



高三女孩烦恼至休学，原是广泛性焦虑……

美国心理学专家：张道龙

编辑：夏雅俐

编者按：

这次来访的高三女孩，虽然休学，但并没人意识到她精神方面患上了疾病！这样的孩子，在普通学生人群中，需要评估、筛选、干预，而不是任其带着障碍向前艰难行走、痛苦不堪！学校老师们，你们是发现问题的第一关，加油学习训练！

正文：

高三女生，文科班，独生女。父亲 IT 行业，母亲是事业单位职工。学习成绩在班级排在上游，可以考上大学。两周前，因为和同学相处的问题，对同学或老师的话感到敏感，没有去上学，自己在家学习。觉得自己容易想得多，有时晚上睡觉前还在想事情，大多都是为人际交往烦恼。认为自己一直有人际方面的困扰，高三后加重了。另外，对于未来学习什么专业也没有方向。家长希望孩子能尽快返校，孩子又觉得到学校压力大。

女儿和妈妈都焦虑

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院



女孩的焦虑明显不仅存在于与陌生人的社会交往中,而更在于顾虑人际关系问题,且这份焦虑在其他方面也有体现,常常前思后想、纠结难解。

她提到,在学校特别在意别人的看法、评价,还担心自己说的话会对他人造成不好的影响。当她周围出现分歧,即便跟她没关系,她也会往心里去,帮同学想怎么解决,因而同学会找她倾诉,她却又觉得别人把她当垃圾桶。

对一些事有恐惧,比如,担心在路上或坐在车上,突然有一个车撞过来,或是出门后担心家里会怎么样。一直想这些事,在学校可以想一节课或一整天,想完了以后就觉得自己没学习,没学习又有负罪感,这种感觉一强烈,就觉得头疼、胃疼,心里不舒服,想哭,很难受。晚上睡不着,胡思乱想,想一些不可能发生的事。有时食欲也不好,但体重比较标准。

她这个毛病从小学就有,而她妈妈平常也爱焦虑,担心她的安全,担心家里。去看中医时,大夫会问妈妈为什么想得那么多。妈妈原来也有睡觉不好的毛病。妈妈吃了点中药(可能有安慰剂作用),现在45岁了,慢慢变好一些。

女孩很想回到学校读书。试过与父母聊,与他人聊,可是聊完觉得压力更大,因为大家都觉得这个不是事儿,但她就是控制不住地去想。从来没治疗,没用药。

请关注网站与公众号,了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



降低焦虑，学会应对，避免压力环境

明显，这个女孩是个“原生态病人”，生活中学习中，大家听了她的话，都觉得“这都不是事儿”，所以她也没有被发现是个病人，没得到帮助。好在她找到道龙老师咨询，被评估出“广泛性焦虑障碍”。在我们的“SAP(学生帮助计划)”中，能发现，绝大部分孩子重点都在于学业职业规划，而这位女生则需要额外的帮助。

焦虑障碍，属于所有精神障碍中发病率偏高的。她明显跟遗传因素有关，像妈妈，会不断去想、去琢磨，容易焦虑；想交朋友，担心别人说自己，没事儿操不该操的心。这些都是焦虑的表现。优点是，她成绩好，能考上大学，非常好；还相信医学，愿意看医生，看咨询师，这也有利于康复；加上焦虑障碍是有特效药的。但还有一个缺点，那就是焦虑障碍容易复发，如果不坚持正确治疗和生活习惯，就可能在压力下复发。

怎么帮助这个女孩呢？

第一点，生物学治疗，指的是运动。由于她膝盖受过伤，就要选一种不伤害膝盖的运动，不管是瑜伽、游泳，还是走路，可从做无压力的运动开始，挑一个相对喜欢的运动来做，这样容易坚持。如果膝盖受伤，就适合游泳，身体在水里能降低 20% 重量，不会给膝盖造成很大压力。女孩子有时愿意做瑜伽，瑜伽就像广播体操加上正念。

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



生物治疗如果想见效快,可用抗焦虑药,能快速见效,1个月就能控制症状,焦虑降低,能吃饱睡着,6-9个月以后把药减下来。用药可跟医生讨论。她妈妈吃了中药,中药能帮人降低焦虑,这是安慰剂的作用,信了就灵了。而且妈妈45岁以上,不治疗都会症状减轻。而女孩吃了科学上证明有效的抗焦虑药,效果就会更好。

