

## 神经衰弱表现

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167777718117386.html>

范文网，为你加油喝彩！

婴幼儿腹泻-王子与公主

努力奔跑的你，  
清晨的阳光总是最先照耀你。



2023年3月3日发(作者：共创文明城市)

## 神经衰弱

### 简介

神经衰弱属于心理疾病的一种，是一类精神容易兴奋和脑力容易疲乏、常有情绪烦恼

和心理生理症状的神经症性障碍。神经衰弱是由于大脑神经活动长期处于紧张状态，导致大

脑兴奋与抑制功能失调而产生的一组以精神易兴奋，脑情绪不稳定等症状为特点的神经功能

性障碍。

### 临床表现

有学者认为神经衰弱者的疲乏是有选择性的，即对有兴趣的情绪体验不易疲乏，而对无

兴趣或潜意识中有抵触情绪者则容易疲乏，这是其特点。主要临床表现大致可归纳为以下几

类。

1. 衰弱症状：这是本病常有的基本症状。患者经常感到精力不足、萎靡不振、不能用

脑，或脑力迟钝，肢体无力，困倦思睡；特别是工作稍久，即感注意力不能集中，思考困难，

工作效率显著减退，即使充分休息也不足以恢复其疲劳感。很多患者诉述做事丢三落四，说

话常常说错，记不起刚经历过的事；

2. 兴奋症状：患者在阅读书报或收看电视等活动时精神容易兴奋，不由自主地回忆和

联想增多；患者对指向性思维感到吃力，而缺乏指向的思维却很活跃，控制不住；这种现象

在入睡前尤其明显，使患者深感苦恼。有的患者还对声光敏感；

3. 情绪症状：主要表现为容易烦恼和容易激惹。烦恼的内容往往涉及现实生活中的各

种矛盾，感到困难重重，无法解决。另一方面则自制力减弱，遇事容易激动；或烦躁易怒，

对家里的人发脾气，事后又感到后悔；或易于伤感、落泪。约1/4的患者有焦虑情绪，对所

患疾病产生疑虑，担心和紧张不安；例如，患者可因心悸、脉快而怀疑自己患了心脏病；或

因腹胀，厌食而担心患了胃癌；或因治疗效果不佳而认为自己患的是不治之症。这种疑病心

理，可加重患者焦虑和紧张情绪，形成恶性循环。另有约40%的患者在病程中出现短暂的、

轻度抑郁心境，以Hamilton抑郁量表评分，常在10分以下。可有自责，但一般都没有自杀

意念或企图。有的患者存在怨恨情绪，把疾病的起因归咎于他人；

4. 紧张性疼痛：常由紧张情绪引起，以紧张性头痛最常见。患者感到头重、头胀、头

部紧压感，或颈项僵硬；有的则诉述腰酸背痛或四肢肌肉疼痛；

5. 睡眠障碍：最常见的是入睡困难、辗转难眠，以致心情烦躁，更难入睡。其次是诉

述多梦、易惊醒，或感到睡眠很浅，似乎整夜都未曾入睡。还有一些患者感到睡醒后疲乏不

解，仍然困倦；或感到白天思睡，上床睡觉又觉脑子兴奋，难以成眠，表现为睡眠节律的紊

乱。有的患者虽已酣然入睡，鼾声大作，但醒后坚决否认已经睡了，缺乏真实的睡眠感。这类患者为失眠而担心、苦恼，往往超过了睡眠障碍本身带来的痛苦，反映了患者对睡眠的焦虑心境；

6. 其他心理生理障碍：较常见的如：头昏、眼花、耳鸣、心悸、心慌、气短、胸闷、腹胀、消化不良、尿频、多汗、阳痿、早泄或月经紊乱等。这类症状虽缺乏特异性，也常见于焦虑障碍、抑郁症或躯体化障碍，但可成为本病患者求治的主诉，使神经衰弱的基本症状掩盖起来。

