

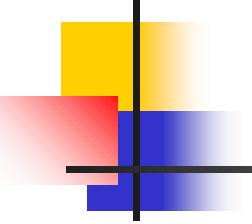
第四章 心理应激与心身疾病

Psychological stress and psychosomatic diseases

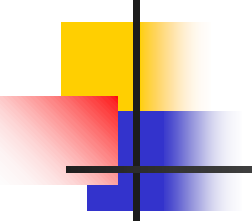
总目录

第四章 心理应激与心身疾病
学习目标 教学内容 关键词 思考题

下一页



心理应激 (psychological stress) 是一种人人都能体验到的情绪状态，它对我们的工作生活以及心身健康都有着重要的影响。心理应激理论的研究，不仅有助于认识应激源、应激过程、影响应激的因素，还有助于认识应激对健康的影响以及心理应激的调节与控制。在心理社会因素同疾病的联系中，心理应激是一个非常重要的环节。



在心身疾病的发生、发展过程中，心理社会因素的影响作用贯穿于疾病的整个过程。因此，护士必须了解影响人类健康与疾病的心理社会因素的性质，认识健康和疾病之间的相互关系，并能运用应激处理的技术对病人进行危机干预，促进病人的康复。

学习目标



【学习目标】

- **掌握**
 - 1. 心理应激和心身疾病的概念
 - 2. 应对以及危机干预
- **熟悉**
 - 1. 心理应激对健康的影响
 - 2. 心身疾病的防治原则