药物首选瑞美隆,具有抗焦虑抑郁、改善睡眠结构、提高睡眠质量的作用;其次是SSRI类药物,对焦虑、抑郁都有改善作用。此外运动也属于生物学治疗。

第二点,心理治疗。做什么呢?适合做正念,正念相当于和尚打禅,有时叫冥想,找咨询师教她怎么做正念。正念减压是心理学的技术,专门对付焦虑。如果这个不见效,就再做认知行为疗法,从认知角度来调整:怎么安排功课,怎么上大学,怎么处理人际关系。

第三点,社会学的干预。未来选专业,需要选不用熬夜的,不用朝思暮想的,不用变化太大的,避免刺激和压力。比如搞艺术,就把梵高变成了双相障碍的病人,在别人看起来像疯子,把自己的耳朵切掉了。她需要找朝九晚五的工作,不做夜班护士这类的,否则焦虑就会更重。未来要保证足够休息时间,从现在开始,不论如何,也不要熬夜,每天到10点钟准时上床,保持规律作息。

请关注网站与公众号,了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



概括而言，就是：用药效果快，但是不能一辈子用药，在半年到一年这个范围之内迅速让人恢复，缓解焦虑症状。若能通过运动、练瑜伽缓解焦虑、改善症状，当然就不用药物了；心理咨询，指认知行为疗法或正念减压，学会设计未来；社会干预，未来找类似公务员的单位，压力比较小的职业，朝九晚五，不要找需要熬夜的工作，避免不规律生活。

最后，道龙老师还鼓励女孩：虽然得了精神障碍，但这是发病率最高、最容易治、治疗最容易见效的病，也有特效药、特效方法。她所说的头疼、注意力不集中等等，都是焦虑障碍的症状，把焦虑降低了，自然就会好。这个病预后比较好，治好了跟正常人区别不大。

学校咨询师要迎接挑战、学会评估

咨询后，道龙老师提炼了整个评估和干预的过程。女孩体现的核心症状是：从小遇事容易胡思乱想，担心他人对自己的评价，有焦虑情绪，并影响睡眠与食欲，症状加重已有2周；家族史：她母亲也有焦虑倾向及睡眠障碍；诊断：“广泛性焦虑障碍”，需生物、心理、社会全方位治疗。

生物、心理、社会全方位干预治疗具体包括——生物干预，药物和运动疗法；心理干预，正念减压疗法（MBSR）和认知行为疗法（CBT）；社会干预，在未来职业选择上要避免压力大的

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院



工作环境诱发焦虑。

这个女孩明显是“原生态病人”，休学在家，没去看病。我们瞬间感到，这给学校的心理咨询师带来很大压力，他们对咨客做出正确的评估或许是有困难的！

道龙老师提到：在美国要先考咨询师证书、心理治疗师证书，所以不可能有在学校咨询却不会看病的咨询师。中国很多做咨询的人既不会评估也不会看病，不能鉴别病与非病，就会出现这样的问题。

这需要系统的培训！只要做咨询，就要懂诊断与评估，虽并非一定要有处方权，但必须知道这病人是否达到用药程度、是否需要转介。

无论 SAP（学生帮助计划）的咨询师，EAP（员工帮助计划）咨询师，还是诊所里的咨询师，都应该用同一种诊断标准、同一种鉴别诊断手段，只有合理地诊断与鉴别诊断，才可能为咨客提供合理的治疗方案。

这位女生的焦虑已经到了中度，难以自主康复。如果咨询师没有接受系统规范训练，又怎么能帮助她呢？

以上文章，编辑自道龙老师 2016 年 11 月 27 日与高三学生的访谈内容。

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院



而阅读与学习访谈的原始对话，有利于学生家长、初高中班主任老师、心理辅导老师与孩子的日常沟通交流。下文为原始对话详细记录。

女孩敏感、失眠、人际关系差，高三关头休学！

美国执业精神科医生：张道龙

编辑：重庆医科大学附属第一医院精神科 郝凤仪

【案例背景】

高三女士，文科班，独生女。父亲 IT 行业，母亲是事业单位职工，学生学习成绩在班级排在上游，可以考上大学。两周前，因为和同学相处的问题，对同学或老师的话感到敏感，没有去上学，自己在家学习。觉得自己容易想得多，有时候晚上睡觉前还在想事情，大多都是为人际交往烦恼。认为自己一直有人际方面的困扰，高三后加重了。另外，对于未来学习什么专业也没有方向。家长希望孩子能尽快返校，孩子又觉得到学校压力大。