### 疾病诊断

为了消除这些观念及排除可能的器质性病变，需作心电图、脑电图、脑电地形图、经颅多普勒、CT头颅扫描等检查。

### 诊断标准

神经衰弱是一种功能障碍性病症，临床症状表现繁多，但要诊断本病，应具备以下五个特点：

1、神经衰弱患者有显著的衰弱或持久的疲劳症状。

如经常感到精力不足，萎靡不振，不能用脑，记忆力减退，脑力迟钝，学习工作中注意力不能集中，工作效率显著减退，即使是充分休息也不能消除疲劳感。对全身进行检查，又

无躯体疾病如肝炎等，也无脑器质性病变。

2、表现以下症状中的任何两项：

(1) 易兴奋又易疲劳；

(2) 情绪波动大，遇事容易激动，烦躁易怒，担心和紧张不安；

(3) 因情绪紧张引起紧张性头痛或肌肉疼痛；

(4) 睡眠障碍。表现为入睡困难，易惊醒，多梦。

3、上述情况对学习、工作和社会交往造成不良影响。

4、病程在3个月以上。

5、排除了其他神经症和精神病。

### 疾病治疗

#### 一般治疗

一般说来，神经衰弱患者多为青壮年，脑力劳动者居多。因此，只要有与疾病作斗争的

愿望和决心，从解决认识问题入手，并在行为上进行自我调节，完全可以依靠自己的力量恢

复健康。[话虽然是这么说，但是往往大多数的神经衰弱病人，也正是因为控制不了自己的

心理因素和情绪，使疾病越来越加重，严重时出现一些常见的症状，失眠头痛头晕等症状每

天都没精神，给病人心理也造成恐慌，使其心理上更不利于自行调节，久之会形成一种恶性循环，所以患者自身调节同时要通过一些其他的方式如：药物，物理等方法，来缓解失眠头痛头晕等这些症状给身体带来的危害，身体是上舒适了，对自身的心理调节也会大有帮助的，所以目前国内对于神经衰弱的物理治疗建议多关注一些医疗器械类如“镇痛安眠垫”它通络活血、消炎镇痛、镇静安眠的作用在中医经络穴位理论的基础上结合物理的磁疗对神经衰弱的自身调节起到重要的作用，坚持治疗神经衰弱是可以痊愈的。

### 心理调节

在]认识到自己内部冲突的来源之后，就可以有针对性地进行自我消解工作。患者会发现，自卑、自我设障的矛盾性需求都是自己造成的。其实。一个人尽管受环境的制约，但在心理上是完全自由的。人的命运掌握在自己手中，现实中永远有着机会和挑战，认识到这一点是非常重要的，这意味着患者正是自己剥夺了自己的自由，要想战胜因此而带来的疾病，必须自己给自己增加自由，至少在认识上要做到：

1. 允许自己有缺点。造成自卑的原因固然很多，但不允许自己有缺点的完美主义观点

是根本的一条。事实上世上完人是不存在的。人生最大的缺陷是人生没缺陷。只有当一个人学会坦然地说“我错了”、“这一点我不如你”的时候，他才可以放松自我，自由自在地表现自我、享受生活；

2. 不怕使别人失望。害怕让别人失望而压抑自我的做法常常是造成心理问题的原因。

事实上，一个人无论如何也满足不了所有人的愿望，更何况许多自认为“必须”、“应该”的事情也往往出自个人主观的判断。只要自己尽了力，所作所为合乎社会规范（法律、道德等），那么就不必介意别人失望与否。[

### 疾病预防

神经衰弱患者可从以下几方面调整自己：

1. 学会自我调节，加强自身修养，以适当方式宣泄自己内心的不快和抑郁，以解除心

理压抑和精神紧张。家人及周围的人要努力给其创造一个和谐的环境，使其生活得轻松、愉快，减少思想负担，有利早期治愈。

2. 正确认识自己：对自己的身体素质、知识才能、社会适应力等要有自知之明，尽量

避免做一些力所不及的事情，或避免从事不适合自己的体力和精神的活动，好高骛远，想入非非，杞人忧天，为了名利和地位而费尽心机都是不好的。

3. 培养豁达开朗的性格：自己的脾气、性格一旦形成，一朝一夕是很难改变的。天下

无难事，只怕有心人。只要你对培养良好的性格有心有意，良好的性格自然会对你有情有义。

4. 提倡顾全大局：遇事要从大事着想，明辨是非。如处理人际关系时，提倡严于律己，

宽以待人，互相理解、体谅，是防止人际关系紧张的有效方法之一。在处理家庭关系、同事

关系、邻里关系或上下级关系时，尤应如此。

5. 善于自我调节，有张有弛：对于工作过于紧张。过于繁忙，或学生学习负担过重以

及生活压力很大的人，都有必要自我调节，合理安排好工作、学习和生活的关系，做到有张

有弛，劳逸结合，这样做还能提高工作效率。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发