

# 精神焦虑症的自救良策

精神焦虑症的自救方法有哪些呢?焦虑症，是一种高发性的心理疾病。对于焦虑症的治疗主要是以药物辅以心理治疗为主，而精神焦虑症的自救方法对于轻度的患者来说，可以起到良好的缓解症状的作用。

精神焦虑症的自救良策：

## 第一步：增加自信

自信是治愈焦虑症的必要前提。一些对自己没有自信心的人，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，夸大自己失败的可能性，从而忧虑、紧张和恐惧。

## 第二步：自我松弛

也就是从紧张情绪中解脱出来。比如：你在精神稍好的情况下，去想象种种可能的危险情景，让最弱的情景首先出现。并重复出现，你慢慢便会想到任何危险情景或整个过程都不再体验到焦虑。此时便算终止。

## 第三步：自我反省

有些焦虑症是由于患者对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。发病时你只知道痛苦焦虑，而不知其因。因此在此种情况下，你必须进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。必要时可以发泄，发泄后症状一般可消失。

## 第四步：自我刺激

焦虑性神经症患者发病后，脑中总是胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常。此时，患者可采用自我刺激法，转移自己的注意力。如在胡思乱想时，找一本有趣的能吸引人的书读，或从事紧张的体力劳动，忘却痛苦的事情。精神焦虑症的自救可以防止胡思乱想再产生其他病症，同时也可增强你的适应能力。

## 第五步：自我催眠

焦虑症患者大多数有睡眠障碍，很难入睡或突然从梦中惊醒，此时你可以进行自我暗示催眠。

面对激烈的竞争、无法回避的压力，全球性的身心健康问题已悄然而至。大量研究表明，精神焦虑症的自救方法可以有效的调节心理压力、缓解精神症状，是最见效的非主流疗法。此外，专家提醒，除了上述的方法外，精神焦虑症的自救措施还有很多，如中医食疗偏方、运动疗法等等。不过，自我调节也要注意方法得当，正确把握“度”，否则事倍功半不说，还可能使问题加重。

它是专业治疗头痛、失眠、神经衰弱和抑郁症的 OTC 国药。它药物成分均源于天然草本植物精华，最大限量保持草本植物的特性，不含任何激素，无任何毒副作用。更易吸收，更具疗效，效果永久，杜绝反弹。