【访谈实录】

1. 张道龙老师：你好，能听清楚我讲话吗？
2. 学生：能。

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院



3. 张道龙老师: 好的, 讲讲你的困扰吧。
4. 学生: 我在学校的时候, 我会特别在意别人对我的看法, 对我的评价, 还有就是我会担心我自己说的一些话会对他们造成不好的影响, 而且我周围出现那种分歧, 有可能跟我没有关系的时候我也会往心里去, 帮他们想怎么来解决, 同学把我当做垃圾筒, 他们会跟我倾诉一些他们自己的事情, 有的时候我也想帮他们想办法, 平常晚上睡觉的时候, 我会睡不着, 我就会胡思乱想, 想一些不可能发生的事情, 会一直想, 对一些事情有恐惧, 比如说, 我会担心在路上或坐在车上, 突然有一个车撞过来, 或者自己出门以后担心家里会怎么样的那种。我一直想这些事, 如果在学校一直想的话, 可能会想一节课或者一整天, 想完了以后就觉得自己没学习, 没学习就有负罪感, 这种感觉一强烈的时候就觉得头疼、胃疼, 心里不舒服, 想哭, 很难受, 我就想怎么能解决这个问题。
5. 张道龙老师: 这个毛病多长时间了?
6. 学生: 挺久的了。
7. 张道龙老师: 多久?
8. 学生: 小时候一直都想得特别多, 后来越来越严重。
9. 张道龙老师: 你现在年龄也不大, 多大年龄了?
10. 学生: 快 18 岁, 快小学的时候就想这个问题, 没有特别严重。

请关注网站与公众号, 了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



11. 张道龙老师: 你们家里谁有这毛病? 除了你以外。
12. 学生: 我们家好像我妈妈想的也挺多的, 都想的挺多的, 但是没有这么严重。
13. 张道龙老师: 妈妈平常爱担心你的安全, 提醒你, 也是这样担心家里吗?
14. 学生: 差不多吧, 她不会说出来那种。
15. 张道龙老师: 但是你感觉到妈妈也是整天担心, 你能看出妈妈爱焦虑, 爱担心吗?
16. 学生: 看的出来, 但是她不会说。
17. 张道龙老师: 你怎么知道妈妈特别爱焦虑呢?
18. 学生: 比如说, 去看中医的时候, 那个大夫会问她为什么想得更多。
19. 张道龙老师: 妈妈也是这样, 你家里还有其他的兄弟姐妹吗?
20. 学生: 没有了。
21. 张道龙老师: 爸爸有这毛病吗?
22. 学生: 爸爸还好。
23. 张道龙老师: 爸爸比妈妈稳当一点。
24. 学生: 嗯。
25. 张道龙老师: 妈妈有睡觉不好的毛病吗?
26. 学生: 之前有。

请关注网站与公众号, 了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



27. 张道龙老师: 妈妈现在没有了?
28. 学生: 妈妈现在好一点了, 现在我特别不好。
29. 张道龙老师: 在你看来, 妈妈怎么把睡觉搞好的呢?
30. 学生: 她说她是吃一种药。
31. 张道龙老师: 西药还是中药?
32. 学生: 中药。
33. 张道龙老师: 好了, 妈妈现在多大了?
34. 学生: 妈妈现在 45 岁。
35. 张道龙老师: 什么时候开始变好的?
36. 学生: 就是前一段时间。
37. 张道龙老师: 好的, 你今天想跟我讨论什么问题呢?
38. 学生: 怎么解决这个问题?
39. 张道龙老师: 好的, 就这一个问题吗?
40. 学生: 因为我现在最近没有去学校, 我在家也能学, 我想怎么能尽快的回到学校。
41. 张道龙老师: 挺好的孩子, 想治好, 你试过什么治疗方法吗?
42. 学生: 我最近跟他们聊, 但是聊完了以后, 会觉得压力更大, 大家都觉得这个不是事儿, 但是我就是控制不住自己去想, 就觉得他们都说不是事儿, 还那什么。
43. 张道龙老师: 你这样有问题, 这么长时间, 睡不好觉, 影响食欲吗?

