

治疗焦虑

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/zhishi/a/16787500509887.html>

范文网，为你加油喝彩！

七杀阵-张根硕电视剧



2023年3月14日发(作者：文山攻略)

16

焦虑症的治疗方法有哪些

当焦虑的严重程度和客观事件或处境明显不符，或者持续时间过长时，

就变成了病理性焦虑，称为焦虑症状。那么，焦虑症有哪些治疗呢？接下

来，我就和大家分享焦虑症的治疗方法，希望对大家有帮助！

焦虑症的治疗方法

1. 药物治疗

1) 优点：

见效快，多在30-60分钟内起效

抗焦虑效果肯定

价格一般比较便宜

2) 缺点：

效果持续时间短，不适合长期大量使用

有可能产生依赖。安定类药物抗焦虑，好比是车速过快，用脚踩刹车，

管用但是不适合常用。

3)常用药物：

劳拉西泮(罗拉)：常用剂量是一天2-3次，每次0.5-1.0mg;佳静安定(又

叫阿普唑仑)：常用剂量是一天2-3次，每次0.4mg;奥沙西泮片(又叫优菲)：

常用剂量是一天2-3次，每次15mg，这三个药物属于短中效的安定类药物，

抗焦虑效果好，镇静作用相对偏弱，对白天的工作影响小一些。其实所有

的安定类药物都可以抗焦虑，只是副作用还有效果各不相同，以上三个药

26

较为常用。

小常识：凡是药品后面是某某西泮或者某某唑仑的，都是安定类药物。

4)如何使用安定类药物：

间断服药原则：焦虑严重时临时口服，不长期大量服用。

小剂量原则：小剂量管用就不用大剂量

定期换药的原则：如果是病情需要长期服用安定类药物抗焦虑，3-4周

就换另一种安定类药物，可以有效地避免依赖的产生。注意换药时，原来

的药慢慢减，新加上的药慢慢加，两种药物交叉服用一段时间后，再撤掉

原来的药物，新加上的药物加到治疗量。如果患者年龄偏大，服药剂量不大，疗效较好时，也可以不换药，只要安定类药物服用的剂量不增加，在正常范围内，疗效不减弱，就可以认为没有产生依赖性。

专家提醒：

在焦虑症的早期治疗要尽快足量使用安定类抗焦虑药，以便尽快控制焦虑，因为抗抑郁药发挥抗焦虑作用，往往需要2-3周的时间，如果不尽快控制焦虑症状的话，会对病情恢复产生不利影响。安定类药物服用4-6周后可以慢慢减量至停服。

如果停用安定类药物，请慢慢减量至停药，不可突然停药，否则极易引起停药反应，加重病情。

2. 抗抑郁药

如果用车速过快比喻焦虑，那么抗抑郁药就是松油门，能够从根本上改善焦虑，因为焦虑的病因与脑内神经递质的不平衡紧密相关，而抗抑郁药可以改善脑内神经递质的不平衡，从而缓解焦虑，从根本上治疗焦虑。中

