

如何消除焦虑？精神专家为您“解忧”

焦虑障碍是最常见的精神障碍之一,在青少年、中老年人中皆有发生,衡阳市第二人民医院心理医师邓文捷提醒,一旦发现焦虑无法缓解且愈发严重,患者应及时到专科医院就诊进行明确诊断,并在专业医师指导下进行全病程的综合治疗

■衡阳晚报全媒体记者 朱嘉林

“年底了,业绩还没完成,每天晚上都失眠,有时还会出现心跳加速、呼吸困难的情况。”近日,从事销售工作的陈先生来到衡阳市第二人民医院门诊就医,他因为工作压力过大而陷入极度焦虑,夜里经常无法入睡,导致白天都昏昏沉沉的,严重影响工作和生活。

对此,该院心理医师邓文捷表示,陈先生患有“年底焦虑症”,这是由于在年底前后发生的一些事情,使人的生活规律发生变化而引起的影响个体生活与工作的亚健康状态或心理疾病。记者获悉,进入12月以来,该院接诊的“年底焦虑症”患者逐渐增多,目前医院住院患者中有40例焦虑症患者,其中青少年、中老年人皆有。

专家简介

邓文捷,2007年毕业于天津武警医学院,毕业后一直从事精神科临床工作,曾经在上海市精神卫生中心、中南大学湘雅二医院进修学习精神科医学及医学心理学。在整合式短程心理治疗、焦点解决短程心理治疗等领域有很深的造诣,擅长各种精神心理障碍的诊治,尤其是各种青少年心理精神障碍、睡眠障碍和抑郁症的诊治。

科室介绍

衡阳市第二人民医院临床心理科是衡阳地区最早的以心理治疗为特色的专科病区,也是最早的心理咨询和心理治疗的专业性机构。该科拥有一支具有合理的人才结构的高素质专业团队,配备有先进的医疗、护理、康复设施及多种具有专业特色的治疗设备和全套心理CT系统。

在治疗上,科室采取多元综合治疗干预方案,集中、西医结合药物治疗、心理治疗(认知行为治疗、家庭治疗、催眠治疗、精神动力学分析疗法等)、物理治疗(生物反馈、脑循环功能治疗仪、温热电针综合治疗仪等)、康复治疗等于一体。可开展职业功能训练、社交技能训练、疾病健康教育、自我药物监管训练等团队心理治疗,对除急、重症精神病人外(即冲动伤人、伤己、毁物等症状者)的其他精神心理障碍,在焦虑、抑郁、睡眠障碍等一般心理健康问题均有较好疗效,有效地促进了患者的疾病康复与回归社会。

注意区分！焦虑≠焦虑症

什么是焦虑症?很多人在新环境下或者接触陌生人时都会产生一定的焦虑感,而这种轻微情绪出现时是无伤大雅的,如果焦虑程度非常严重,并且持续时间比较长,就可以考虑是焦虑症了。

邓文捷介绍,焦虑症分为急性焦虑,又叫惊恐发作,多表现为突如其来的惊恐体验,有濒死感,持续时间约数十分钟自行缓解;慢性焦虑,又叫广泛性焦虑,慢性焦虑是最常见的表现形式,患者长期感到紧张和不安,如做事、交谈等,甚至是休息都表现出心烦意乱、无耐心、不沉稳,严重时惊慌失措、坐立不安、总是往坏处想、担心出现飞来之祸。患者的这种感觉并非客观存在的实际威胁,而是一种连患者自己都难以理喻的主观过虑。

“经常坐立不安、容易烦躁、失眠、注意力不集中、手抖、容易出汗……这些都是焦虑症常有的表现,若出现这些症状都要引起重视。”邓文捷告诉记者,做事追求完美、凡事注重细节、自我要求高、很在意他人看法的人群是焦虑症的高发人群,这类人遇事往往会做出最坏打算,不喜欢改变或尽量避免突然变化。