【学习目标】

- 了解
- 1. 应激过程
- 2. 常见心身疾病的心理、社会因素

教学内容

本章主要内容

- 第一节 心理应激与危机干预
- 第二节 心身疾病



第一节 心理应激与危机干预

Psychological stress and crisis intervention

- 一、应激
- 二、应对
- 三、危机干预

一、应激

(一) 什么是心理应激

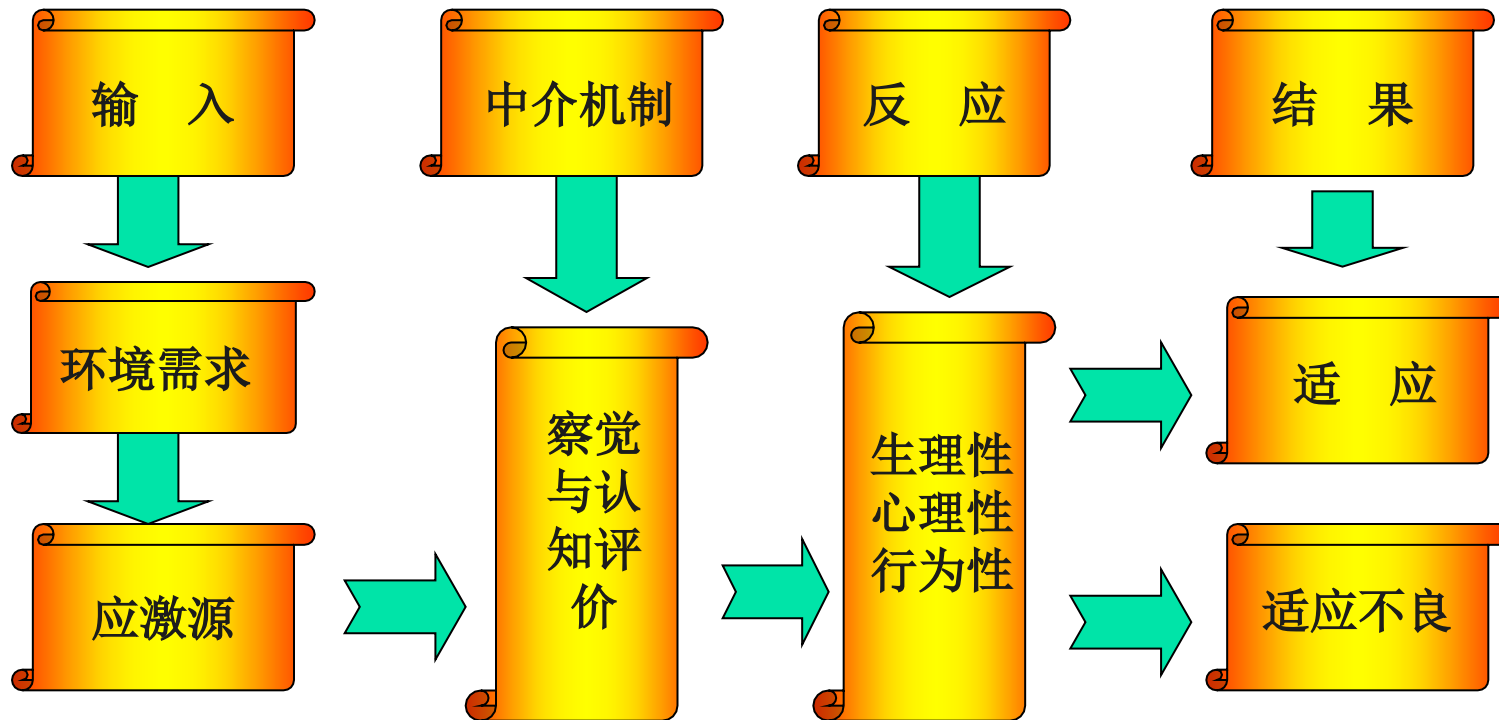
(二) 应激过程

(三) 应激与健康

- 心理应激是指当个体认识到环境需求与自身能力不平衡时所引起的一种倾向于通过非特异的生理和心理反应而表现出来的心身紧张状态。
- 包括刺激物，应激反应及刺激与个体的互动作用。

(二) 应激过程

- 一般认为，应激过程可以分为输入、中介、反应、结果四个部分。



一、应激

(一) 什么是
心理应激

(二) 应激过程

(三) 应激与健康

- 1. 应激源
- 是指向有机体提出适应和应对的需求，并引起应激反应的各种刺激物。
 - (1) 生理性应激源
 - (2) 心理性应激源
 - (3) 社会性应激源
 - (4) 文化性应激源

一、应激

(一) 什么是
心理应激

(二) 应激过程

(三) 应激与健康

- 2. 中介机制
- 当个体受到应激源刺激，将要发生应激反应之前，由中介机制在应激源及反应之间起调节作用。
 - (1) 察觉
 - (2) 认知评价

一、应激

(一) 什么是
心理应激

(二) 应激过程

(三) 应激与健康

- 3. 应激反应
- 应激反应包括个体心理和生理方面的反应变化。
- 个体对应激的心理反应存在**积极**和**消极**的两个方面。

一、应激

(一) 什么是
心理应激

(二) 应激过程

(三) 应激与健康

■ 3. 应激反应

(1) 应激的心理行为反应

(2) 应激的生理反应

(3) 综合性的应激反应

一、应激

(一) 什么是
心理应激

(二) 应激过程

(三) 应激与健康

- 4. 应激的适应
- 适应是有机体通过改变自身结构或调整功能对应激源产生反应的能力。

一、应激

(一) 什么是
心理应激

(二) 应激过程

(三) 应激与健康

■ 1. 心理应激对健康的积极影响

(1) 适度的心理应激是个体成长和发展的必要条件

(2) 适度的心理应激是维持正常功能活动的必要条件

一、应激

(一) 什么是
心理应激

(二) 应激过程

(三) 应激与健康

■ 2. 心理应激对健康的消极影响

(1) 心理应激直接引起生理和心理反应，使人出现身体不适与精神痛苦。

(2) 心理应激可以加重已有的精神和躯体疾病，或使旧病复发。

(3) 心理应激导致机体抗病能力下降，造成对疾病的易感状态。



二、应对

- (一) 什么是应对 (coping)
- 又称应对策略 (coping strategies), 是指个体为消除或减轻应激源对自身造成的压力 and 影响、保持心理平衡所采取的各种策略或措施。

二、应对

- (二) 应对的分类
 - 1. 情绪集中性应对
 - (1) 心理防御机制
 - (2) 重新评价情境
 - (3) 减轻紧张
 - 2. 问题集中性应对
 - (1) 事先应对
 - (2) 社会支持

