- **3、反应强度**：不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下，始终能保持行为不失常态，基本维持正常生活、学习、社会交往，但效率有所下降；

- **4、反应是否泛化**：自始自终，不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件，即便是与最初事件有联系的其他事件，也不引起此类不良情绪。

- “心理问题”是由现实因素激发，持续时间较短，情绪反应能在理智的控制之下，不严重破坏社会功能，情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

二、心理不健康的第二类型

——严重心理问题

- 诊断心理问题，必须满足以下条件：
- 1、刺激的性质：较为强烈的、对个体威胁较大的不同现实刺激，并因此而体验到不同的痛苦情绪（如悔恨、冤屈、失落、恼怒、悲哀等）；
- 2、反应持续时间：痛苦情绪反应间断或不间断持续两个月以上，半年以下；

- 3、反应强度：遭受的刺激强度越大，反应越强烈。多数情况下，开始短暂失去理性控制，随后痛苦可逐渐减弱，但单纯依靠“自然发展”或“非专业性的干预”也难以解脱。对生活、工作和社会交往有一定程度的影响。

- 4、反应是否泛化：痛苦情绪不但能被最初的刺激引起，而且与最初刺激相类似、相关联的刺激，也可引起此类痛苦，即反应对象被泛化。

- “严重心理问题”是由相对强烈的现实因素激发，初始情绪反应剧烈，持续时间长久，内容充分泛化的心理不健康状态。有时伴有人格缺陷。

“严重心理问题”与神经症鉴别

- 要点：内心冲突的性质和病程
- 严重心理问题的内心冲突是现实性的（有现实意义）或道德性的；
- 持续时间限在一年之内。
- “严重心理问题”后一年之内社会功能出现严重缺损——考虑可疑神经症或其他精神疾病——会诊或转诊

三、心理不健康的第三类型
——神经症性的心理问题（可疑神经症）

- 第三类型的心理不健康状态，已经接近神经衰弱或神经症，或者本身就是神经衰弱或神经症的早期阶段。
- 有时将严重心理问题伴有严重人格缺点者（均衡性较差的人格）列入此类。

- 目前健康心理咨询的实际工作，已经远远超出上述“心理不健康状态”的范围，工作对象，实际上涉及到神经衰弱，甚至涉及到神经症。

- 但不能断定“健康心理咨询”的对象就应当涵盖精神病学的内容。



心理咨询师
（基础知识）

压力与健康

徐　军

徐军心理工作室

第一单元　从心理学角度看压力

- 什么是压力（Stress,应激）？ →体验
- 什么是适应？→应对生存环境发生的变化

一、压力的定义

压力是客观事件对个体的刺激。

压力是压力源及环境条件变化对主体提出的要求和个体的反应

压力是压力源和压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。

二、压力源的种类

1、**生物性**（物理、化学、生物）

2、**精神性**（认知与情绪波动）

3、**社会环境性**（社会生活情境与事件）

（1）**纯社会性**

（2）**自身状况造成人际适应问题**

4. 文化性应激源（文化性迁移）

三、压力源的测评

1、社会再适应量表（SRRS）

Holmes T和Rahe R（1967）对应激事件开创了定量研究的方法。社会再适应评定量表（SRRS）。

量表列出美国常见的43个生活事件，他们用生活变化单位来反映心理应激的强度。如**配偶死亡为100**，离婚73，近亲死亡63，本人患病受伤53，**结婚50**，家庭成员患病44，轻度违纪11为最低分值。

- 只要受试者填写记录一年内遭遇生活事件的项目与次数，即可按评分累加，获得个人的*生活变化计量单位总值（LCU）*。

- 研究发现，LCU与健康关系甚为密切，与疾病发生明显相关。
- ***<150，第二年可能平安无事，身体健康。***
- ***一年累分在150～300，第二年有50%患病；***
- ***如一年内生活变化单位累积超过300，则86%的人在今后两年内有重大疾病发生；***
- 如果LCU总值超过300，说明受试者处于高度心理应激状态，即易感染各种疾病，易在生活或运动中受伤，心肌梗塞，心脏病发作、糖尿病、结核病、工伤事故、多发性硬化等疾病机率增高。