请关注网站与公众号, 了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



44. 学生: 还好, 有的时候会影响。
45. 张道龙老师: 你的身材, 医生说的身材不是指性感, 是指根据你的身高来说, 你属于偏瘦、中等还是偏胖的人?
46. 学生: 正常的。
47. 张道龙老师: 你有多高?
48. 学生: 1.57 米左右。
49. 张道龙老师: 多少斤呢?
50. 学生: 110 多一点。
51. 张道龙老师: 标准, 你看过医生吗?
52. 学生: 跟老师聊过。
53. 张道龙老师: 也没有吃过药了?
54. 学生: 没有。
55. 张道龙老师: 你一周之内有没有哪天突然睡得非常好, 这样的有吗? 心里比较愉快。
56. 学生: 每天都差不多。
57. 张道龙老师: 每天都差不多, 也就是都不好了。喜欢运动吗?
58. 学生: 还好吧, 之前因为膝盖受伤, 好久都没有运动。
59. 张道龙老师: 有感觉到运动完以后出一身汗, 睡的好一点吗?
60. 学生: 一般运动完以后感觉还可以, 但是一到晚上的时候, 还是不算很舒服。

请关注网站与公众号, 了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



61. 张道龙老师: 膝盖不是骨折吧?
62. 学生: 就是拉伤了, 有积液。
63. 张道龙老师: 现在恢复了吗?
64. 学生: 现在还可以。
65. 张道龙老师: 游泳对你困难吗?
66. 学生: 不是很困难。
67. 张道龙老师: 你附近要想游泳的话, 如果有这种机会。
68. 学生: 有。
69. 张道龙老师: 做瑜伽呢? 会吗?
70. 学生: 不会。
71. 张道龙老师: 我大概知道了, 我现在回答你这个问题, 第一个, 我当了 30 年的医生了, 很多人都在问, 自己得了什么病, 怎么治疗, 预后会怎么样, 基本都是这类的问题, 你刚才说的 问题也跟这类有关。第一个, 先说你的问题是什么, 你得的是 焦虑障碍, 是所有的 200 多个精神障碍中发病率最高的。你很 明显跟遗传因素, 像妈妈, 会不断的去想, 去琢磨, 容易焦虑; 想交朋友担心别人说自己, 没事儿操不该操的心, 这都是焦虑 的表现。你的优点是, 能考上大学, 这非常之好; 你相信医学, 愿意看医生也有利于康复。还有一个优势是, 这个病有特效药。 缺点是什么呢? 这个病容易复发, 如果不坚持正确的治疗和生 活习惯, 就会容易复发。怎么正确去做? 第一点, 生物学治疗,

请关注网站与公众号, 了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



生物学治疗指的是运动，你要选一种对你膝盖不受伤，不管是瑜伽、游泳，如果走路能走也可以从做无压力的运动开始，如果膝盖受伤有关节炎的问题不能再拉伤了。即使不喜欢运动，也可以挑一个相对喜欢的运动来做，这样能长久。如果膝盖受伤，就适合游泳，身体在水里面能够降低 20% 的重量，不会给膝盖造成很大的压力。不能够跑步、不能够踢足球，容易膝盖受伤。女孩子有的时候愿意做瑜伽，瑜伽就是像广播体操加上正念。生物治疗如果想见效快，你得用抗焦虑药，能快速见效，1 个月就能控制症状，4 个周就过了这个劲了，焦虑降低，吃饱睡着了，6~9 个月以后把药减下来。用药到时候跟医生讨论。你妈妈吃了中药，中药能够帮助人降低焦虑是安慰剂左右，你信了就灵了。妈妈 45 岁以上不治疗都会症状减轻。而你吃科学上证明的抗焦虑药效果会更好。心理治疗做什么呢？适合做正念，正念相当于和尚打禅，有时叫冥想，找咨询师教你怎么做正念。正念减压是心理学的技术，专门对付焦虑的，这个不见效就再做认知行为疗法，从认知角度来调整。怎么安排功课，怎么上大学，处理人际关系。你跟一个人、两个人保持良好关系，调整认知就不焦虑了。社会学的干预，未来选这个专业不能够熬夜的，不能够朝思暮想的，不能够变化比较多的，这样就会刺激你。比如搞艺术，就把梵高变成了双相情感障碍的病人，在别人看起来像疯子，把自己的耳朵切掉了。你要找朝九晚五的

