

关于白癜风病友心态，国内所有白癜风书籍 上怎么说的

一、《白癜风合理用药 225 问》	4
主编：马一兵 徐旭英	4
第 198 问白癜风患者如何正确的看待自己的疾病？第 134 页	5
二、《白癜风诊疗》	6
主编：成爱华 韩梅海	6
第十章 第三日常调理第 280 页	7
三、《风来了，带你走出白癜风阴霾》	9
主编：张熙增	9
第四章第三节 打开白癜风患者的心灵枷锁 第 46 页	10
四、《白癜风寻医问药手册》	11
主编：刘荣 郭俊瑞	11
第六章第 5 节为什么说治疗白癜风需要具备“五心”？第 103 页	12
五、《白癜风》	13
总主编：李广智 主编：朱光斗	13
第六篇第三、四节 白癜风患者的不良情绪如何控制？白癜风患者如何正确看待自己的疾病？第 176、177 页	14
六、《白癜风患者的家庭养护》	16
主编：李士华 赵燕	16
第五章第 7 节二、三，不同病程阶段患者的心理调理，不同年龄患者的心理调理第 280、283 页	17
七、《白癜风》	25
主编：刘凯	25
第七章第十四节加强自身修养，保持乐观情绪第 122 页	26
第二十二节白癜风患者的情绪控制第 133 页	26
八、《白癜风的预防与治疗》	28
作者：刘永学 吴维平	28
第七章第一节 消除心理压力，提高心理素质第 28 页	29
九、《白癜风奇招妙治》	30
主编：吴春华	30
第一章第七节白癜风对患者精神心理的影响第 19 页	31
十、《白癜风专家与您面对面》	34
主编：魏保生 刘颖	34

第六章第十一节 加强自身修养,保持乐观情绪第 134 页.....	35
十一、《漫画疾病系列丛书:漫画白癜风》.....	36
主编:季素珍.....	36
第五章第八节 情绪对白癜风会产生什么影响呢第 135 页.....	37
十二、《揭开皮肤“病”的真相》.....	39
作者:田原.....	39
第六章第四节 治愈白癜风,开心最重要第 155 页.....	40
十三、《白癜风研究》.....	41
主编:成爱华 韩梅海.....	42
第十四章第十三节 白癜风患者的护理第 351 页 第十五章第二节白癜风的调理第 365 页.....	43
十四、《白癜风的治疗与护理》.....	44
主编:成爱华 韩梅海.....	44
第六章第五节 白癜风的日常护理第 226 页,第九节白癜风患者的心里护理第 239 页.....	45
十五、《白癜风中医诊疗》.....	48
主编:高忠彦 高新彦.....	48
第九章第二节 护理第 25 页.....	49
十六、《中西医专家帮您解读白癜风》.....	51
主编:王小岗 钱文燕 赵俊英.....	51
第五篇第 29 节 白癜风患者治疗期间如何与医生配合第 75 页.....	52
第七篇第 8 节 白癜风患者如何控制不良情绪第 125 页.....	52
十七、《白癜风中西医防治》.....	53
主编:王砚宁.....	54
第十一章第 179 节 如何使白癜风患者正确认识和克服不良情绪第 291 页.....	55
十八、《白癜风中西医特色治疗》.....	56
主编:蔡念宁.....	57
第十一章调护第一节 心身调摄第 172 页.....	58
十九、小结笔记.....	60
二十、文章电子版查看地址: http://www.nnglt.com/showtopic-679.aspx	61
二十一、文章 pdf 文件下载地址:.....	61
http://www.nnglt.com/showtopic-680.aspx	61
附录.....	62
一、关于能能哥.....	63
二、关于内容的完善.....	63
三、关于公益编辑的招募.....	64
四、关于能能哥公益捐款.....	65
五、免责声明.....	65
六、能能哥相关联系方式.....	66
1. 微信 QQ 同号: 473207248.....	66

2.	能能哥微信群	66
3.	能能哥 QQ 群	67
4.	能能哥微信服务号	67
5.	能能哥微信订阅号	67
6.	能能哥论坛	68
7.	能能哥新浪微博	68
8.	能能哥 QQ 空间	69

一、《白癜风合理用药 225 问》

主编：马一兵 徐旭英



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第 198 问白癜风患者如何正确的看待自己的疾病? 第 134 页

197. 如何正确认识白癜风这个疾病?	132
198. 白癜风患者如何正确看待自己的疾病?	134
199. 白癜风与内脏疾病有关系吗?	134
200. 白癜风会增加患皮肤癌的几率吗?	134

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

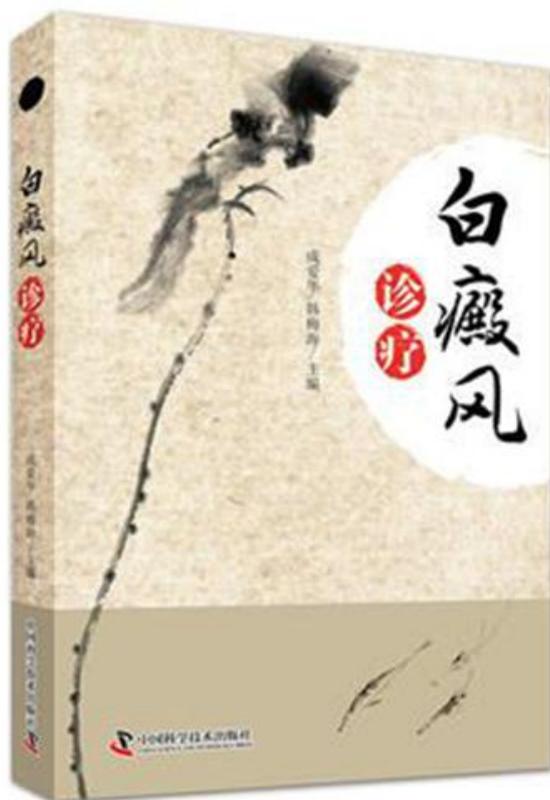
QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容: 白癜风患者是一种影响美容的疾病, 患者对白癜风应有一个正确的认识。首先, 配合医师进行治疗, 树立战胜疾病的信心, 相信白癜风是能治愈的。其次要有耐心。白癜风是一种慢性病, 色素的再生、恢复有一个过程, 因而不是一朝一夕就会出现治疗效果的, 一定要按治疗过程服药、涂药, 不能操之过急。再有, 治疗用药要持之以恒, 即所谓恒心, 不应受工作学习等因素影响而忘记服药或涂药。白癜风患者的治疗要取得一定的疗效, 这“三心”, 信心、耐心与恒心缺一不可。同时, 要保持头脑清醒, 不要病急乱投医, 对一些报刊、杂志等传媒刊登的有关报道内容要有辨别分析能力, 更不能轻信那些马路广告, 以免既花费了钱财、消耗了精力, 又浪费了时间、贻误了治疗, 从而致使病情加重, 给正规治疗增添了困难。

文字整理: 二七芳华 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

二、《白癜风诊疗》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第十章 第三日常调理第 280 页



内容: 白癜风是皮肤病中一种疑难症, 虽不直接危害健康, 但影响美观, 给人们造成心理压力, 很多患者求医心切, 出现有病急乱投医现象, 效果不佳, 有的反而会诱发加重病情的发展。相反良好的精神状态, 对白癜风的痊愈, 有着积极的意义。

(一) 诱导不良情绪的控制

1. 意识调节: 人的意识能够调节情绪的发生和强度, 一般来说白癜风患者若能清楚意识到引起自己情绪波动的根源, 就能有效调节自己的情绪。

2. 语言调节: 语言是影响人情绪体验和表现的工具, 通过语言可以引起或抑制情绪反应, 白癜风并不是不治之症, 只要对症治疗是完全可以治愈的, 只有极少数患者的疗效较差, 用这些现实的语言来控制与调节患者的情绪。

3. 注意力转移: 把注意力从消极的情绪上转移到其他方面去, 舒心的工作, 幽默的语言、恰到好处的玩笑、与同事相处融洽的环境等, 都对病情控制及好转有积极的意义。

4. 行为转移: 把低落的情绪转变为从事学习、工作、艺术创作等的力量。

5. 释放法: 患者自己把有意见或不公平的事情坦率说出来, 以消除不快情绪或对人头偶像猛击几拳, 从而达到松弛神经功能的目的。

6. 自我控制: 开展太极拳等体育活动, 用自我调控法控制情绪, 用心理过程来影响生理过程, 从而达到松弛入境的效果, 以此缓解和消除紧张和焦虑等不良情绪。

(二) 疏导治疗, 恢复信心

1. 白癜风是一种身心疾病, 要引起人们的普遍重视, 特别是医护人员, 更要给予热情积极地帮助和治疗。

2. 患者对于自己的病情要有正确的态度, 保持清醒的头脑, 密切配合医护人员治疗, 树立信心、持之以恒、坚之恒心、保证足够治疗、不要半途而废。

3. 营造良好的家庭氛围。作为患者的家属, 应该充分关心、安慰与引导, 在体谅患者心理创伤和精神痛苦的基础上, 鼓励患者从忧郁、彷徨中解脱出来, 切忌自觉或不自觉给患者带来任何不良的刺激。

文字整理: 二七芳华 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

三、《风来了，带你走出白癜风阴霾》

主编：张熙增



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第四章第三节 打开白癜风患者的心灵枷锁 第 46 页



内容: (一) 心理干预疗法: 青少年白癜风患者广泛存在着不同程度的心理异常和精神障碍。焦虑情绪、抑郁情绪, 乃至焦虑症、抑郁症、双目障碍等心理异常和精神疾病可以导致白癜风的发生, 也影响到治疗的效果及疾病的颈后。临床中可采用抑郁量表、焦虑量表、生活时间量表等心理测试工具, 对患者进行心理评测后作出客观评价。采用弗洛伊德精神分析、行为矫正等心理治疗手段, 对心理异常的白癜风患者, 进行有效的心理干预。文献报道, 心理干预疗法可以有效改善白癜风患者的心理状态, 尤其是青少年患者, 促进疾病的康复, 缩短病程。