2、日常生活中小困扰的测量

坎纳(Kanner)1981年编制

3、知觉压力量表

Cohen,Williamson1982-1988年编制

四、压力的内省体验-----心理冲突

心理冲突的类型----Lewin K（1931）、Miller（1944）分类

- （1）双趋冲突：鱼与熊掌不可兼得
- （2）双避冲突：前有狼，后有虎
- （3）趋避冲突：食之无味，弃之可惜
- （4）双趋避冲突：读研与工作

第二单元　压力的适应

一、压力的种类-----按压力的强度分

1、单一生活压力（能够应对）--吃一堑，长一智

2、叠加压力

- 同时性叠加压力---四面楚歌
- 继时性叠加压力---祸不单行、屋漏偏逢连夜雨，船迟又遇打头风

3、破坏性压力（创伤性）--恐怖袭击、海啸、地震

“灾难症候群”—惊吓期（失魂落魄）、恢复期（后怕）、康复期→心理干预

二、压力的适应

- 1、Cannon(1920，1932)认为：
- 交感神经系统对内分泌的控制，内分泌系统对代谢的影响，情绪反应对各种生理过程的影响。
- “应急反应”（搏斗或逃跑）是机体生存的行为保护模式。当机体遇到威胁，“搏斗或逃跑”的保护反应激活交感-肾上腺髓质轴。
- 心跳、呼吸加快，血压增高，瞳孔放大，汗腺迅速分泌等。

2、一般适应症候群
(General adaptation syndrome,GAS. Selye,1936)

- 第一阶段：警觉阶段（动员期）
- **发现了事件并引起警觉，同时准备战斗**
- **机体为了应对外部刺激而唤起体内的防御能力，动员全身，表现交感神经系统、下丘脑—垂体—肾上腺皮质轴的激活，肾上腺分泌增加，应激激素增加，血压、体温升高，心跳、呼吸加快，心脑肺和骨骼肌血流量增加，血糖升高。**

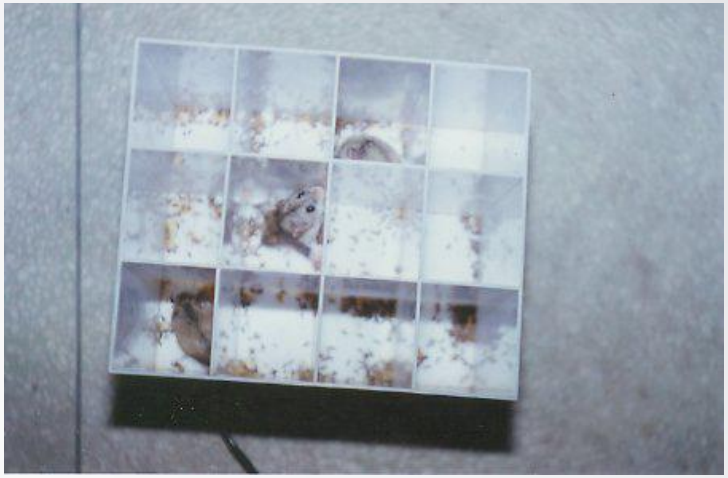
- 第二阶段：搏斗阶段（适应或抵抗期）
- 全力投入对事件的应对，消除压力，适应压力，压抑或退却。
- 表面恢复正常，外在行为平复----被控制状态；
- 个体内在的生理和心理资源被大量消耗；
- 个体变得敏感、脆弱，即便是日常微小困扰，也可引起强烈情绪反应。

- 第三阶段：衰竭阶段（衰竭期）
- 消耗大量生理和心理资源，最后“筋疲力尽”
- 压力源基本消失，或个体适应→经过休整和养息→康复
- 压力源持续存在，或个体不能适应→机体抵抗力下降而转入衰竭阶段。
- 机体的适应能力是有限的，当较高的皮质醇水平对循环、消化、免疫和身体其它系统产生显著效应时，将出现休克、消化性溃疡和对感染抵抗力下降，这些情况一旦不可逆转，将最终造成死亡。











