

济宁神经衰弱 脑神经衰弱的症状 泰安心康医院

产品名称	济宁神经衰弱 脑神经衰弱的症状 泰安心康医院
公司名称	泰安心康医院
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区欧恺路1号
联系电话	15610333777 15610333777

产品详情

神经衰弱的自我治疗

如果某些令人痛苦的问题让你在情感和精神上更加疲惫，那么你可能会意识到，你已不太可能在不借助他人帮助的情况下，就自己的问题做出任何长久的决定。当然你肯定会试着强迫自己这么做，但这会让你的神经承受巨大的压力，并且你的任何决定都坚持不了多久。记忆力减退是神经衰弱患者常有的症状，其特点是烦恼焦虑的事记得很清楚，而且不易摆脱，虽然努力不去想它。

命运不全由自己决定：如果你觉得自己需要帮助，不要感到难为情，也不要沮丧。你应该尽量谨慎地选择帮手，他应该是你明智的朋友，但并不一定是亲近的朋友。你对自己的愧疚已经太敏感了，而且太愿意惩罚自己了，这个阶段你需要的是安慰，而不是惩罚。

接受新的观点：在目前的阶段你必须停止没完没了的冥思苦想，让疲惫的大脑接受一种固定的观点。但是，最终确立的解决方案还必须是你接受的，因为盲目地遵从一种内心并不接受的方案容易让人感到焦虑。而对于这样的解决方案，你也无须坚持，因为内心的平静不是通过强迫自己得来的。新观点应该把你的痛苦和恐惧降低程度，这一点很重要。与朋友谈谈新的观点将有助于你加深对它的印象。另外，你也可以叫朋友把它言简意赅地写出来，新泰神经衰弱，以便于你独处时查阅。再重复一遍，坚持一种观点就好比是给了疲惫的大脑一种支撑，它可以让你从无休止的沉思以及由此而来的情感和精神疲劳中解脱出来。久病不愈会对患者的身心健康产生很大的危害，因此需要进行积极的治疗。虽然你不可能完全地摆脱痛苦，但知道这是眼下好的办法，还是会给你带来些许的平静和安慰的。

一瞥新的观点：即使每天你对新观点只是短暂的一瞥，那也会是一个良好的开端。随着练习的深入，新观点坚持的时间会愈来愈长，直到最后它成为你的一种固定的看问题方式。“飘然”意味着她必须等待幸福的来临，而不能指望很快地恢复。必须试着让所有令人不安的记忆或破坏性的自我暗示从头脑中飘走。长时间独处对抑郁的人来说是很不明智的做法。神经衰弱（neurasthenia）在中国属于神经症的诊断之一。

坚持新的观点：如果你也想忘掉令人苦恼的看问题方式，那么就去寻找一种更能被你接受的替代观点吧。一旦找到了，你就必须坚持这一观点。不要因为无法做出决定而过于不安。要知道这是由疲劳造成的，一旦好起来之后，你就又可以像从前一样自己做决定了。而且或许在有了这种体验之后，你做

决定的能力会变得更强大。我想强调的是，此时能否独立做出决定并不重要，重要的是你和你的顾问能就你的问题达成一致并照此执行，这样你疲倦的大脑才能得到休息。既然疲惫的大脑无力做出决定，那我们又何必过于强求呢？一旦它摆脱了恐惧得以歇息，那么做决定自然也会容易得多。两手心掩耳，食指放在中指上，然后让食指滑下，弹击脑后(风池穴附近)20~30次，可听到击鼓样的声音，这对减轻头昏、头tong有一定的作用。

换个环境：如果离开意味着逃避某些应该面对的东西，那么我建议患者留下来。这些患者真的很需要睡眠，并且是连续几天的睡眠。这样他们才能从无休止的焦虑中解放出来，得以休息。

心康医院提醒：神经衰弱患者也可以通过食补方法来缓解病情，但是饮食上也应该注意，以下几点。

神经衰弱的患者在饮食上也要特别注意，应该多食用对于大脑有营养的食物，脑神经衰弱的症状，如富含蛋白质、卵磷脂的食物，并且多吃一些富含维生素的食物，以及富含钾、镁、钙等微量元素的食物等，可以吃牛奶、核桃等。神经衰弱的患者尽量不要饮用浓茶、咖啡、含酒精类的饮品，这些都有可能引起交感神经兴奋性升高，以及导致植物神经功能紊乱，所以会出现神经衰弱的现象，必要时可以到医院的心理系统治疗。必要的药疗和食疗:神经衰弱患者还要注意日常饮食的科学合理，如饮食清淡。

神经衰弱症有哪些?

神经衰弱是指大脑由于长期的情绪紧张和精神压力，从而产生精神活动能力的减弱，其主要特征是精神易兴奋和脑力易疲劳，睡眠障碍，记忆减退，头tong等，伴有各种躯体不适等症状，病程迁延，症状时轻时重，病情波动常与社会心理因素有关。大多数病例发病于16-40岁之间，两xing发病数无明显差异。从事脑力劳动者占多数。本病如处理不当可迁延达数年甚或数十年。如遇新的精神因素或休息不足，症状可重现或加剧。神经衰弱导致情绪异常：这种精神类疾病的持续，是会引发抑郁症、焦虑症等情况的，患者会陷入精神病的恶性循环，这也是为什么其他精神病治liao时一定要保证睡眠质量的原因。但经精神科或心理科医生积极、及时治liao，指导病人消除病因，正确对待疾病，本病可达缓解或治yu，预后一般良好。

1、衰弱症状

这是常有的基本症状。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。对任何事情都容易抱着怀疑的态度，不相信别人，又对别人的一言一行非常敏感，总觉得与自己有关。

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，神经衰弱有哪些症状，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ai;或因治liao效果不佳而认为自己患的是不zhi之症。这种疑病心理，神经衰弱症状，可加重患者焦虑和紧张情绪，形成恶xing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zisha意念或企图。神经衰弱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。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tong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，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。神经衰弱患者大多数发病于16-40岁之间，两xing发病数无明显差异。

6、其他心理生理障碍

较常见的如：眼花、头昏、心悸、心慌、气短、胸闷、腹胀、消hua不良、尿频、多汗、阳wei、早xie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。

济宁神经衰弱-脑神经衰弱的症状-泰安心康医院(诚信商家)由泰安心康医院提供。泰安心康医院(www.ta xkyy.com)为客户提供“预防保健科、精神科、医学检验科”等业务，公司拥有“预防保健科、精神科、医学检验科”等品牌。专注于医疗服务等行业，在山东泰安有较高知名度。欢迎来电垂询，联系人：刘先生。植物精神紊乱主要危害一、植物神经紊乱疾病给患者心理造成了阴影。