值得注意的是,抑郁症和焦虑症是有区别的。焦虑症是以焦虑情绪为主,患者诉说愿望强烈,总是寻求帮助,而抑郁症表现为情绪低落、兴趣缺乏、思维迟缓。轻度时会主动求助,重度时被动寻求帮助。“两种病症常常同时共存。”邓文捷解释,因为焦虑症患者常经历过生活事件,所以患病后又总是担心结局不妙,严重的也会有自杀、自伤等抑郁症行为;而有些抑郁症患者因伴有躯体症状,或者老年、隐性抑郁患者也是以躯体不适为主要表现,也会表现出焦虑不安。“因此,在治疗焦虑症患者时,需要横向、纵向多面评估,注意区分抑郁症和焦虑症。”

产生原因多样,全面综合的治疗是关键

邓文捷说,当下社会,焦虑障碍成为最常见的精神障碍之一,产生的原因多种多样,如经济能力、健康、工作、人际关系等等,根据其产生的原因,治疗方式也有所不同。比如,因为考试、就业、学习压力、家庭关系等出现焦虑症,这类人群的治疗主要以心理治疗为主;而中老年人则多是因为家庭、孩子、工作及身体状况居多,这类人群的焦虑症可通过药物加心理治疗。

28岁的患者黄某某是一名个体经商户。因生意不顺,黄某某于2018年10月开始突然出现心慌、心悸、呼吸困难。此后一年来,病情不断加剧,频繁出现心慌,气促反复发作,持续时间不等,有时十分钟、有时半小时。到了医院进行心电图、血

常规等相关检查,均未见异常,后在医生建议下于2019年8月首次来到市第二人民医院就诊。

“我总是出现极度恐惧,有时感觉会突然死掉一样。”黄某某在入院检查时告诉邓文捷。邓文捷诊断其为惊恐发作,这是典型的急性焦虑症。邓文捷为其进行了药物、心理、物理治疗,配合康复训练,住院1个月后黄某某的病情有所好转,遂出院。

62岁的刘先生是一名多年焦虑症患者。10年前,因为担心子女的工作和婚姻,总是出现莫名着急、心慌、睡眠差,有时甚至感觉气促、呼吸困难等,当时到多家医院反复就诊,进行了很多项检查也没查出明显异常,遂来到衡阳市第二人民医院就诊,门诊诊断为焦虑症,通过半个月的药物、心理治疗,患者病情明显改善。

此后几年,刘先生又因为发现身体出现肿块和担心自己的投资无法收回等原因,出现烦躁不安、失眠、多梦等现象,还出现了大便次数无故增多,且服药也无法改善。近日来,刘先生整日惶惶不安、心烦意乱,甚至无法入眠,严重影响生活。家人觉得他此次病情非常严重,遂让他到该院住院治疗。邓文捷诊断其为广泛性焦虑障碍,予以药物、心理、物理治疗,配合康复训练,住院2个月后病情好转遂出院。

邓文捷指出,适量的镇静药物,可降低焦虑的情绪,但药物不宜过多服用,且必须在医生的指导下选择药物。心理治疗主要是通过和医生交流、互动,建立信任,医生运用心理知识和医学专业知识给予心理疏导,让患者改变认知能力和应对方式。“单一的某项治疗是无法发挥很好的功效的,焦虑症的治疗讲究全面、综合。”她特别提醒,焦虑症的治疗是漫长的过程,需要患者配合,并坚持到完整的疗程结束,切忌自行停药,即使在康复期也需要定期复查和谨遵医嘱服药。在症状好转后,还需要进行巩固维持,按照专业医师的指导调整药量,保证治疗效果及预防复发。另外,家人、朋友的陪伴、关心也很重要。

释放情绪,预防焦虑症

焦虑症不仅会影响生活质量,还会影响人的精神、健康。面对焦虑情绪,我们要学会释放压力,比如有氧运动、瑜伽、听音乐、按摩、洗热水澡、登高远望、放松训练等。虽然每个人的处理方式不一样,但是一定要选适合自己的办法。同时,还要做到正确认识自我,提高自信,调整心态。

邓文捷指出,一旦发现自己的焦虑无法释放,积久成病、焦虑加剧,患者应及时到专科医院就诊进行明确诊断。另外,邓文捷倡导要养成健康的生活方式,比如多参加自己喜爱的社会活动,积极培养兴趣爱好,坚持运动,以各种活动自行缓解工作和生活的压力,这对于预防焦虑症和防止复发都有帮助。