慢性应激实验—中国地鼠糖尿病发病机率增加

*（吴大兴，**1999**）*

- 应激源长期持续过强地作用于人体，则可引起持续的、严重的生理活动紊乱，最终发生心身疾病。

第三单元　压力的临床后果和中介系统

一、压力的临床后果

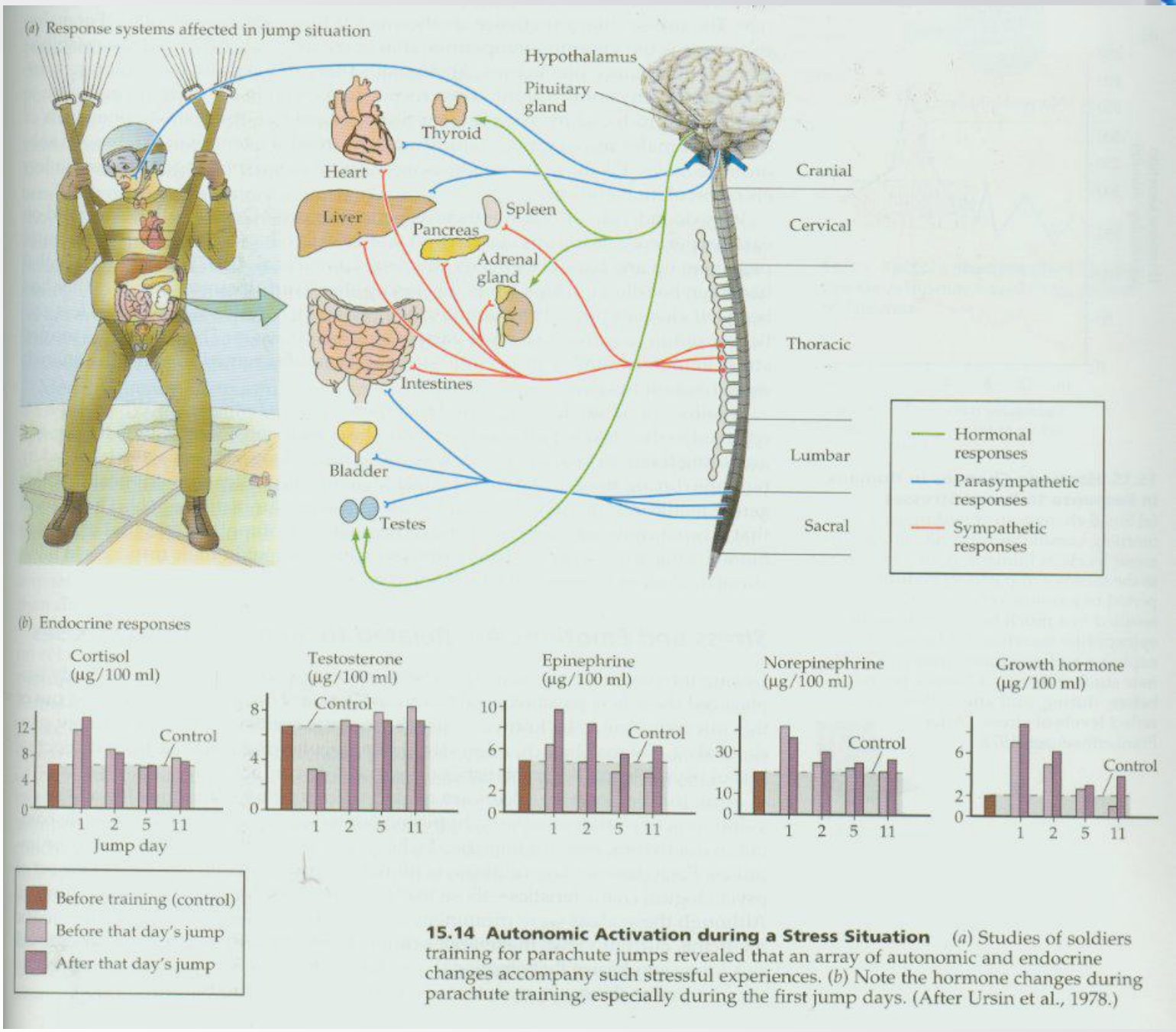
（一）压力如何造成临床症状

1、体质压力论----Sternbach(1966)

