

前言

同学们在大学期间会经历很多的应激反应。有时可以动动脑筋自己应对,但有时也无法一个人处理。“不知道该怎么办”“自己是不是精神有问题”不少同学因此烦恼。

这种情况下,可以在校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)接受医生或咨询师的咨询,或会介绍到相关的咨询机构。

可是,一提到去咨询,大家都不知道会被问什么,也不知道自己的问题该从何说起,也有因此而不去咨询的情况。

为此,我们总结了几个关于精神障碍的简单说明。如果自己或朋友有相似症状,请随时到校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)来咨询。即使现在没有类似症状,了解一下今后或许会有用。请务必一读。



各位的烦恼,我们的使命!

[校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址]

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン)学生相談室、センター1号馆1階]和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス)学生相談室、50周年纪念讲堂2階]的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン)学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施栋2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

[校园生活篇]

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

[身心健康篇]

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症·恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

身心健康篇 6

焦虑症·恐慌症



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

焦虑症·恐慌症

焦虑症、恐慌症是一种什么样的疾病呢。所谓的焦虑症是以焦虑为主要症状的疾病。焦虑症状可以分为突然急性的和长期慢性的。

1. 焦虑症的症状

焦虑症的症状主要有以下三个。

焦虑

有什么不好的事情要发生的预感或是莫名的担忧引起的不快的情绪被意识到 从而变得无法冷静下来。

情绪躁动

焦虑过于强烈地话 呈螺旋状的苦闷感 胸口苦闷 充斥胸腔 令人焦躁不安。会出现判断力低下、混乱、朦胧状态、甚至是兴奋和错乱。

身体症状

出现心脏激烈的跳动(心悸)从胸口到脖子会有绞痛感(胸部绞痛感)出汗、瞳孔放大等多种自律神经的症状。

以上症状反复出现 因害怕症状复发而影响日常生活的话则需要进行治疗。

※恐怖症:害怕某种特定的东西 对象明确是其主要症状。(例如:恐高症)

①焦虑(焦虑的感知)

比如在初次经历时,一般谁都会产生一种不舒服的感觉,这就是焦虑。无法预测将来会发生什么,不能很好的预见将要发生的事情,谁都会担忧、焦虑(预期性焦虑),这是有理由的焦虑,或者说这是正常的焦虑。

即便有理由,过于焦虑,或没必要担忧也焦虑,即没有理由的焦虑,特别是没有理由而突然被焦虑所侵袭,产生了对死亡的恐惧发作(恐慌症 panic-attack)是病态的焦虑。

②情绪躁动

如果过度的担忧和焦虑,情绪无法冷静,无法保持克制。大脑被担忧所占据,运转也变得迟钝,会有无法集中精神,现实感减弱的情形。现实中,有的人注意力和集中力呆滞,陷入了朦胧状态。如果过度焦虑,达到了“怎么都不行了”的心理状态,会因无法控制自己的心情和行动而倍感无奈并被其主导。还有,会有不知道自己在做什么的想法,并因此而身心动摇的话,会被“我不会疯了吧”这一恐惧感所占据。有的人会混乱、大哭大叫(兴奋状态、错乱状态),身边的人也不得不用救护车送他到医院而被牵扯进来。

③身体症状

被强烈的焦虑侵袭时,通过自律神经会引起身体上的变化。例如,心动过速或心悸(心脏激烈的鼓动)、窒息感(呼吸不畅)、过度呼吸以及胸部的不快感、绞痛感、疼痛、出汗(冷汗)、口渴等,以及头晕、目眩等症状。甚至有肌肉紧张、僵硬和身体的微颤、紧张性头痛、恶心等症状出现,焦虑也会越来越强。出现这样剧烈地身体反应时,会认为自己要死而感到死亡的恐惧。

焦虑本身来讲是人在歧路无法预测将来时,产生的理所当然的情绪。没有经验的年轻人,有着如何迈出人生第一步这个重大课题所以会有所担心,情绪的波动大的人也多爱焦虑,这都是很常见的。

焦虑症则是焦虑程度显著,伴随着痛苦并给日常生活造成一定的困难。如果体验过一次焦虑发作,将被会不会再被那种难以忍受的焦虑侵袭这一恐惧所纠缠。也就是说,如果不尽早做妥善地治疗,容易慢性化而变得难以治愈。

2. 以焦虑为主要症状的精神疾病

恐慌性障碍(恐慌症)或者焦虑发作(恐慌发作)

被上述的焦虑感突然侵袭,通常伴有身体症状,甚至恶化造成情绪躁动,但习惯了的话,有些人也能回避这个问题。通常,发作只会持续几分钟。有时会在无法预测的情况下发生,而且症状有反复发生的特征。因为不知道原因在哪儿,所以这些症状难以预测,还是有必要服药做预防的。

广场恐怖

上述恐慌发作发生时,因为不知道何时会再发作,担心在无法救治时发作,所以回避公共场所或人群集中地、或独自旅行及外出。恐惧感过强烈,会导致无法出门,只有宅在家里了。

广泛性恐慌症

过度地担忧各种各样的问题、发生的事情以及自己所做的事,焦虑状态长期地存在。会有紧张易怒、无法集中、容易疲惫等症状,也会伴有轻微的身体症状。这些都是因为担心,身心处于紧张状态造成的。