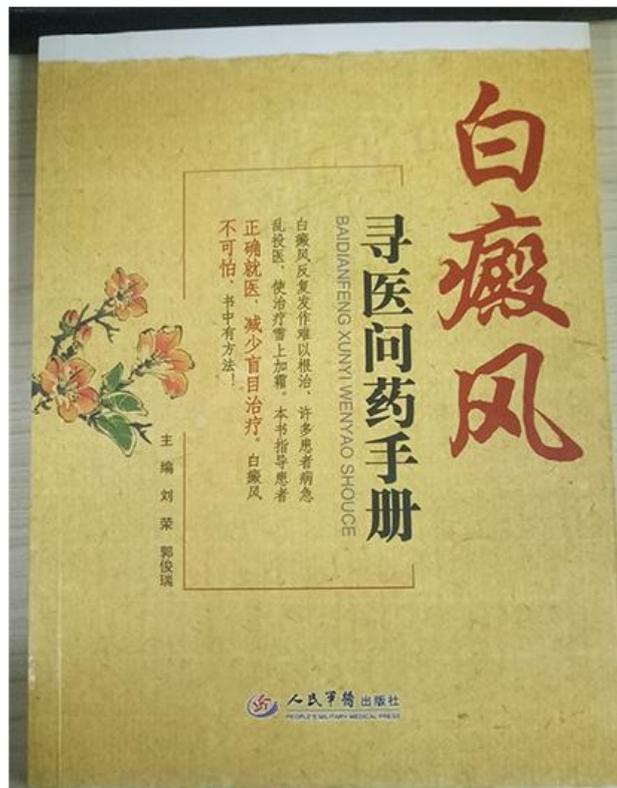
心理-社会因素在治疗过程中的重要意义: 白癜风的治疗方案有内服、外用药物、光化学疗法以及表皮移植术等, 但是效果欠佳。从临床治疗工作中观察到患者首先注重的是治疗效果, 其次才是疗程及费用问题。然而治疗效果不能预先肯定, 且不同心理状态往往影响治疗效果, 患者越是担心效果不好, 经济承受力差, 所需药物治疗的时间就越长, 甚至很难控制其发展。因此在治疗时要了解患者的心理状况及其大致的社会生活环境, 并向其介绍此疾病的相关知识, 解除患者对本病的焦虑和抑郁, 说明治疗的有效性, 增强患者对治疗疾病的信心。总之, 重视患者心理、社会因素、予以相应的心理护理会提高本病的治疗效果。

白癜风并不可怕, 而我们的心魔才是真正可怕的东西。白癜风患者应加强自身修养, 养成豁达、开朗、宽人的性格, 遇到不顺心的事, 要想得开, 善于自我调整情绪, 从“退一步海阔天空”、“柳暗花明又一村”的词句中领悟人生。

文字整理: 二七芳华 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

四、《白癜风寻医问药手册》

主编：刘荣 郭俊瑞



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群

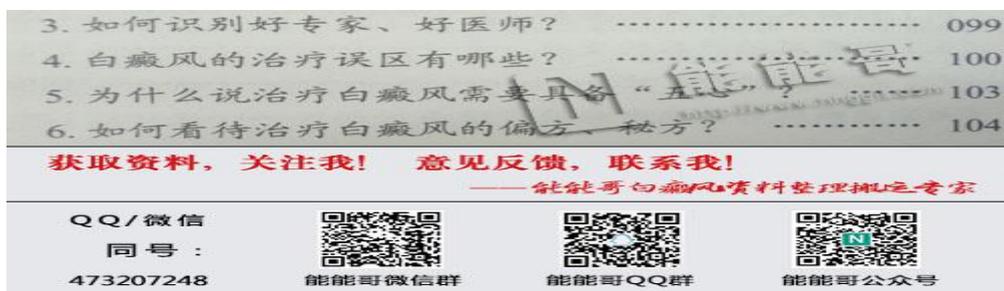


能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第 5 节为什么说治疗白癜风需要具备“五心”？第 103 页



内容：白癜风的治疗是一个复杂的过程，需要医师和患者的共同努力。作为医患双方均应注意治疗中的各种问题，力求使治疗达到满意的效果。白癜风治疗中应该注意要有“五心”。

(1) 要有信心。前面提到，患者对治疗白癜风充满信心是非常必要的。对医师来讲，需要不断提高临床诊疗水平，合理分型、分期，根据不同年龄、不同部位、类型、疾病分期等情况，选择适合患者的个体化治疗方案，可显著提高治愈率。必要时开设白癜风病友联谊会、举办座谈会，相互介绍治病经验、互相支持、传递爱心，对增强患者战胜疾病信心很有益处。

(2) 要细心。专家需要对患者细心讲解发病过程中可能诱发的因素，也需要耐心听患者讲，详细了解患者的身心健康情况和生活习惯。用药过程中也需要细心观察疾病的变化、药物的不良反应、情绪的变化等。患者也需要细心，发现疾病的变化、药物的反应，就及时反馈给主治医师。

(3) 开心有助于疾病恢复。一方面白癜风虽为皮肤疾病，但是许多研究发现其发生与精神神经因素有关。另一方面一些患者患了白癜风后，出现紧张、恐惧、忧虑等情绪和精神变化，有时会进一步加剧疾病的发展和增加治疗的困难。这就需要医师在临床中向患者进行耐心详尽的解释，最大程度地使患者正确认识和选择治疗白癜风的方案，消除患者的紧张恐惧情绪，乐观积极地治疗。精神愉快、心情开朗有助于白癜风的康复。

(4) 患者要有一点点的耐心。大家都知道治疗白癜风是一个相对漫长的过程，病程较长，疗效出现时间的早晚与年龄、发病部位、疾病类型、分期等密切相关，个体差异较大。我们常说，两个白癜风患者之间没有可比性。同样的部位和治疗方案，有的效果就快，有的效果就慢，患者要有一定的信心和耐心。

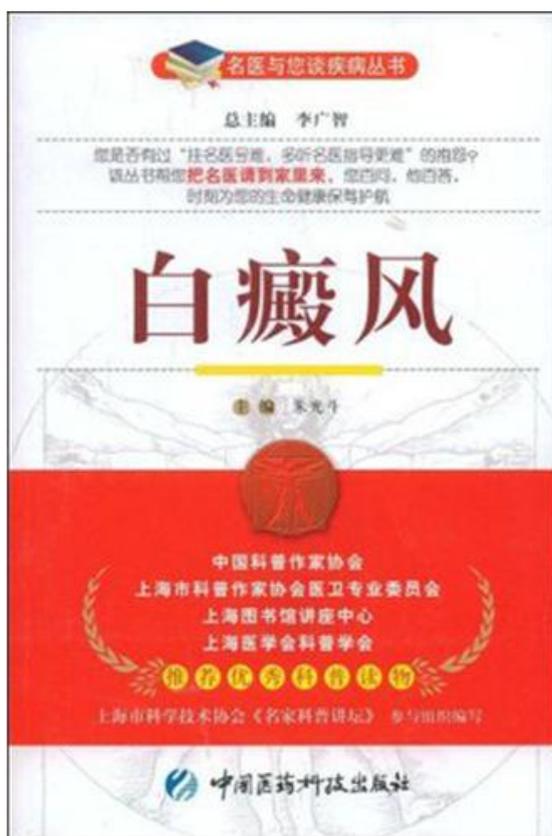
(5) 治疗中需要一点“小心”。有些刺激因素会导致病情加重，患者需避免接触，如接触化学染发剂、含酚类的物质、生活不规律（饮食、熬夜等）或进展期皮肤外伤等均可能造成病情加重。

文字整理：二七芳华（能能哥公益小编）

微信/QQ: 694386478

五、《白癜风》

总主编：李广智 主编：朱光斗



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第六篇第三、四节 白癜风患者的不良情绪如何控制? 白癜风患者如何正确看待自己的疾病? 第 176、177 页

白癜风患者会产生心理障碍吗? (175)
白癜风患者需要进行心理咨询吗? (175)
白癜风患者的不良情绪如何控制? (176)
白癜风患者如何正确看待自己的疾病? (177)
家中有人患白癜风该怎么办? (177)

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信
同号:
473207248

能能哥微信群

能能哥QQ群

能能哥公众号

内容: 白癜风患者的不良情绪如何控制?

白癜风多发于暴露部位, 特别是头面部白斑, 严重影响人们的外观, 一般无自觉不适, 但对患者的心理造成严重影响, 对白癜风产生的不良情绪可以这样调节:

1. 意识调节: 人的意识能够调节情绪的发生和强度, 一般来说白癜风患者若能清楚意识到引起自己情绪波动的根源, 就能有效调节自己的情绪。

2. 语言调节: 语言是影响人情绪体验和表现的工具, 通过语言可以引起或抑制情绪反应, 白癜风并不是不治之症, 是可以治疗的病, 而且不少患者可以完全治愈, 多数患者也有不同程度的好转, 极少数患者的疗效差, 接受治疗比放弃治疗总是要好, 用这些现实的语言来控制与调节患者的情绪。

3. 注意转移: 把注意力从消极的情绪上转移到其他方面去, 协调的工作、幽默的语言、恰如其分的玩笑、与同事相处十分融洽的环境等对病变的停止发展和治疗均有积极的意义。

4. 行为转移: 把情绪化为行动的力量, 即把低落的情绪转变为从事科学、文化、学习、工作、艺术包括习字、画画、体育的力量。

5. 释放法: 让患者把有意见的、不公平的、令人义愤的事情坦率地说出来, 以消不快之气或者对沙包或对人头偶像猛击几拳, 从而达到松弛神经功能的目的。

6. 自我控制: 开展太极拳等体育活动, 用自我调控法控制情绪, 用心理过程来影响生理过程, 从而达到松弛入境的效果, 以此缓解和消除紧张和焦虑等不良情绪。

白癜风患者如何正确看待自己的疾病?