压力、素质对疾病发生同时起作用

2、器官敏感论---Engle(1960)

反应最敏感、活动强度和频率最高器官---最容易患病



15.14 Autonomic Activation during a Stress Situation (*a*) Studies of soldiers training for parachute jumps revealed that an array of autonomic and endocrine changes accompany such stressful experiences. (*b*) Note the hormone changes during parachute training, especially during the first jump days. (After Ursin et al., 1978.)

（二）从压力源到临床相的逻辑过程

- 1、对压力的响应阶段

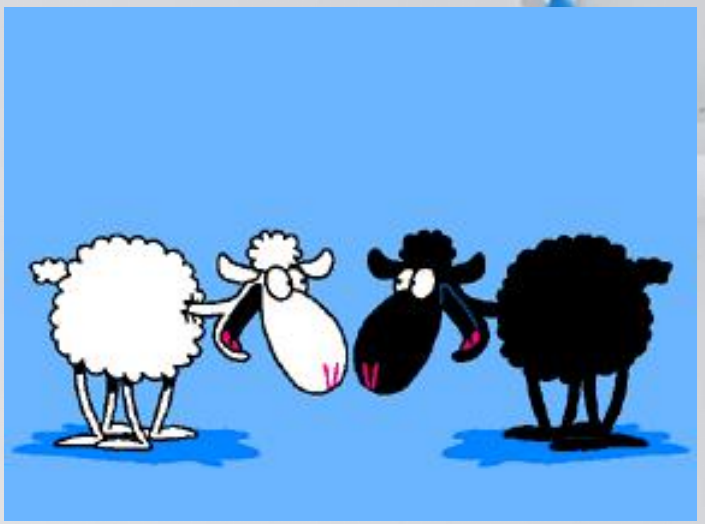
  能引起个体强烈反应的事件

- 生物性

- 社会性

- 精神性

2、中介系统的增益或消解过程



- 认知系统：A 认知评估作用；B 调节控制作用（行为、认知、环境控制）；C 人格的影响作用
- *“一个死刑犯的故事”*
- 社会支持系统：“远亲不如近邻”
- 生物调节系统：神经内分泌系统和免疫系统
- *“两只羊应激试验”*

- 3、临床相阶段
- 及时型症状、迟后型症状

- 躯体反应：消化、心血管、泌尿、呼吸、神经内分泌、免疫系统等（一般适应症候群）；
- 心理反应：焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、敌意；
- 社会行为反应：逃避与回避、退化与依赖、敌对与攻击、无助与自怜、物质滥用。
- →心理干预