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



工作，不能做夜班的护士，那样焦虑就更重了。未来要保证足够的作息時間，从现在开始，不管多严重的也不要熬夜，每天到10点钟准时上床，保持规律的作息。总结一下：用药效果快，但是不能一辈子用药，在半年到一年这个范围之内迅速让你恢复，缓解症状。如果通过运动，练瑜伽缓解焦虑改善症状，当然不用药物了。心理咨询指认知行为疗法或者是正念减压，你要知道怎么去设计未来，找一种类似像公务员的事业单位，比较小的职业，朝九晚五上班特别适合你，不要找熬夜，避免不规律的生活。虽然你得了精神障碍，但是这是发病率最高的，也最容易治的，也容易见效的，也有特效药，特效方法。你刚才说那些症状，头疼、注意力不集中等等都是焦虑障碍的症状，把焦虑降低了，自然就会好了，这就是生物、心理、社会的干预。这个病预后比较好，治好了跟正常人区别不大这样清楚吗？

72. 学生：清楚。

73. 张道龙老师：你妈妈还有什么问题？你跟你妈妈一起来做咨询的是吗？

74. 学生：不是。

75. 张道龙老师：你还有别的问题吗？

76. 学生：没什么问题了。

77. 张道龙老师：回家按照我的说法试一下，需要找一些资源跟我的助理去联系，好吧？

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院



78. 学生：好。
79. 张道龙老师：谢谢你，今天访谈很好。
80. 学生：好，谢谢您。
81. 张道龙老师：不客气。

【张老师点评】

一、诊断与评估

核心症状：咨客从小遇事容易胡思乱想，担心他人对自己的评价，有焦虑情绪并影响睡眠与食欲，加重 2 周。

家族史：其母亲也有焦虑倾向及睡眠障碍。

诊断：对她的诊断应为广泛性焦虑障碍，需要生物、心理、社会的全方位治疗。

二、生物、心理、社会综合干预

生物干预

药物首选是瑞美隆，具有抗焦虑抑郁、改善睡眠结构、提高睡眠质量的作用；其次是 SSRI 类药物，对焦虑、抑郁都有改善作用。此外运动也属于生物学治疗，对这个咨客，她本身膝盖有伤，所以建议她选择游泳、瑜伽这类对膝盖没有伤害的运动来降低焦虑水平。

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院



心理干预

正念减压疗法 (MBSR) 和认知行为疗法 (CBT) 是缓解焦虑的两个重要途径。正念减压疗法包含了冥想技术, 通过转移注意力来降低焦虑水平; 而认知行为疗法通过调整不良认知, 改善交往技能、合理安排工作学习来帮助咨客。

社会干预

咨客在未来职业的选择上要避免工作环境诱发焦虑, 所以应当选择朝九晚五、工作变动小、类似于公务员的职业, 避免熬夜加班等。

【学员互动环节】

问题一: 这个女孩明显是原生态的病人, 她的母亲也有焦虑, 但是只是看了中医, 这个女孩也是休学在家, 没去看病, 您觉得这是不是给学校的心理咨询师带来很大压力, 他们对咨客做出正确的评估是有困难的。咨客自己也没觉着有病, 这方面您有些什么想法和建议呢?