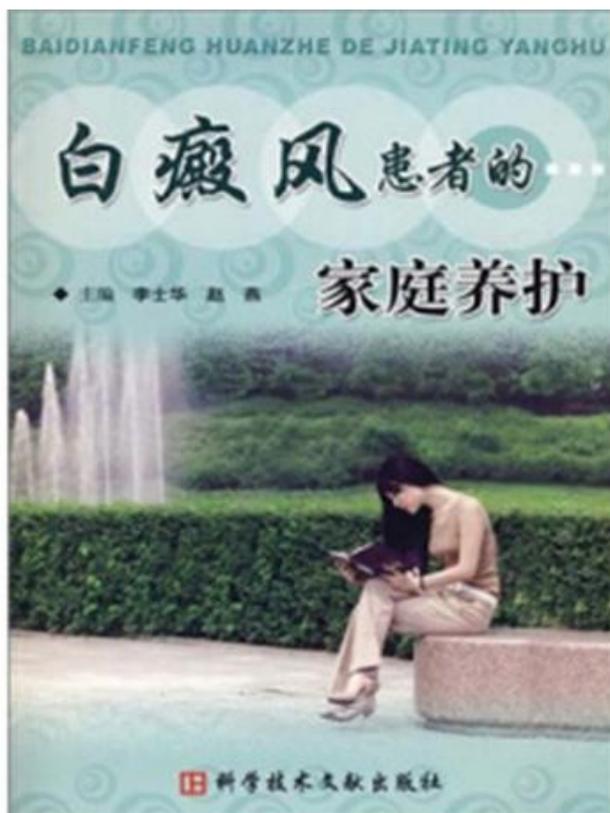
白癜风是一种影响美容的疾病, 患者应正确对待自己。①要配合医师进行治疗, 树立战胜疾病的信心, 相信通过医师与患者之间的共同努力, 借助医学发展成果, 白癜风是能治愈的。②要有耐心。白癜风是一种慢性病, 色素再生、恢复有一个过程, 故而不是一朝一夕就会出现治疗效果的, 一定要按疗程服药、涂药, 不能操之过急。③对治疗用药要持之以恒, 即所谓恒心, 不应受工作、学习等因素影响而忘记服药或涂药。白癜风患者一定要具备这“三心”, 信心, 耐心和恒心三者缺一不可。④要保持头脑清醒, 不要病急乱投医, 对一些报刊、杂志、网络等新闻传媒刊登的有关报道内容要有分辨分析能力, 更不能轻信那些马路广告, 以免既花费了钱财、消耗了精力, 又浪费了时间、贻误了治疗, 从而致使病情加重, 给正规治疗增添了困难。

文字整理: 二七芳华 (能能哥公益小编)

微信/QQ: 694386478

六、《白癜风患者的家庭养护》

主编：李士华 赵燕



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章第 7 节二、三，不同病程阶段患者的心理调理，不同年龄患者的心理调理第 280、283 页

第七节 心理调理 (275)

一、白癜风患者心理压力的主要来源 (277)

二、不同病程阶段患者的心理调理 (280)

三、不同年龄患者的心理调理 (283)

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号: 473207248

能能哥微信群

能能哥QQ群

能能哥公众号

内容：不同病程阶段患者的心理调理：

1. 诊疗早期（白癜风诊疗阶段）

（1）病人的心理：此期病人的心里变化主要围绕求医与诊断过程而产生的。谈白（白癜风）色变是不少人的反应，对有些患者而言，求医的决定在他们心中有许多顾虑、担忧、矛盾和冲突。在就医开始阶段，患者在焦虑和忧虑的心情下，怀着期待来到医院，希望医生能立即为自己做出诊断，解除难以忍受的各种压力。在候诊期间，患者大都有焦虑和紧张感，希望能早些接受治疗，更希望能有技术高超、认真负责的专家为自己诊治，医生诊治期间，患者希望医生能耐心倾听自己的述说，仔细进行体检，合理选择检查项目，关心体贴和尊重自己。许多病人由此可获得安慰和安全感，使焦虑和忧虑的心情暂时缓解。在等待检查结果期间，患者期望听到消息，又害怕听到坏消息，如果确实是白癜风，常常会引起恐惧、愤怒或抑郁反应。有些病人会怀疑人生，从而继续开始新的求医历程。由于失去对医生的信任，进一步认为自己的疾病难治，病情较重，恐惧和焦虑以及抑郁反应随之增强，病人会充满紧张感，心理浮渣多变。

（2）调理：不要听信别人的议论，对自己的病情要充分了解，尽早摆脱恐惧，积极配合治疗。

2. 诊疗中期：（白癜风治疗阶段）

（3）依赖性病人角色的心理反应：此期病人有同医务人员合作的义务，依照传统的生

物学模式,病人在医疗活动中处于被动依赖的地位,一切听从医生的安排。对此,不同病人的心理反应是不同的。有些病人很满意这一依赖角色,他们不仅不感到沮丧,反而感到有了依靠,产生安全感。另外一些病人则很难适应这种“任人摆布”的角色,他们一方面欢迎所受到的关心和照顾;另一方面又希望医生能允许自己尽可能多地参与自己的医疗决策。如果医生不能做出积极地反应,他们便会产生失望、沮丧、愤怒甚至敌对的情绪和冲动行为,这对引导病人遵从医嘱,培养良好的医患关系带来负面影响。

(4)与就诊病人相关问题的心理反应:就诊病人虽然由于得到医护人员的照料而产生安全感,但病人焦虑、恐惧、忧虑、抑郁、愤怒和孤单等情绪还是时有发生。其不良心理反应与下述三个方面的因素有关:

①医院环境:对初次去医院就诊的病人由于对环境的生疏,会充满紧张感或压力感。特别是这里有的各种医疗设备,空气中散发着各种特殊的气味,诊室中有各类病人,病人必须求助于自己所不熟悉的医务人员,还有些医务人员不理解病人的需要和愿望,缺乏对病人病人的尊重、耐心和同情心等,都是过去患者没有过的体验。此时,病人也必须改变自己的某些生活习惯和方式以适应引起的心理应激反应。

②疾病:患者的心理过程,主要经历忧郁(变相压抑心情,无助感,悲观失望,此阶段持续时间较长)、对抗孤立(对医院形成依赖,对治疗不积极,不愿意面对社会,产生孤立的心理和行为)、适应(通过医务人员和家属的针对性护理,患者逐渐接受现实,并在心理和行为上开始适应,情绪好转,积极配合治疗)。

③特殊检查与治疗:为进一步明确诊断和观察治疗效果,病人往往需做某些特殊检查,在治疗方面,除了所熟悉的药物治疗外,还可能接受光疗等,这些都会使病人产生不同的心里变化。

病人与药物有关的心里变化:有些病人可能相信药物能够解决一切问题,而忽视包括改变生活方式和心理调整在内的其他干预或治疗措施的作用,有些病人迷信外国进口药物和价格昂贵的药,不相信国产价廉的药。凡此种均属于病人认识误区,须帮助纠正。

调理:为减少病人对医院陌生环境等所产生的不良心理反应,应当帮助病人尽快熟悉医院的自然环境和某些环境挑战,并向病人提供所需要的信息与情绪支持,消除误解与错误的信念,并帮助接受检查与治疗的病人做好心理准备,并鼓励他们坚持治疗,讲解治疗的安全性、有效性,使他们能顺利地接受治疗,以使治疗疗效达到最佳效果。

3. 康复期病人的心理调理

(1)病人的心理:由于白癜风病人治疗周期长,在长期用药的病人中常可见焦虑、忧虑、抑郁、愤怒、敌意、哀怨和自怜等情绪反应,要及时了解他们的认知功能、意志及人格发生的变化。

(2) 调理: 康复阶段, 需要医护人员、家庭以及社会给予支持。

①做好相应指导, 使病人按治疗计划进行康复。

②与病人的家属制定切实可行的康复计划。

③鼓励病人参与社会活动。如鼓励白癜风病人自发组成的活动, 在一起锻炼身体, 谈养病经验, 这是一种集体的集体心理治疗形式。

④向家属宣传护理中的心理护理知识, 从房间布置, 病人情绪调整, 到如何给病人心里支持, 让家属充分起到对病人心理的积极作用。

⑤与病人保持联系, 及时询问病人康复阶段的情况, 会增加病人的安全感与康复信心。

不同年龄患者的心理调理:

1. 儿童白癜风的心理调理

(1) 常见的心理: 年龄较小的儿童由于意识尚未充分形成, 往往没有复杂的心理活动, 认知发展还比较低微, 属基本无意识, 思维处于直觉行动阶段, 因此他们不可能了解疾病。他们对疾病的反应有时可能通过察觉父母的恐惧、焦虑、愤怒和悲伤, 有所了解和反应。他们把病情理解为失去父母的关怀, 因此而导致愤怒、担心和行为退化。

(2) 调理: 进入成熟阶段的孩子, 认知发展迅速, 已具备了词的抽象记忆, 抽象思维也得到迅速发展。到了童年后期, 已有了相当强的思维能力, 情绪体验也比较深刻。这一阶段的儿童, 若不能与同龄人同步充分掌握知识和技能, 在同伴中获得应有的地位, 会产生自卑感。他们认为个人的健康大部分是由他人控制的(尤其是医生), 但是个人的意识在不断发展, 这对于白癜风患儿治疗是有益的。学龄儿童一般比年幼的儿童面对疾病更有经验, 也有更多的应对技能, 因此他们对治疗程序或紧张的情景表现出更强的控制感和处理能力。然而, 有一点可以肯定的是, 若不告诉患儿此治疗要长期用药, 方可治愈, 且治疗相对较难, 这一阶段的儿童, 会把白癜风理解成永久的, 不可逆转的, 因而对疾病充满恐惧, 失望也常被拟人化(如怪物、魔鬼等)。

2. 童年期患者的心理调理

(1) 常见的心理

①人际关系的改变: 在就诊期间, 患儿对与家庭成员的暂时分离会感到不安, 与伙伴分离后会感到孤独, 害怕在家庭、同伴、群体及学校环境中的角色改变或丧失, 并常常被这些问题所困惑, 即还能否及怎样进入社会生活。由于患上了白癜风, 对自己能否达到社会和学校的成就标准感到失望, 从而对正在发展的自尊产生影响。其心理困扰表现为: 行为的退化(如过分依赖、发脾气、尿床等)、分离、焦虑、抑郁和学校恐惧症等。

②依赖与独立问题: 父母的过分保护和儿童对其能力的不信任都可能导致过分依赖。自主性的丧失可能导致自尊的降低和行为的退化。儿童把疾病看成是“去医院看医生不能与朋友玩”。为努力重新赢得控制感, 儿童会用不适当的方式表现出来, 如拒绝参加可能的活动, 哭, 过分依赖, 发脾气等行为表现在年幼时是可以容忍的, 而随着儿童的渐渐长大, 就会不为社会所接受, 结果使儿童和父母为此而感到苦恼。

③社交或学习能力发展受损: 因外在(白斑)形象的改变, 与之相联系的窘迫, 真实的或想象的同伴及其他人的讥笑和恐惧, 又损害了他们的社交能力。对任何一方面的无能为力和恐惧都会导致儿童的行为问题, 如调皮捣蛋、过度依赖、学校恐惧症等。儿童的异类和孤独感, 还有可能因老师的言行而加重, 如老师因为儿童病情而降低对他们的学习期望, 不能给他们提供与正常儿童同样多的学习机会等。

④躯体形象: 学龄儿童倾向于关注与某一治疗程序相联系的不适感。对躯体形象的自我意识导致了害羞和窘迫的增加, 而当一群医生围着检查时, 其失控感可能大大增加。

⑤对病情的焦虑和恐惧: 此阶段的白癜风儿童已经能够意识到疾病的严重性, 这导致焦虑水平的提高。而他们可能认为, 他们的疾病是不好的行为或想法的后果, 所以害怕由于自己的行为不够循规蹈矩而导致疾病的复发。

