时间当每日分三次、饭后服用疗效持续时间短的苯二氮革类抗焦虑药物时，通常从午饭到晚饭之间的间隔会很长。

这样，到晚饭前5点钟左右时，因药效已经消失，很容易引起恐慌发作，还容易造成戒断症状的出现。

因此，如果患者在傍晚时经常出现恐慌发作或强烈的焦虑症状，那么，应该在每天下午晚饭前4点或5点钟左右服药。

## <<图说“恐慌障碍”治疗>>

药物疗法的终止时间对于药物治疗的终止时间，医疗界没有统一的规定，通常的做法是在症状完全消失的一年半后停药。

在临床中，患者或是在不知不觉中忘记了服药，或是认为可以减少服药剂量或停止服药时，就可以终止药物治疗。

需要特别注意的是，对于减少剂量或停止服药时间的掌握，不是以患者本人对持续服药感到厌烦、焦虑，而有意识地试着减量或中止为标准，而是指，譬如因患者忙于工作而忘记吃药，在不经意中错过了服药时间，且这种情况越来越多时，才可以减量或终止。

比较切合实际的减量，应该从上述情况出现时逐步实施。

最后，我们简单地总结一下恐慌障碍从被认识到治疗方法得以确立的历史演变过程。

在很长的一段时间里，恐慌障碍都没有被作为一个独立的疾病来对待。

恐慌发作被误诊为是因为心脏或是呼吸器官的不明病变造成的，而预期焦虑也被当作是焦虑神经症“

。1980年，国际间通用的DSM里明确记载了恐慌障碍，在临床上恐慌障碍也得到了广泛的认识。

随着病例报告的增加，其治疗方法也陆续产生。

医生们发明了用三环类抗抑郁剂和苯二氮革类抗焦虑药物治疗恐慌发作的方法。

随后，又确立了使用SSRI等药物与采用行为疗法同时治疗预期焦虑的治疗方法。

现在人们对恐慌障碍的认识程度已经有了很大的提高，但现时生活中仍有许多患者在患上恐慌障碍后只是关注“一直都很健康，却突然摔倒”、“因特定的状况而摔倒”等症状，然后当作怪病来治。

衷心希望今后的治疗，不仅仅停留在消灭恐慌发作上，而且要对包括预期焦虑、特有的恐惧感等在内的、综合的病状进行研究，予以消除，并实施恰当的治疗方式。

## <<图说“恐慌障碍”治疗>>

### 后记

本书讲解了有关恐慌障碍从发病、接受诊断到具体的治疗方法等基本知识。

我们主要采用了漫画形式的说明方式，以便于读者理解。

同时，为了让大家带着兴趣去读书，我们还设计了活力小精灵和她的好朋友等卡通人物形象。

当然，现实生活中活力小精灵这个人物是不存在的，但是，如果大家在阅读时能够感到我们的主人公似曾相识，多少增加了些现实感的话，我将会感到很欣慰。

在此，谨对在本书的出版发行中给予全力支持与指导的讲谈社SCIENTIFIC的国友奈绪美女士深表谢意。

志野靖史2006年1月



## <<图说“恐慌障碍”治疗>>

### 编辑推荐

用“漫画”讲述“恐慌障碍”治疗，新鲜实用！

轻松受益！

在日本畅销上百万册！

《图说“恐慌障碍”治疗》以通俗简洁的语言和直观幽默的图画，介绍了与恐慌障碍有关的基本知识，书中的小故事生动地描绘出患者应对恐慌障碍的正确策略和解决办法。

<<图说“恐慌障碍”治疗>>

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>