张道龙老师: 在美国要先考咨询师证书、心理治疗师证书。没有在学校咨询而不会看病的咨询师。中国很多做咨询的人既不会评估也不会看病, 不能鉴别并与非病, 就会出现上述

请关注网站与公众号, 了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会 (美国) 北京美利华医学应用技术研究院



问题。这就需要系统的培训，只要做咨询，就要懂诊断与评估，不是让你有处方权，而是知道这病人是否达到用药的程度、是否需要转介。无论 SAP（学生帮助计划）的咨询师，EAP（员工帮助计划）咨询师，还是诊所里的咨询师，都应该用同一种诊断标准，同一种鉴别诊断手段，合理的诊断与鉴别诊断可以为咨客提供合理的治疗方案。这位咨客的焦虑到已经到了中度了，难以自主康复。如果咨询师没有接受系统规范训练，怎么能帮助她呢？

问题二： 孩子的妈妈 45 岁。您说到 45 岁之后，焦虑会慢慢减轻，这是因为什么呢？生物、心理、社会多方面因素都有吗？

张道龙老师： 主要是应对机制随着年龄增大会会有变化。不管人格障碍还是其他精神障碍，患者在一生中都在摸索和琢磨如何适应自身功能失调的状态，随着年龄的增大，他们会渐渐发展出一套更加成熟合理的应对机制。久病成良医说的就是这个。

问题三： 但也有一部分人在这个年龄会发展成中年危机。

张道龙老师： 对的，有的人会发展出一套逃避的应对机制，更加回避自身问题。假币在市场中出现，邮件中附带病毒，合理的应对机制应该是领悟到事件的发生是由于“系统”

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院



存在漏洞，应当建立一个至上而下的干预方案，而不是回避“系统”的漏洞，将重点放在打击底层交易者和邮件发送者。在中国和印度，出现过脚手架塌落压死很多人的惨案，这类灾难是能够预防的；即便是不能预防的地震，我们还可以将房子的抗震性能提高，做好“预案”。现在的学校为了预防学生的心理问题，都配备了心理咨询师，这是很好的“预案”。但如果校心理咨询师不会评估诊断，又不能接受系统训练，最后结局百分之百跟脚手架一样会塌陷。

问题四： 瑞美隆说明书里说明不能用于 18 岁以下，老师怎么看？

张道龙老师： 任何药在特定的情况下都可以用于 18 岁以下未成年人。说明书是政府批准的，而医生可以根据临床惯例来跨越说明书用药。例如阿司匹林属于非甾体抗炎药，但临床上常用来镇痛、抗凝血、预防心梗及中风等。再例如伟哥最早是作为降血压的药物被研发出来，后来发现它能提高性功能，就变成了性药，降血压反而成了副作用。曲唑酮本来是抗抑郁药，有催眠的作用，现在常被作为催眠药物。面对此类情况，大部分医药公司不会重新申请政府批准，而医生可以依照临床惯例用于相应疾病，但一定不能是医生独创的用法。

问题五： 如果做了中药药理学试验，中药对焦虑症也只

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院



是安慰剂作用吗？

张道龙老师： 中医药物缺乏对照组实验，暂且只能算作安慰剂作用。但中药中的植物提取物，例如我们的青蒿素，是从植物中提取并做化学合的，这类药物效果明确。阿司匹林也是植物中提取的。中医有几千年的历史和文化，中医能治病，也能看病，中医帮助了成千上万的人。但几千年来是先有中药，后有药监局的，所以中药的批准程序跟西医不太一样。好的中医都是好的心理咨询师，他们为什么特别适合做咨询呢？拿一个效果不明确的药物都能够把病人治好，如果他们用药效明确的药那不是万能了吗？中医也应该懂得生物，心理，社会全方位的治疗。例如这病人有广泛焦虑障碍，用瑞美隆或 SSRI 加上中医的心理治疗优势，效果不是更好吗！

问题六： 焦虑症有时会与抑郁共病，在量表检测选择方面有什么需要注意的吗？

张道龙老师： 诊断疾病不需要量表，量表往往用于科研。如果非要用，一般广泛焦虑障碍用 GAD-7，抑郁症 PHQ-9。“GAD”的意思是广泛焦虑，“7”就是有 7 项，网上有免费版本可用。有用、规范的量表在 DSM-5 书后面均可查到。

2016-11-27

请关注网站与公众号，了解更多信息

TEL: 18911076076

美中心理文化学会（美国） 北京美利华医学应用技术研究院