(2) 调理

①促进患儿与同龄伙伴的交往: 无论何时, 都应尽量创造机会让患儿多与同龄伙伴交往, 这样可以使患儿减少孤独感, 确保患儿社会技能和能力的持续发展。

②维护患儿的自主性: 父母应注意维护其自主性, 尽量在可能的范围内让他们自己做决定, 如让他们决定什么时候做治疗(是现在还是半小时以后), 让他们做力所能及的事, 父母不应该一概包办代替, 这样无助于患儿增加自信和自尊。

③鼓励患儿像正常人一样生活、学习: 父母应当鼓励患儿像正常健康的儿童一样生活, 并承担相应的责任。此外, 随着对学校经历, 对儿童健康发展中的重要性认识, 现在越来越重视让白癜风患儿尽快返回课堂, 像健康儿童一样学习。一般认为, 应尽可能通过实施某些措施减少患儿对重返课堂的恐惧, 可事先排练如何回答同伴的提问, 如果需要, 可请家庭教师辅导, 或请校方给予一定的配合。

④公开讨论患儿的疾病: 那些很少有机会讨论疾病的白癜风患者, 焦虑程度比较高; 相反, 当儿童有机会谈论其疾病时, 他们的不适应问题就会减轻。所以, 医护人员应以儿童能够理解的方式对疾病的原因、损害和治疗进行公开的、坦诚的讨论, 并注意倾听患儿的想法, 让患儿了解在他身上正在发生着什么, 将发生什么, 有助于减少患者对身体损害的焦虑。此外, 对同伴病人的白斑扩大进行公开讨论, 强调患儿目前的情况与另外的小伙伴是不同的, 能减轻患儿的恐惧和悲伤。

⑤运用各种心理行为干预:儿童一般愿意接受各种心理行为干预以减轻心理困扰。如学习新的应对技能、电影示范(观看电影中小病人的良好行为)、伙伴示范及向伙伴咨询(以某一个或某几个有良好行为的儿童病人为榜样,与之交谈)。注意力分散、松弛、冥想、积极的自我言语(用言语鼓励自己完成某项治疗任务,如打针鼓励自己“我要勇敢,我不哭”)、生物反馈训练等,都是白癜风患者经常可用的有效的干预措施。此外,与患儿制定简单的行为契约,对于促进这一年龄阶段白癜风患儿的行为控制也是十分有益的。如母亲告诉患儿:如果你能听话吃药,我就给你买个你想要的洋娃娃。这种方法除了能使患儿坚持一个治疗程序之外,还成功的完成了一个目标(如按时吃药),同时也能促进他的控制感和应对能力,而这种经验对于他接受下一个挑战是很有价值的。当然,在每一种新的治疗来临时,都需要给患儿以具体的指导。其中特别重要的是让患儿认识到,要控制这个情景是在他的能力范围之内的,而且随时会有人用各种技术帮助他。

3. 青年患者的心理调理

35岁以下的白癜风患者,因其年龄、职业、文化程度、社会地位各不相同,各有其个性特点,但由于患同一种疾病,其心理活动,对社会需求及治愈的强烈愿望等具有一定共性。

(1) 心理状态及生活要求

①治愈欲望强烈:当病人得知自己确诊患白癜风时,表现为恐惧、疑虑、烦恼和不安。性格外向者,会悲伤痛哭,茶饭不思、性格内向者,沉默寡言,表情淡漠,忧心忡忡。病人为了弄清疾病真相,处处寻求名医会诊,要求做种种检查,少数病人往往把各种检查结果抄下,假称他人的病情去探问医护人员,有的病后乱投医,道听途说,访名医,求偏方;疑心较严重的病人某处不适时就怀疑白斑会向该处转扩等。

②自我价值丧失:病人在确认自己的病情后,变悲观失望。首先感到自己成了家人的累赘,内心充满了悲凄和伤感。绝望之余不但惦念着印象最深刻而又最放心不下的问题,而且会去追忆过去美好的生活,规划以后的人生道路,具体安排自己的婚姻、子女、经济、工作等等问题,很少去考虑怎样处置疾病,同时表现失望多于期望,心情不安,迟疑寡欢,终日抑郁不乐,事事无兴趣,处处寡欢,很少提出任何要求,情感多用非语言的行为表达,甚至有人因为心里烦躁而行为粗暴。

③挫折后,心理防卫反应比较强烈:患白癜风对青年人(特别是女性)来说无疑是不小的挫折,受了挫折的病人必然会在情绪和行为上产生压抑、否认、退行、转移、幻想、投射、补偿等防卫反应。有的病人应该是尽早用药,却迟迟不愿接受治疗,因此延误病情,导致病情发展。有的病情缓解后仍心有余悸,并且出现饮食不济、睡眠不好、精神萎靡、消极等候病情发展等现象。

④营养需求:绝大部分患者对伙食不满意,其原因是对某些食物忌口等,对食物品种及营养不够丰富等。

⑤对医学发展的关切: 青年患者大多具有一定的文化水平, 患病后都不同程度地对医学发展表示关切, 常向医务人员询问白癜风治疗的发展动态, 常借阅或购买有关白癜风的书籍。患者与患者之间互通信息, 他们等待某天有新的突破。

(2) 心理护理

青年白癜风患者大多具有一定的文化素养, 分析问题、解决问题的能力较强, 通过与医护人员交往, 自己翻阅有关书籍, 可以了解自己的病情。

①建立良好的医患关系: 在开始接触时, 医护人员会运用自己的情感指导、鼓励病人, 使他们恢复失去的勇气和信心, 用全心全意的努力, 帮助他们摆脱困境, 建立起有利治疗和康复的最佳心理状态。由于青年白癜风患者大多具有发清冽的治愈愿望, 只要准确掌握病人的需求心理, 运用心理护理知识, 通过精心护理, 就能鼓起病人的勇气和信心, 就能取得一定的效果。

②心理护理除了面向患者, 尤其是与患者密切交往的亲朋好友: 医护人员应随时与他们沟通了解患者的心理状态, 并指导他们采取相应对策。对悲观失望的患者, 要动员其亲朋好友一起做好劝慰工作, 增强其战胜疾病的信心。

③加强营养与提高治疗疗效: 减少感染, 增强病人抵抗力及免疫力, 主要是加强病人的营养状况, 并与医生保持联系。

4. 老年患者的心理调整

老年是按生理年龄划分的最后一个阶段, 世界各国基本都把大于 65 岁的人称为老年人。目前, 人口老龄化已成为全球日益关注的问题(社会中的老年人越来越多)。老年人身体各系统、各器官功能减退; 由于年老, 个体的认知能力退化, 解决问题的能力, 记忆能力下降; 随着年龄的增大, 个性也发生了变化, 如性情变得顽固, 喋喋不休, 爱发牢骚; 随着年龄的增大, 来自各方面的生活事件打击需要不断地承受, 如退休后权威和地位的消失, 控制感的消失, 配偶、兄弟姐妹、亲朋好友的亡故, 经济收入减少, 社会支持网络的缩小等; 随着年龄的增大, 个体开始更多地关注疾病。所以老年白癜风患者要面临年老和患病的双重压力。

(3) 常见的心理

①人际关系的改变: 由于老年人具有情绪低落及适应新事物能力差的特点, 所以一旦患上白癜风, 常有极强的孤独感, 对治疗等紧张刺激常不容易适应。同时, 他们还还对治疗没有信心, 对医护人员心存怀疑, 害怕被医护人员、配偶或朋友抛弃, 担心失去某些东西等。

②依赖与独立问题: 依赖与独立是一对矛盾。老年白癜风患者一方面害怕成为其他人, 尤其是子女的负担; 另一方面又有强烈的依赖心理, 他们非常渴望得到别人, 尤其是子女的关注、孝心, 这样能满足他们的心理需求。

③心理发展受限: 老年人心理发展受限表现为功勋受损。大多数老年人都有功勋思想,

认为自己为国家、家庭做了一辈子贡献,虽然现在老了,已离开工作岗位、事业,但是,任然在为家庭尽责,任然在体现自我价值。可是,一旦患了白癜风病,却成了要家人关心、照顾的对象,花去家庭其他成员的精力、物力、财力,他们感觉一辈子的功勋会因为患病而毁于一旦;同时,他们也为晚年生活丧失乐趣和享受而愤怒。

④躯体形象受损:老年人除皮肤发生难看的外表外,同时他们还常会有其他伴随的老年性疾病,如失聪、失明、心脏病、慢性支气管炎等,这些常另他们感到窘迫和难堪;他们还较难接受复杂的信息,如常搞不清一天内何时服药,服哪几种药,多少剂量。

⑤对疾病、死亡的恐惧和焦虑:老年患者忧虑的问题有“人会怎样死去”,丧偶,有些老年患者突然迫切地需要回顾和评价自己的一生,还有些老年患者急于建立与宗教的关系,以缓解自己对疾病、死亡的恐惧。

调理:对老年进行心理干预的焦点往往是提供社会支持,干预的主要内容包括以下几个方面。

①保持或发展社会支持网络:对老年患者而言,重新建立或发展社会支持是十分必要的。这个社会支持网络可以涉及家庭社会,如参加与家人和朋友的聚会,共度美好时光,共同享受活动和情感。对老年患者实施治疗的医务人员应是老年人认为最可信任的最熟悉的人。因此,有关医务人员定期与病人沟通,可增加老年病人的安全感。

②尝试合适的照料方式:老年人因其年龄的关系,比年轻患者更需要照料。首先,老年患者可选择住在何处,如自己家里、子女家里、养老机构等;其次,无论是家人还是专业护理者都应尝试合适的照料方式,努力使照料恰到好处,使照料内容和水平不超过老年患者的需要,这样可以减少他们的无助感,使他们不感觉到自己过分依赖和无助。此外,还可就依赖与独立问题与老年人展开讨论,使其减少内疚和羞愧感。

③探索有意义的爱好和娱乐:一般而言,老年患者几乎没有工作的牵挂,因而安排好闲暇生活,探索有意义的爱好和娱乐,对于老年患者具有特别重要的意义。具体安排什么内容的活动、活动的时间和其程度要根据老年病人的身体状况而定,如对于身体状况良好,比较有精力的,且经济状况较好的病人可去野外垂钓或养一些花卉;对于身体状况良好,比较有精力的,但经济状况欠佳的病人可考虑在家中安排有意义的爱好,如练书法、画水彩、国画等。对于这些老年患者要给予解释,告诉他们从事一项活动重在参与而非结果,重在自己娱乐而非评价,并从心理学角度谈兴趣爱好的培养和形成。