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

■ 心理防御机制的几种表现形式：

- 1) 否认
- 2) 退行
- 3) 幻想
- 4) 转移
- 5) 合理化
- 6) 反向
- 7) 升华
- 8) 幽默
- 9) 压抑

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

- 1) 否认 (denial)

- 是把已经发生，又不愿被接受的痛苦事实加以否定，当作根本没有发生过，以减轻心理负担。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

■ 2) 退行 (regression)

■ 是指一个人采取倒退到童年的或低于现实水平的行为来取得别人的同情和关怀，从而逃避紧张或不满的情境。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

■ 3) 幻想 (fantasy)

■ 当遇到现实困难时，利用幻想方法，使自己从现实中脱离开，以得到内心的满足。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

■ 4) 转移 (displacement)

■ 指在一种情境下使危险的情感或行动转移到另一个较为安全的情境下释放出来。

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

■ 5) 合理化

(rationalization)

- 又称文饰作用，指潜意识地用一种似乎有理的解释来为其难以接受的情感、动机辩护，其目的是减少焦虑，保持个人的自尊。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

■ 6) 反向 (reaction)

■ 指对内心的一种难以接受的理念和情感以相反的态度或行为表现出来。

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

- 7) 升华 (sublimation)
- 把被压抑的无意识冲动，通过某种途径或方式转变为人们可接受的或为社会所赞许的活动。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

■ 8) 幽默 (humor)

■ 指通过幽默的语言或行为来应付紧张、尴尬的情境，使自己摆脱困境，维持心理平衡。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

- 9) 压抑 (repression)
- 是把不能被意识所接受的念头、情感和冲动，抑制到潜意识中去，以避免内心受到干扰。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

- 重新评价情境就是换一个角度去审视生活事件，而且尽可能的从积极的角度去思考问题，这样做可以分散个体对消极面的过分注意，减轻或防止应激反应。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

(1) 心理防御机制

(2) 重新评价情境

(3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

(1) 事先应对

(2) 社会支持

- 减轻紧张可以直接抑制应激引起的生理唤起以及相关症状，是重要的应对应激的措施之一。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

- (1) 心理防御机制
- (2) 重新评价情境
- (3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

- (1) 事先应对
- (2) 社会支持

- 事先应对是指个体事先尽可能多的获取有关应激事件的信息，为建立一种适合应激需求的行动规则打下基础。

(二) 应对的分类

1. 情绪集中性应对

- (1) 心理防御机制
- (2) 重新评价情境
- (3) 减轻紧张

2. 问题集中性应对

- (1) 事先应对
- (2) 社会支持

- 社会支持就是在个体所建立的人际关系网络中，他人所能够提供的应对资源。

三、危机干预

(一) 什么是心理危机

(二) 心理危机的过程

(三) 心理危机的干预

- 是指个体面临突然的、重大的事件或境遇，既不能回避，又无法用通常解决问题的方法来解决时，所产生的认知失调、情绪失控和行为错乱的特殊紧张状态。

三、危机干预

- (一) 什么是心理危机
- (二) 心理危机的过程
- (三) 心理危机的干预

- 第一阶段
创伤性应激事件使当事者的情绪焦虑水平上升，并影响到日常生活。
- 第二阶段
创伤性应激反应持续存在，当事者的社会适应功能明显受损或减退。

三、危机干预

- (一) 什么是心理危机
- (二) 心理危机的过程
- (三) 心理危机的干预

- 第三阶段
情况进一步加重，应采用各种方式减轻心理危机和情绪困扰。
- 第四阶段
问题长期存在，当事者可出现明显的人格障碍、自杀行为或精神疾病。

三、危机干预

- (一) 什么是心理危机
- (二) 心理危机的过程
- (三) 心理危机的干预

- 1. 什么是危机干预
- 危机干预 (crisis intervention) 是指动用各种**个人和社会资源**，采用相应的**干预技术**，对处于危机状态的个人或家庭，**提供关怀和帮助**的过程。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/428056001032007005>