

心理治疗：健康的守护者

文 / 首都医科大学附属北京安定医院 沙莎



随着社会快速发展，工作和生活节奏持续加快，人们面临的心理压力日益增大，焦虑、抑郁、失眠等精神心理健康问题也越来越普遍。当出现这些症状时，大多数人会首选药物治疗。然而，药物治疗并非唯一选择——在特定情况下，心理治疗同样具有不可替代的重要作用。

一、什么是心理治疗

心理治疗又称精神治疗，是运用心理学原理与方法，针对患者的心理、情绪、认知及行为问题进行专业干预的治疗方式。其目的是缓解患者焦虑、抑郁、恐惧等精神症状，改善患者的心理状态和行为方式，最

终帮助患者以更有效的方式解决心理问题，提升适应能力。

二、心理治疗适用于哪些疾病

心理治疗适用于多种精神和心理疾病，例如：

1. 精神分裂症

心理治疗能有效改善患者的精神症状，提高自制力，同时增强治疗的依从性。此外，还能促进家庭关系和谐，帮助患者恢复社会功能。

2. 抑郁症

心理治疗是抑郁症的有效干预手段之一，主要治疗方法包括认知行为疗法、人际心理疗法、团体治疗及

家庭治疗等。心理治疗能够帮助患者提高解决问题的能力,缓解抑郁症状,促进康复,预防复发。

3.急性应激障碍

心理治疗能够帮助患者安全地宣泄被压抑的负面情绪,逐步面对并接受创伤经历,纠正对创伤经历的错误认知,减少闪回和回避行为,让患者掌握积极应对的技能(如情绪调节、问题解决策略),从而增强心理适应能力。

三、心理治疗适用于哪些人群

心理治疗适用于面临各种精神和心理困扰的人群,其适应证主要包括:

- 情绪障碍: 抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症等。
- 行为问题: 进食障碍、睡眠障碍、性功能障碍等。
- 社会适应不良: 人际交往困难、职业压力应对不良等。
- 心理发育障碍: 精神发育迟滞、特定性发育障碍(如语言障碍、学习技能障碍)、广泛性发育障碍(如孤独症)等。

四、心理治疗是否需要配合药物治疗

心理治疗可以与药物治疗配合,也可以单独进行,这取决于患者的具体情况和医生的综合评估。患者的病情、年龄、身体状况及心理需求均存在个体差异,因此医生会根据患者的个体状况,选择最适合的治疗方案。

1.轻至中度心理障碍

针对轻至中度心理障碍(如轻度焦虑、轻度抑郁等),心理治疗往往能有效改善症状并提升患者的应对能力。在这种情况下,医生在专业评估后可能判定无需药物治疗,但最终决策仍需基于患者的症状特征、社会功能损害程度及治疗反应等因素。

2.重度心理障碍

针对重度心理障碍(如重度抑郁症、焦虑症、精神分裂症等),药物治疗与心理治疗的联合干预通常能显著提升临床疗效。药物治疗可快速缓解症状,为心理治疗创造必要的实施条件;而心理治疗则能帮助患者理解自己的心理问题,学会应对压力和负面情绪,从根本上改变心理状态。



五、配合药物治疗时的注意事项

常用药物种类包括抗抑郁药、抗焦虑药、抗精神病药、心境稳定剂等。在用药过程中,需要注意以下事项:

1.用药规范

严格按照医生的处方和指导用药,不要自行调整剂量或停药,以免病情反复或出现戒断症状。每日在固定的时间服药,尽量避免漏服,以维持稳定的血药浓度。如果漏服,应尽快补服,但不得在下次服药时加倍剂量。

2.注意药物间的相互作用

就诊时告知医生正在使用的所有药物,包括非处方药和补充剂,以避免药物相互作用。

3.不良反应监测

留意药物可能带来的不良反应,如头痛、恶心、口干、便秘、失眠等。如果出现持续或严重不良反应,需立即就医,及时调整治疗方案。

4.定期体检

长期用药的患者需定期监测多系统相关指标,包括血液系统(如血常规)、消化系统(如肝功能)、心血管系统(如血脂、心电图)、内分泌系统(如血糖、甲状腺功能)、药物代谢指标(如血药浓度、肾功能)等,以全面评估用药安全性。

5.调整生活方式

保持规律作息,适度运动,均衡饮食。治疗期间应避免饮酒及吸烟,以免影响药效或加重不良反应。

愿我们都能在自我探索的旅途中,找到属于自己的那份宁静与力量,让心理治疗成为我们心灵成长的坚实后盾。