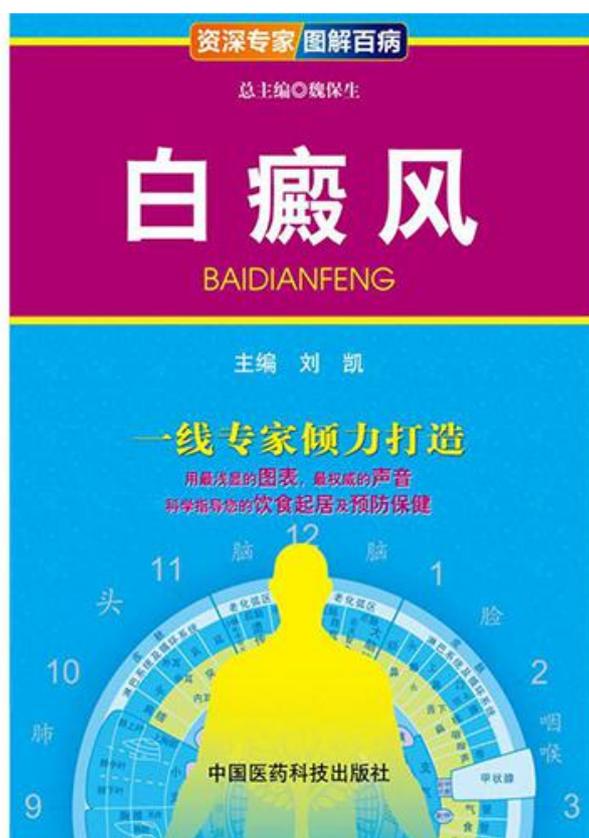
④帮助老年白癜风患者从容应付日常生活:照料者应帮助老年患者对每天的生活做安排,并主动询问是否需要帮助。有时还应监督病人做好能够做的事。对于有感官功能退化的老年患者,可使用辅助装置,如老花镜、助听器等。此外,为了方便老年患者了解时间和定位地点,使其生活更有规律,可在墙上显眼处挂一个大钟,贴一张方位示意图;夜间使用一盏夜用照明灯,避免夜间如厕造成不应有的摔跤等。

⑤允许老年病人信教: 有研究显示, 信教可使疾病、死亡对老年人的心理威胁相对减少。因此, 如果老年病人有信教的愿望, 应允许他们信教。

文字整理: 二七芳华 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

七、《白癜风》

主编：刘凯



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第七章第十四节加强自身修养，保持乐观情绪第 122 页

13 白癜风的饮食注意 (121)

14 加强自身修养，保持乐观情绪 (122)

15 白癜风患者为什么要晒太阳 (124)

16 白癜风患者如何安然度夏 (125)

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信
同号：
473207248

 能能哥微信群

 能能哥QQ群

 能能哥公众号

第二十二节白癜风患者的情绪控制第 133 页

22 白癜风患者的情绪控制 (133)

23 选对运动项目助疗白癜风 (137)

24 运动不当也能引发白癜风 (138)

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信
同号：
473207248

 能能哥微信群

 能能哥QQ群

 能能哥公众号

内容：加强自身修养，保持乐观情绪

人们在生活工作中经常会遇到一些坎坷和不愉快的事情，给心理和精神上造成压力，如不及时进行化解，即会造成机体生理功能紊乱而导致许多疾病的发生。据美国生理学家爱尔玛研究分析，人在生气时会分泌一种毒素，使自体中毒而发生许多疾病，如过敏、肿瘤及某些皮肤病等。中医学在两千多年前就初步形成了病因学的理论，将病因大致分为外感与内伤两大类，外感即六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）

为内伤。指出人的情绪变化与健康密切相关,情感的异常反应是疾病发生的内在因素。因此,在生活和工作中药适时调整自己的心态,克制异常的情感反应,提高自己对环境的应变能力。

白癜风患者的情绪控制

释放法: 让患者把有意见的、不公平的、令人义愤的事情坦率地说出来,以消不快之气或面对沙包或人头偶像猛击几拳,从而达到松弛神经功能的目的。

行为转移: 把低落的情绪转变为从事科学、文化、学习、工作、艺术包括习字、画画、体育的力量。

意识调节: 若能清楚意识到引起自身情绪波动的根源,就能更有效地调节自己的情绪。

语言调节: 白癜风并不是不治之症,是可以治疗的病,而且不少患者可以完全治愈,多数患者也有不同程度的好转,极少数患者疗效差,接受治疗比放弃治疗总是要好。用这些现实的语言来控制与调节情绪。幽默的语言、恰如其分的玩笑、与同事相处十分融洽的环境等对病变的停止发展和治疗均有积极地意义。

注意转移: 把注意力从消极情绪上转移到其他方面去。

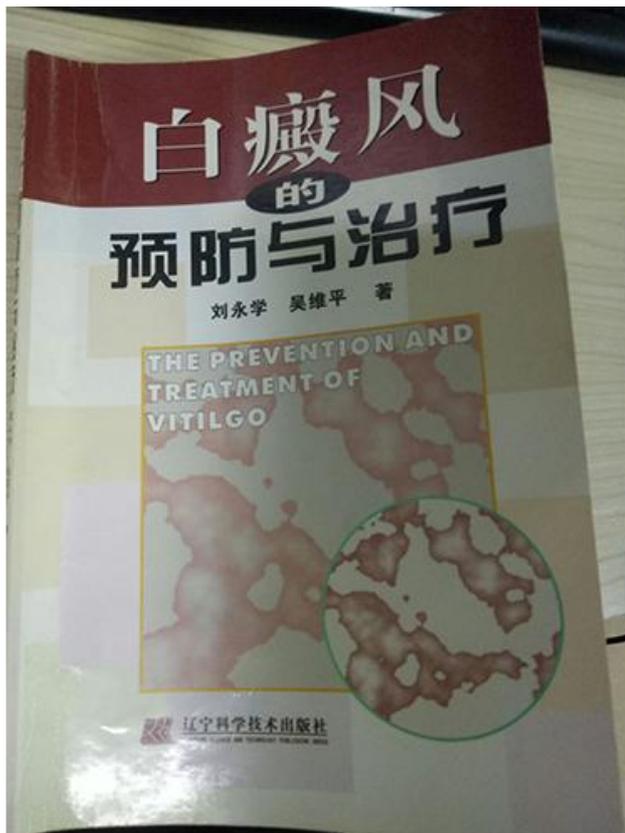
自我控制: 开展太极拳类体育活动,用自我调控法控制情绪,用心理过程来影响生理过程,从而达到松弛入静的效果,以此解除紧张和焦虑等不良情绪。

文字整理: 二七芳华(能能哥公益小编)

微信/QQ: 694386478

八、《白癜风的预防与治疗》

作者：刘永学 吴维平



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第七章第一节 消除心理压力，提高心理素质第 28 页

第七章 治疗期间患者应怎样配合医生的治疗

一、消除心理压力，提高心理素质

二、认真遵医嘱治疗

三、服药禁忌

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信
同号：
473207248

能能哥微信群

能能哥QQ群

能能哥公众号

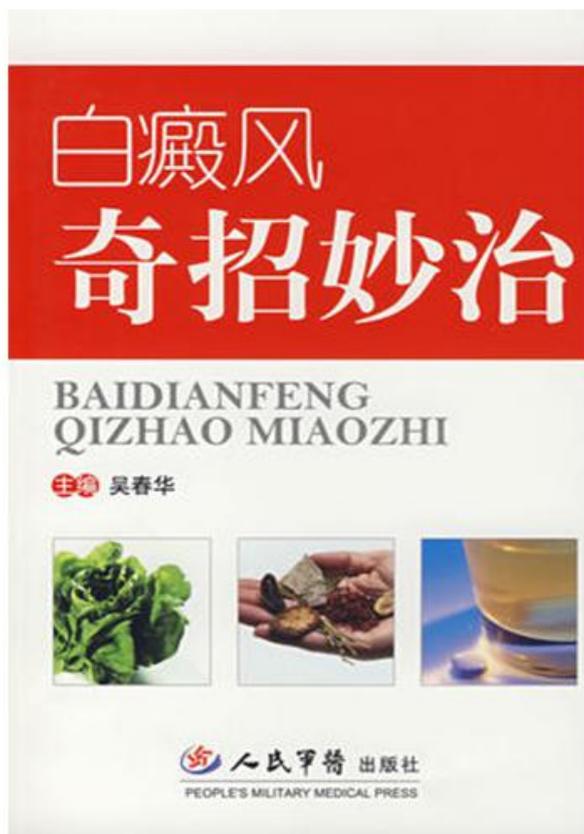
内容：人遇坎坷与磨难时，完全消除心理压力并非易事，做到这一点，需患者、家庭和社会的共同努力。家庭应保持祥和的气氛，每当患者心情不畅时，家人要耐心疏导、劝说、给予安慰，千万不可火上浇油，给患者增加烦恼，应帮助患者坚定对疾病治疗的信心，保持平和的心态。同事间要以正确方法给予关心和帮助，避免不必要的询问病情，更不能明知故问，过于频繁询问会惹患者心烦。同他人议论会伤害患者自尊心，应禁止同他人议论患者病情。白癜风不是传染病，不传染他人，不要回避、歧视患者。重要的是患者自己加强自我心理素质提高，调整心态，消除心理压力。据临床观察：性格开朗型疗效明显优于抑郁性；男性优于女性；儿童优于成人，说明疗效与心理因素有关。因此，患者在治疗期间应保持心情舒畅，不动怒、不生气、不发火，努力排除烦恼与忧愁，充分发挥主观积极因素，根据自己的兴趣和爱好，选择调整心理状态的方法，如参加体育或音乐等活动。太极拳、太极剑是一项动静结合的健身运动，有调和气血、养心安神、平衡阴阳的功效，易学易做，老少皆宜。最好晨起参加群体活动，在老师指导下专心学习效果更好。患病期间应注意劳逸结合，保证充足的睡眠，有规律的饮食、工作及休息。

文字整理：二七芳华（能能哥公益小编）

微信/QQ：694386478

九、《白癜风奇招妙治》

主编：吴春华



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第一章第七节白癜风对患者精神心理的影响第 19 页



内容: 健康的皮肤是一个人身心健康所必需的。皮肤可反映一个人的健康与自信,也是人体最大的可见器官,皮肤上的任何斑点都会影响到旁观者的视觉,进而影响本人。白癜风在全球的发病率为 1%~4%,中国不到 0.3%。