36

国焦虑障碍治疗指南指出：

1)广泛性焦虑：一线治疗药物是：帕罗西汀(赛乐特)、艾司西酞普兰(来

士普)、文拉法辛(博乐欣、怡诺斯).二线药物选择度洛西汀。

2)惊恐发作:一线药物是帕罗西汀(赛乐特) , 艾司西酞普兰 , 二线药物

是氯米帕明。

3)社交焦虑(社交恐怖)：一线药物是帕罗西汀(赛乐特) , 丁螺环酮 , 二

线药物是艾司西酞普兰 , 舍曲林 , 文拉法辛。

一线药物的意思是首先选择的、疗效明确的药物;二线药物是指如果一

线药物疗效不好的话 , 第二选择的药物。通过治疗指南 , 可以看到赛乐特

对于各种焦虑都是一线药物 , 它是各种焦虑的首选药物。其次是艾司西酞

普兰、度洛西汀和文拉法辛 , 效果也不错。赛乐特主要是副作用相对偏大 ,

不可以突然停药 , 停药反应较重。

这类药物的特点是：

1)优点： 抗焦虑效果肯定

从根本上改善焦虑

无成瘾性 , 适合长期服用。

2)缺点：抗焦虑效果见效慢，2-3周后起效，常常需要同时短期合用

安定类药物。

价格偏贵。

具体使用哪种药物，医生一般会根据患者病情，身体情况，经济情况等

因素综合考虑。

专家提醒：

46

1)在服药初期焦虑可能会加重，与药物的副作用有关，一般在2周后消

失。注意在开始服药时剂量小一点，慢慢加量，焦虑明显的话，及时加用

安定类药物缓解焦虑。

2)症状缓解后，建议服药1-2年左右。停药及加量请咨询医生，不要自

行调整药物治疗方案。

3)服药期间会出现副作用，不要慌张，注意及时咨询医生。一般来说2

周后副作用大多会消失，因为身体已经适应了。如果副作用患者不能耐受，

请医生帮助调整治疗方案。

4)精神科药物的个体化差异是指不同的患者，诊断相同，年龄性别一样，

体质也差不多，但对药物治疗的效果有明显的差异。起效的药物剂量，药物的副作用也会用很大的差异。患者在服药的时候，注意和医生保持联系，出现问题及时解决，不要害怕药物的副作用，可以一起想办法解决它。

结合临床用药经验，点评一下这几个药物：

1)帕罗西汀片：商品名赛乐特、乐友等，属于SSRI类药物，作用于5-HT系统，常用剂量为20-60mg/天，单次服用即可，抗焦虑效果显著，是治疗所有类型焦虑症的首选药，因为它疗效的确好，尤其是在焦虑症的治疗上更为突出，别的药物无效时，换用赛乐特仍然可以有效。所以在焦虑症的治疗指南中，明确指出它是各种焦虑症的首选药物。应用的一点体会：开始服用赛乐特时，先吃0.25-0.5片，吃几天后再加到0.5-1片。如果停药的话，慢慢减量，不可一下子停用赛乐特。个别患者服药后有一定的镇静作用，可以放到晚上服药，一般是早上服药；个别患者会出现一过性的高血压，高血压患者需要监测血压。不足是副作用相对较大，使用时需要

2)艾司西酞普兰：商品名叫来士普、百洛特，也属于SSRI类药物，作

用于5-HT系统，常用剂量是10-20mg/天。抗焦虑效果不错，副作用小是

其优点，尤其适合老年人以及有心血管疾病的患者使用，价格偏贵。

3)度洛西汀：商品名叫欣百达、奥思平，有缓释制剂也有速释制剂，也

是双受体作用原理的药物，作用于5-HT和NE两种神经递质，常用剂量是

60mg-120mg/天，这个药物最大的特点是在双受体的作用程度上有其优点，

抗抑郁、抗焦虑效果比较好，尤其适合伴有躯体化症状以及慢性疼痛的症

状。

4)文拉法新：商品名叫怡诺斯、博乐欣，有缓释制剂也有速释制剂。该

药为双受体作用的药物，作用于5-HT和NE两种神经递质，常用剂量是

75-225mg/天。抗抑郁抗焦虑效果好。注意有可能在服药初期焦虑会加重，

需要加用安定类药物，一般持续两周大多消失。

5)像舍曲林，兰释，喜普妙，氟西汀，氯米帕明等药物，常常作为第二

梯队的药物来使用。

3. 丁螺环酮，坦度螺酮

属于5-HT-1A受体激动剂，对社交焦虑效果好，无依赖性，缺点是见效

慢，2-3周见效，如果患者先服用过安定类药物的话，再服用丁螺环酮的

话，效果多不理想，可以与抗抑郁药合并使用。

4.其他药物

1)急性焦虑发作时可以考虑服用普萘洛尔(心得安)10-20mg，临时服用，

能够改善症状。

66

2)三环类药物：如氯丙咪嗪，阿米替林等，药效不错，价格也较便宜，

但是副作用偏大，已经不是首选药了。

3)黛力新：不常用这个药，疗效一般，药理上优势不大，它是一种抗精

神病药物和一种抗抑郁药的混合品。

至于每一位患者服用哪种药物合适，则要考虑患者的病情、既往用药经

历、服药后的疗效、患者对药物的耐受情况及副作用情况，还要考虑患者

的经济情况，综合考虑后做出决定。同时也需要密切随访患者，随时调整

治疗方案，使患者逐步走向康复。

焦虑症的预防方法

饮食注意：患者焦虑症的患者，一般对有消化道症状的患者来说，应该合理安排生活，防止暴饮暴食或进食无规律，以免增加胃肠道负担，加重症状，对有心脏病症状的患者来说，则应远离有刺激性的烟酒，浓茶，咖啡，辛辣食物等，因为它们能引起交感神经兴奋，心跳加速，心脏早搏等，使已有的症状更突出，建议以清淡，易消化的食物为主，进食后不要马上休息，对于腹胀，便秘者，也可以服用助消化和通便的药物。""的人

1.焦虑症有效治疗方法

2.恐惧焦虑症如何治疗恐惧焦虑症的治疗方法

3.焦虑症最佳治疗方法

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发