心理压力与许多疾病的发生发展关系密切

- “白大衣综合征”现象：在医院里测量病人的血压往往要比在家里测得的数值高。
-
- 科学家曾做过“作抉择的猴子”实验。



经典心身疾病

美国科学家亚历山大1950年创建了美国心身医学学会，他最早提出的七种经典心身疾病，被称为“神圣七病”。

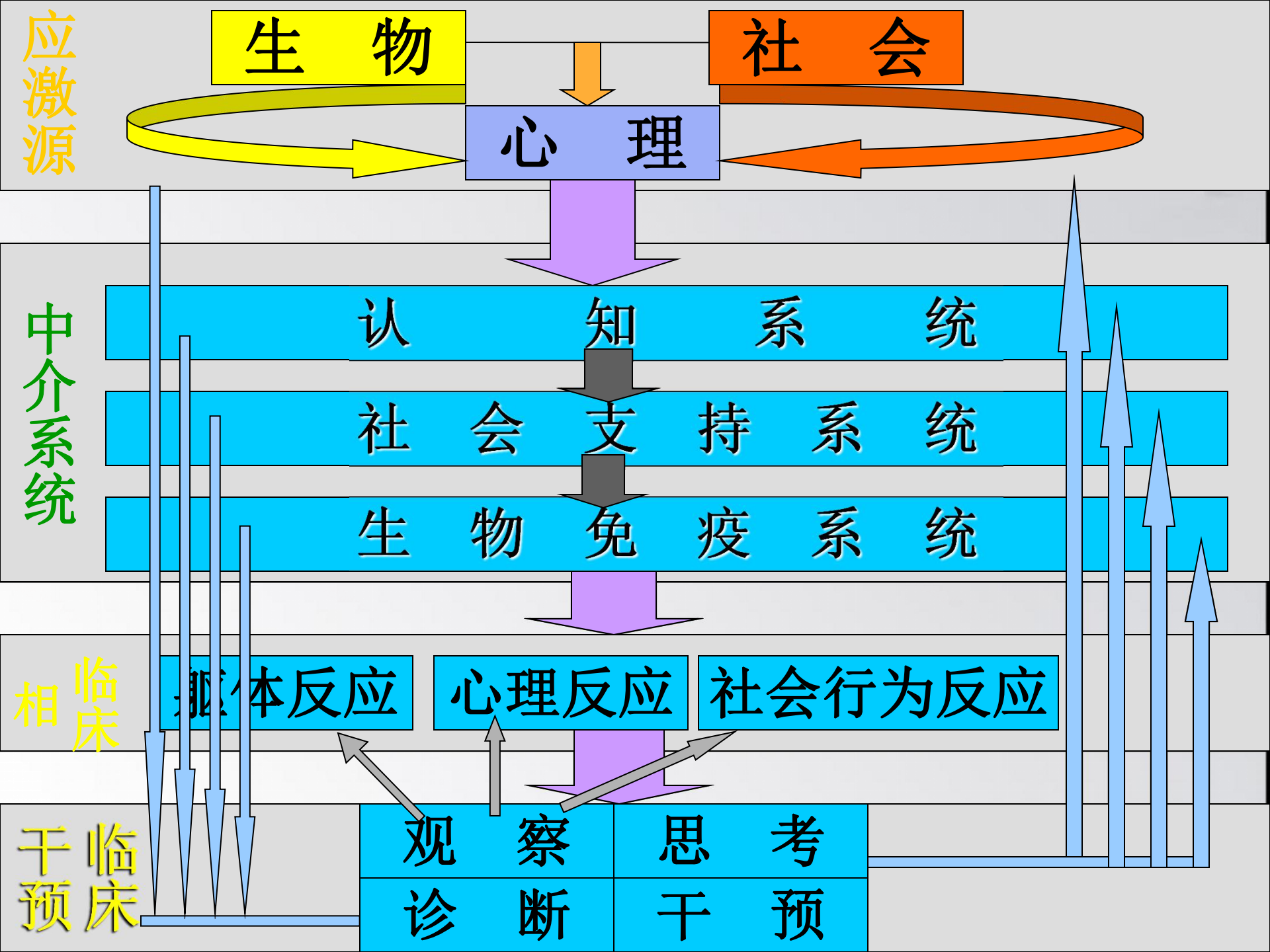
- *溃疡病*
- *溃疡性结肠炎*
- *甲状腺机能亢进*
- *局限性肠炎*
- *类风湿性关节炎*
- *原发性高血压*
- *支气管哮喘*

举例：综合性应激压力反应

- 心身耗竭：崩溃、职业枯竭症、职业倦怠、疲劳综合征
- 发展分为三阶段：

  应激性唤起----能量储备的消耗----心理耗竭→“过劳死”

- 四类高发人群：
- 教师、警察、心理咨询师、医护人员等助人职业；工作高投入者；高压力群体；自我评价低者。


应激源
生 物
社 会
心 理
中介系统
认 知 系 统
社 会 支 持 系 统
生 物 免 疫 系 统
临床相
躯体反应
心理反应
社会行为反应
临床干预
观 察
思 考
诊 断
干 预