在古代白癜风与麻风为同一含义,他们认为白癜风即是白色的麻风,所有的人种中都认为是损容性的疾病,特别是在黑色皮肤人群中因显著的对照而更为明显。在印度等地方,白癜风患者均比任何其他国家患者要面对严重的心理社会问题,特别是儿童和年轻患者,因白癜风、麻风和疟疾曾是印度的三大主要疾病,且印度宗教信仰相信轮回转世,认为前世罪大恶极的人今世要承受白癜风之苦。未婚或已订婚的年轻女性很难获得婚姻,已婚的也以离婚而告终。

白癜风极大地影响患者的生活质量,许多患者感到苦恼和焦虑,常引起周围群众的注意,如小声嘀咕、对抗及排斥等,这使患者感觉自我形象大大降低,导致自信的下降和社交的孤独感,特别是面部白癜风患者更易出现愤怒和幻想的破灭,未成年的患者也会出现易怒和抑郁的坏心情。对于别人的关注患者会非常敏感,因怕被拒绝而常采取逃避,有时陌生人甚至很密切的朋友也会作出极为伤害和侮辱患者的评论。

约 40%的患者对疾病采取消极的方式,很少治疗或不治疗,患者因要花费时间去医院进行如补骨脂素和紫外线 A 照射 (PUVA) 等治疗,经济上常受损失,且还遇到就业的困难,

13%的患者受到招聘单位的歧视,同时白癜风也负面影响患者的面试,以及受到特殊职业的限制。慢性病情、长期治疗、没有较为有效的治疗手段以及病情的不可预测性(皮肤病生活质量指数高的患者治疗效果更差),使患者极易出现道德堕落。患者还要忍耐长期的PUVA/窄波UVB、免疫抑制药的副作用,以及光疗易导致的光老化和肿瘤病变等问题。

尽管白癜风不会使患者疼痛,患者的活动也不会受限制,但白癜风皮损位于面部或四肢外漏部位的患者有70%的感到窘迫,挫折,50%以上有焦虑,自信心下降、人际交往特别是与陌生人及异性交往的困难,生活质量的下降。据调查15%的患者性生活受到一定影响,59%的患者感到不自在,50%以上患者感到被人“盯”看,75%的患者遇到陌生人问他皮肤问题,75%的患者认为皮损难以接受,40%的患者易怒、抑郁,严重的甚至有自杀的心理。

心理因素在人的疾病与健康中起着非常重要的作用,并日益为人们所认知。色素减退和心理情绪紊乱密切相关,心理压力、苦恼是白癜风发病的诱因。白癜风患者的心理障碍发生率为36.36%,很多患者中有精神压力过大或创伤史。白癜风患者在强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖及精神病性7个方面均显著高于普通人。

其原因有以下几个方面:皮损位于暴露部位,影响美容使患者产生自卑感,不愿参加社会活动,既影响工作和学习,也使人际关系发生了变化,同时影响恋爱、婚姻及家庭生活。患者中的大多数比同环境、同年龄的常人要晚结婚。

白癜风患者常见的心理问题如下:

1. 社交障碍

患者的人际关系、敌对性高于普通人,说明有人际关系的敏感,对他人有敌对情绪,甚至表现为对医生的言行、对治疗方案产生过多的疑虑。这可能是患者在日常生活中时常遇到一些不良的精神心理刺激,如他人对面部缺陷的注视、议论和询问,以及受到歧视,因而精神受到压抑,进而产生社交危机感。对社会活动产生紧张、焦虑、畏惧心理。

有的患者表现尤为明显,他们历经多次、多种方法治疗未能达到理想的效果,表现为抑郁偏执等心态,自卑感严重,逐步缩小社会圈子,形成自我封闭,对医疗上的新技术、新方法缺乏信心。对此类患者应耐心进行心理护理,在治疗中让患者认识疾病的相关知识、注意事项、治疗前景以及在治疗中情绪稳定对病情的影响。同时加强社会支持系统的力量,动员亲友按时探视,单位给予援助,鼓励患者在社会活动中去勇敢地体现自身的价值,以淡化疾病的心理压力。

2. 情绪障碍

患者的抑郁、焦虑情绪明显,说明患者的面部缺陷给其造成了长期痛苦的身心体验,患者易于自卑自怜,孤独内向,情感脆弱。

这种郁郁寡欢的情绪又可能进一步加重病情的发展,影响疾病的治疗。因此,应高度重视患者的心理状态。其抑郁和焦虑程度可通过交谈、观察或问卷予以评定。当出现抑郁、焦

虑等情绪障碍时,应耐心地进行解释性心理治疗。结合松弛训练,如想象放松法、深呼吸放松法,一般每次 15min,每天 1~2 次。再如练习书法、听音乐等都可以松弛紧张的心理,改善情绪。同时给予生活指导,让患者倾诉内心的体验和感受,以减轻其焦虑和抑郁。

3.经常采用不成熟的应付方式

白癜风患者常常采用幻想和退避这 2 种不成熟的应付方式来应付困难和挫折,常导致精神紧张、心里不平衡。应帮助患者认识到必须改变自身的应付方式,当遇到困难和挫折时,应尽量少用幻想和退避等消极而不成熟的应付方式,多采用解决问题、寻求帮助及合理化这些积极而成熟的应付方式。减轻患者的心理应激反应水平,使其重建心理适应能力,调整人际关系,减少内心冲突,保持心理平衡。

4.负性心理

一部分患者发病前有明显的精神压力或精神创伤。主要因为工作、学习中压力大,人际关系不协调,家庭成员重伤或死亡,家庭经济困难等。生活事件作为应激源,受个人认知评价应付风格、社会支持、个性等多种因素影响,从而诱发白癜风。

应与患者建立良好的关系,耐心倾听其心理体验,让其宣泄内心的烦闷,消除负性生活事件对患者情绪的影响。此外,可指导患者改变认知方式,用辩证方法看待问题,凡事不要只看消极方面,还应看到积极的方面,从而减轻各种刺激对心理的影响,逐步提高对困难及挫折的应对能力。

5.心理社会因素在治疗中的意义

白癜风的治疗方案有口服和外用药物以及表皮移植术等,但效果欠佳。从临床治疗工作中观察到患者首先注重的是治疗效果,其次才是疗程及费用问题。然而,治疗效果不能预先肯定,且不同心理状态往往影响治疗效果,若患者越是担心效果不好,经济承受力差,所需药物治疗的时间越长,甚至很难控制其发展。因此,在治疗时要了解患者的心理状况和其大致和社会生活环境,并向其介绍此疾病的相关知识,解除患者对本病的焦虑和抑郁,说明治疗方案的有效性,增强患者对治疗疾病的信心。

总之,重视患者心理、社会因素,予以相应的心理护理会提高本病的整体治疗效果。

文字整理:二七芳华(能能哥公益小编)

微信/QQ: 694386478

十、《白癜风专家与您面对面》

主编：魏保生 刘颖



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群

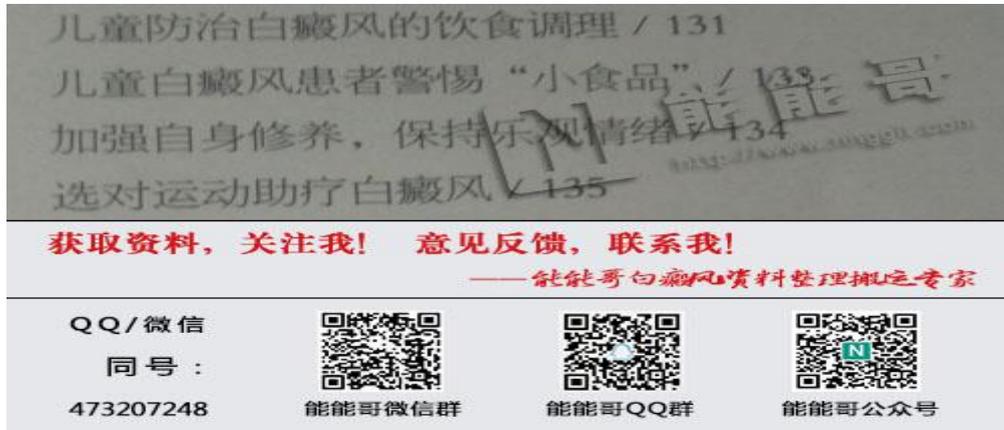


能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第十一节 加强自身修养, 保持乐观情绪第 134 页



内容: 人们在生活和工作中会经常遇到一些坎坷和不愉快的事情, 给心理和精神上造成压力, 如不及时进行化解, 即会造成机体生理功能紊乱而导致许多疾病的发生。据美国生理学家爱尔玛研究分析, 人在生气时会分泌一种毒素, 使自体中毒而发生许多疾病, 如过敏、肿瘤及某些皮肤病等。中医学在两千多年前就初步形成了病因学的理论, 将病因大致分为外感与内伤两大类, 外感即六淫 (风、寒、暑、湿、燥、火), 七情 (喜、怒、忧、思、悲、恐、惊) 为内伤。指出人的情绪变化与健康密切相关, 情感的异常反应是疾病发生的内在因素。因此, 在生活和工作中要适时调整自己的心态, 克制异常的情感反应, 提高自己对环境的应变能力。

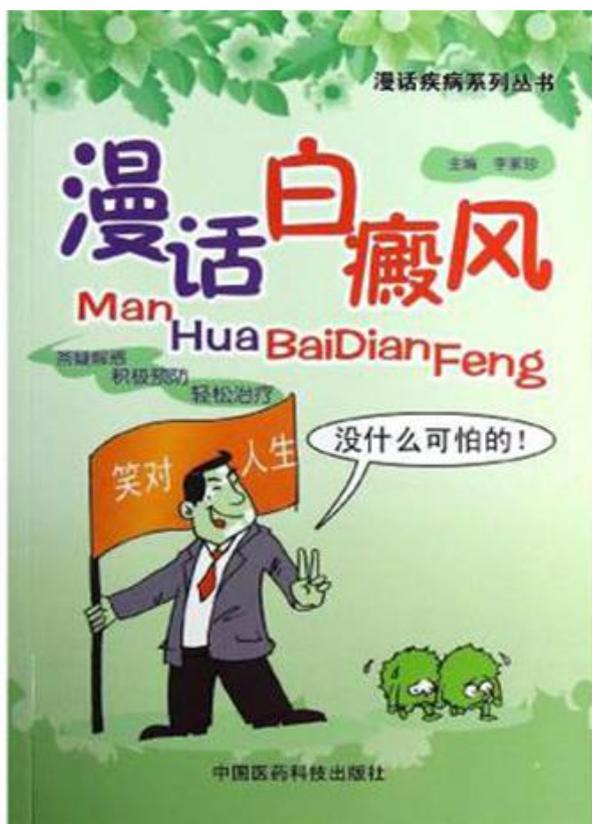
坎坷与磨难常与人生相伴, 在漫长的人生旅途中, 总是要承受各种各样的困难, 甚至是灾难的考验。有些人虽然心理承受力很强, 但偶遇恶性事件的突然打击, 特别是奸佞小人的残酷迫害, 会给心理上造成难以承受的压力。

怎样及时化解压力, 保持身心健康, 减少疾病的发生? 首先应树立正确的人生观, 树立为事业而奋斗, 为社会做奉献的无私精神, 有了这种精神就能消除私欲, 私欲是邪恶之源, 任其恶性膨胀, 即毒害着别人, 也毒害着自己, 最终使自己陷入痛苦与烦恼中不能自拔, 以平和的心态应变环境的变化, 通过主观努力将不利因素转化为有利因素。在生活和工作中要加强自身素质的修养, 努力处理好家庭与社会、亲友与同志的关系, 减少嫉妒和猜疑, 避免人间争斗, 养成良好道德素质。与人为善、助人为乐, 遇事先为他人着想, 便能将万事看开, 将一切烦恼抛之九霄, 活的开心, 活的舒心。保持心理平衡, 方能维持生理平衡, 才能预防疾病的发生, 永葆人生的健康。

文字整理: 二七芳华 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

十一、《漫画疾病系列丛书：漫画白癜风》

主编：季素珍



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章第八节 情绪对白癜风会产生什么影响呢第 135 页

给予白癜风患者以温暖 133
情绪对白癜风会产生什么影响呢 135
白癜风用什么餐具好 138
家有患儿，应该在穿衣方面注意什么 139

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信
同号：
473207248

 能能哥微信群

 能能哥QQ群

 能能哥公众号

内容：首先，情绪不佳可以诱发各种疾病，白癜风也不例外。白癜风与患者的心理状态、社会氛围、工作环境、文化背景、心理压力密切相关，尽管对肉体上没有什么痛苦，但因皮损多在暴露部位影响美容会给患者带来严重心理问题和社会压力。白癜风对心理的影响要远大于皮损本身，导致患者恐惧心理，丧失自信，产生悲观失望，对疾病难以正确对待和处理，使生活质量下降。你是否听过“杯弓蛇影”这个典故？这个典故充分说明了精神神经因素对人情绪的影响、健康的影响。“杯弓蛇影”出自《晋书·乐广传》，乐广一次请客饮酒，他挂在墙上的一张弓，由于光的照射，弓的影子正好映在酒杯里，并在里面晃动着。当时有位客人误把酒杯里的弓影看成是一条蛇。喝完酒后，弓影不见了，这位客人以为自己吞下了蛇，因此惊疑得病，久治不愈。乐广知道后，便告诉他，杯中的“蛇”是挂在墙上弓的投影，你没有吞下什么蛇，客人听后，疑虑顿消，病也好了。这样的故事还有很多。有很多的患者出现白癜风前都有明显的精神方面的诱因，比如高考落榜、失恋了、家庭变故等等。据估计，越有 2/3 的病例在起病或皮损发展阶段有精神创伤、过度劳累、思虑过度、焦虑悲哀、甚至寝食不安、彻夜不眠、寐则梦扰等精神过度紧张情况。而引发精神紧张的因素有车祸、坠空等突发事件，经济纠纷、家庭纠纷、失恋、失业、亲人亡故、升学应考等。情绪反应表现为惊恐、恼怒、焦躁、忧愁、沮丧、悲哀、失眠梦多、思虑过度、忧心忡忡、寝食不安等。所以当这些事件已经发生，已经成为了不可改变的事实时，我们能够做的就是让自己看开一些，赶快从这种不良情绪中逃离出来。既然悲伤也改变不了事实，为何不快乐一些呢？给自己和周围的朋友多洒下阳光和快乐的种子呢？人的一生，即使百年，才三万多天，更何况大多数的人还活不到一百岁。快乐也是一生，忧伤也是一生，既然忧伤和忧郁并不能给我们带来更长的寿命，而快乐却可以做到，也能够使我们拥有更多的朋友，那么我们何尝不去试着做一个快乐的人呢？

另外,精神压力过大可以加重白癜风,也是白癜风难治的原因之一。曾经看过这样一个医生讲的真实的故事,是她见证一位漂亮的女孩由快要谈婚论嫁到主动与男友分手的原因很简单—女孩患有白癜风不愿让男友知道。这名女孩 20 多岁,身上某些隐蔽部位患有白癜风,虽然平时看不到,但她却因此感到自卑,从而拒绝与男友产生亲密行为。医生告诉她,白癜风既不会传染给碧儿恩也不会对自身健康有太大影响,用药物治疗也不能立竿见影地完全消除,还不如坦诚告诉对方。但她就是觉得难看,男方肯定难以接受。医生教她用局部化妆的方法来遮掩,但是女孩却执意要与男友分手,并说在治好病之前暂时不想再考虑交友结婚。但是,由于她背着沉重的心理负担,因此她的白癜风比别人的更加顽固不化,越来越难治。

为了减少白癜风愈合复发,平时应陶冶情操,拓宽心怀,劳逸结合,创造和睦温暖的家族与和谐的集体,泰然处理突发事件;待白斑治愈后再经过一段时间的巩固治疗,这样即可减少白斑复发的机会。

白癜风并不可怕,而我们的心魔才是真正可怕的东西。白癜风患者应加强自身修养,养成豁达、开朗、宽人的性格,遇到不顺心的事,要想得开,善于自我调整情绪,从“退一步海阔天空”、“柳暗花明又一村”的词句中领悟人生。也许哪一天,我们拥有了弥勒佛那“大肚能容天下难容之事,开口就笑世间可笑之人”的豁达心境时,我们的疾病就不攻自破了!

文字整理:嘻哈小王子(能能哥公益小编)

微信/QQ: 694386478

十二、《揭开皮肤“病”的真相》

作者：田原



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第四节 治愈白癜风，开心最重要第 155 页



内容：关于疏养肝气，有一个瑜伽动作，特别适合女性做：平躺，双臂展开，左腿屈膝，脚心踩在右腿的膝盖上，注意两肩保持着地，身体用腰部带动，向右侧转身，直到屈起的左腿内侧，贴到地面上为止。此时，左侧的上半身是伸展的，这个时候，除了保持缓慢的呼吸，可以用右手中间三指，从腋窝开始，沿着外侧胸缘点按。大概做 10 个呼吸左右的按摩，反方向重复。按的时候会发现很痛，但是可以忍受。这里就是肝经所经过的地方。经常做一下这个动作，不但很好地疏泄了肝气，还能治疗乳腺增生，预防乳腺癌。

刘辉解答：这个动作当然男士们也可以做，也有很好的疏肝效果，但鉴于男士更喜欢直接、简洁的方法，可以用圆珠笔来梳理肝经。

疏肝法，没有一个特定的使用人群，谁都可以用，白癜风病人更要用，不管是不是因为情绪的起伏而引起的发病。

面对白癜风，有的人心态很好，有病人跟我开玩笑，说，这下好了，咱也有欧美范儿了。这样的病人，我帮助治疗起来更容易，着重与祛风，扶正；还有相当部分病人，由于家里发生了重大事件，或者压力太大，才发了这个病，发病之后，整个人又极端自卑，连门儿都不愿出，每天都感到很沮丧，这个时候，除了要扶正、祛风，兼顾调肝就格外重要，没事儿还要多和他聊天，让他变得积极乐观起来。

不少人在治疗过程中发现，高兴那段时间，白斑控制的很好，不扩大，色素包围圈明显了，白板中间的红点也增多了，这都是气血赶来“救援”的迹象；情绪不好，白板加重。有

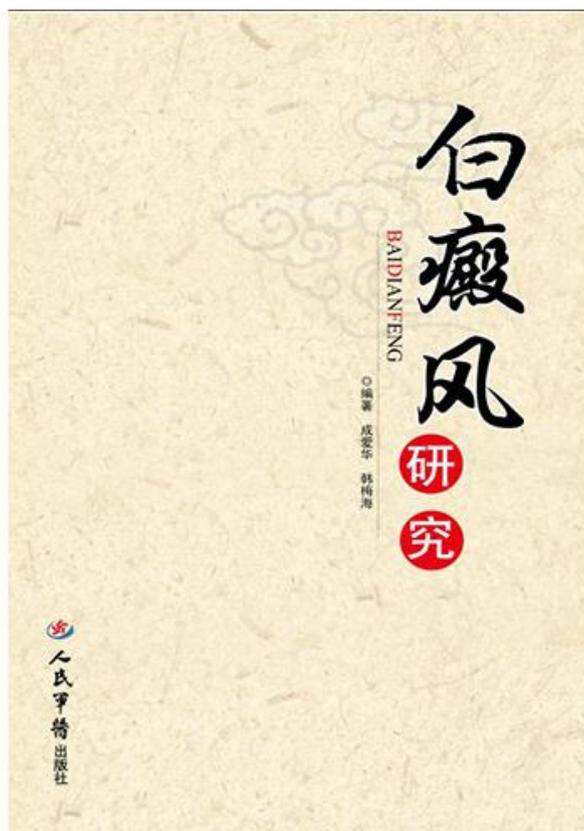
个母亲带孩子来看病，说：“怎么孩子不能骂呀？一骂他，病就犯得更厉害！”
其实说实话，身体是你自己的，我可以治好你，甚至很多人可以不复发，但前提是你得“自救”！开方治病是次要的，关键要把心门打开，彻底丢掉这些顾虑，精神压力没有了，心情开朗了，治起病来好的更快。

经过白癜风的发病、治疗和痊愈这样一个生命历程，你会比平常人更懂得珍惜健康和生命，懂得怎样宽心地对待疾病和生死，平添了多少智慧！

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

十三、《白癜风研究》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第十四章第十三节 白癜风患者的护理第 351 页 第十五章第二节白癜风的调理第 365 页



内容：心理指导

消除患者恐惧心理, 正确面对疾病, 树立与疾病斗争的信心, 要以乐观的态度和良好稳定的心态对待各种外界不利因素的影响, 自觉营造一个有利于病情康复的良好身心环境。完全消除心理压力并非易事, 做到这一点, 需要患者、家庭和社会的共同努力。家庭应保持祥和的气氛, 每当患者心情不畅时, 家人要耐心疏导、劝说, 给予安慰, 帮助患者坚定治疗的信心, 保持平和的心态。同事间要以正确方法给予关心和帮助, 避免不必要的询问病情, 更不能明知故问, 过于频繁询问会引起患者的负性情绪。同他人议论会伤害患者的自尊心, 应禁止同他人议论患者病情。白癜风不是传染病, 不传染他人, 不要回避、歧视患者。另外, 重要的是帮助患者提高自我心理素质的提高, 调整心态, 消除心理压力, 据临床观察: 性格开朗型疗效明显优于抑郁型; 男性优于女性; 儿童优于成年人, 说明疗效与心理因素有关。因此, 患者治疗期间应保持心情舒畅, 不动怒、不生气、不发火, 努力排除烦恼与忧愁, 充分发挥主观积极因素, 根据自己的兴趣和爱好, 选择调整心理状态的方法, 如参加体育或音乐等活动。患者应注意保证充足的睡眠, 有规律的饮食、工作及休息。

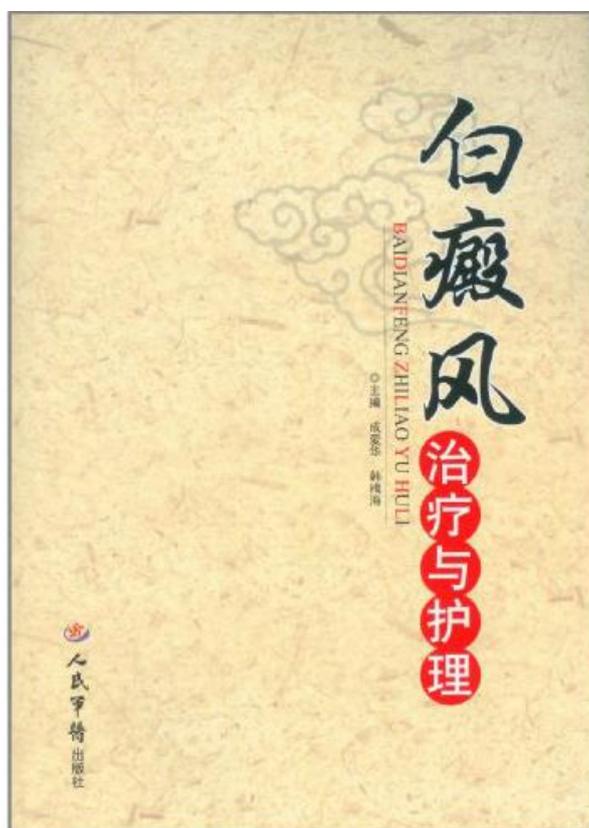
精神调理: 白癜风是皮肤病中一种疑难病, 虽不直接危害健康, 但影响美观, 给人们造成心理压力, 很多患者求医心切, 出现有病乱投医现象, 走遍大街小巷最后还是一筹莫展, 如此情绪低落, 往往会诱发或加重病情的发展。相反良好的精神状态, 对白癜风的痊愈, 有着积极的意义。患者到医院接受治疗, 要坚持“四要”: 一要树立信心, 病者要相信自己的愿望或预料一定能实现的心理; 二要下定决心, 以坚定不移的意志, 不畏艰难地接受治疗; 三要持之以恒, 持着能治好病的不变的意志, 坚持多疗程持之以恒; 四要坚持耐心, 服药和外用药或接受其他治疗均需费时费力, 若有不尽如人意之处, 不能有埋怨和厌烦的情绪。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）

微信/QQ: 694386478

十四、《白癜风的治疗与护理》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第五节 白癜风的日常护理第 226 页, 第九节白癜风患者的心理护理第 239 页



内容: P229 白癜风患者心理障碍自我疏导方法:

科学家通过大量的病例分析和动物实验指出,人们对突发事件表现出的沮丧、失望、小陈我,是人的大脑做出的,并且能为人们观察到的初步反应,它通过许多相通的信号传导通路传达到人体的下丘脑,一方面参与免疫反应,导致免疫功能下降。另一方面调节脑垂体活动。

垂体是人体内分泌中枢支配部位,在不良的精神状态下,全身各器官的内分泌调节失去平衡,极易导致白癜风的发生。

当然导致白癜风的因素是多方面的,但是健康的心理因素却有一定的预防和治疗白癜风的作用。了解了情绪与疾病的关系,就要讲究心理健康,注意心理健康,采取积极乐观的人生态度,或设法改变外部环境免受不良刺激,这将有利于预防白癜风,增进健康。以下几种方法可以帮助你自我疏导,缓解压力,学会做自己的心理医师。

精神胜利法

精神胜利法是一种有益于身心健康心理防御机制。当事业、爱情、婚姻不尽如人而伤感时,当利益上得不到合理的对待而郁闷时,当因为生理缺陷遭到别人嘲笑而自卑时……你不妨用“阿Q精神”调试一下自己失衡的心理,。从而营造一个祥和、豁达、坦然的心理氛围。

难得糊涂法

这是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则的问题上要适当“糊涂”以下,无疑能提高心理承受能力,避免不必要的精神痛苦和心理困惑。

随遇而安法

这是心理防卫机制中一种心理的合理反应,能培养自己适应各种环境的能力。生老病死、天灾人祸等都会不期而至,用随遇而安的心态去对待生活,你将拥有一片宁静清新的心灵天地。

(四) 幽默人生法

这是心理环境的“空调”。当你受到挫折或处于尴尬紧张的境况时,尝试运用幽默来化解困境,维持心态平稳。幽默是人际关系的润滑剂,它能使沉重的心境变得豁达、开朗。

宣泄积郁法

心理学家认为,宣泄是人的一种正常的心理和心理需要。当你感到悲伤忧郁时不妨找知心朋友倾诉一下,也可以进行一项你所喜爱的运动,或在空旷的原野上大声喊叫,这样做既能呼吸新鲜的空气,又能将内心的积郁宣泄出来。

音乐冥想法

当你出现焦虑、忧郁、紧张等不良情绪时,不妨试着做一次音乐心理“按摩”,在音乐中逛逛“维也纳深林”、坐坐“邮递马车”……这样做能帮助你平息焦虑等情绪。

“加减乘除”法

除以上方法外,还可以给生活做“加减乘除”法进行自我减压,以达到心理免疫的目的。1.加法积极参加体育锻炼,拓展生活圈子。任何项目的体育活动都能使人感到放松惬意,但要控制运动量。另外,与其在家中使用健身器械,不如到公园散步,同朋友踢球或者登山、游泳。结交新朋友,接受新信息,开阔视野。2.减法降低生活标准,接受别人帮助。对生活有着高标准严要求的人不在少数,这些人应该学会适度放松,不要总认为自己能做好一切事情。如果遇到力所不能及的事,最好能请别人帮忙。3.乘法要学会多留些时间给自己。一个人如果总是忙忙碌碌,会使周围人的情绪也随之紧张。如果感到累了,一定要停下工作休息一会儿。4.除法不要认为自己能同时做好几件事,与其同时忙碌好几件事情,不如考虑如何提高效率。

P240 心理疏导: 针对患者心理状态、情绪不同,运用不同方法对患者进行个体化心理疏导。有的放矢地进行护理及心理护理指导。消除患者恐惧心理,正确面对疾病,树立与疾病斗争的信心,要以乐观的态度和良好稳定的心态对待各种外界不利因素的影响,自觉营造一个有利于病情康复的良好身心环境。完全消除心理压力并非易事,做到这一点,需要患者、家庭和社会的共同努力。家庭应保持祥和的气氛,每当患者心情不畅时,家人要耐心疏导、劝说,给予安慰,帮助患者坚定治疗的信心,保持平和的心态。同事间要以正确方法给予关心和帮助,避免不必要的询问病情,更不能明知故问,过于频繁询问会引起患者的负性情绪。同他人议论会伤害患者的自尊心,应禁止同他人议论患者病情。白癜风不是传染病,不传染他人,不要回避、歧视患者。

另外,重要的是帮助患者嘉庆自我心理素质的提高,调整心态,消除心理压力,据临床

观察：性格开朗型疗效明显优于抑郁型；男性优于女性；儿童优于成年人，说明疗效与心理因素有关。因此，患者治疗期间应保持心情舒畅，不动怒、不生气、不发火，努力排除烦恼与忧愁，充分发挥主观积极因素，根据自己的兴趣和爱好，选择调整心理状态的方法，如参加体育或音乐等活动。患者应注意保证充足的睡眠，有规律的饮食、工作及休息。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

十五、《白癜风中医诊疗》

主编：高忠彦 高新彦



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第九章第二节 护理第 25 页



内容: 白癜风多发于暴露部位, 特别是头面部的白斑, 严重影响人们的外观, 一般无自觉不适, 亦无需进行特别的护理操作, 但护理在治疗中具有深远的意义, 具体的护理措施如下:

1.不良情绪的控制

(1) 意识调节: 人的意识能够调节情绪的发生和强度, 一般来说白癜风患者若能清楚意识到引起自己情绪波动的根源, 就能有效调节自己的情绪。

(2) 语言调节: 语言是影响人情绪体验和表现的工具, 通过语言可以引起或抑制情绪反应, 白癜风并不是不治之症, 是可以治疗的病, 而且不少患者可以完全治愈, 多数患者也有不同程度的好转, 极少数患者的疗效差, 接受治疗比放弃治疗总是要好, 用这些现实的语言来控制与调节患者的情绪。

(3) 注意转移: 把注意力从消极的情绪上转移到其他方面去, 协调的工作、幽默的语言、恰如其分的玩笑、与同事相处十分融洽的环境等对病变的停止发展和治疗均有积极的意义。

(4) 行为转移: 把情绪化为行动的力量, 即把低落的情绪转变为从事科学、文化、学习、工作、艺术包括习字、画画、体育的力量。

(5) 释放法: 让患者把有意见的、不公平的、令人义愤的事情坦率地说出来, 以消不快之气或者对沙包或人头偶像猛击几拳, 从而达到松弛神经功能的目的。

(6) 自我控制: 开展太极拳等体育活动, 用自我调控法控制情绪, 用心理过程来影响生理过程, 从而达到松弛入境的效果, 以此缓解和消除紧张和焦虑等不良情绪。

2. 疏导治疗, 恢复信心

(1) 白癜风是皮肤病中一种疑难病, 虽不直接危害健康, 但影响美观, 给人们造成心理压力, 很多患者求医心切出现有病乱投医现象, 最后还是一筹莫展, 情绪低落, 往往会诱发或加重病情的发展。相反良好的精神状态, 对白癜风的痊愈, 有着积极的意义。

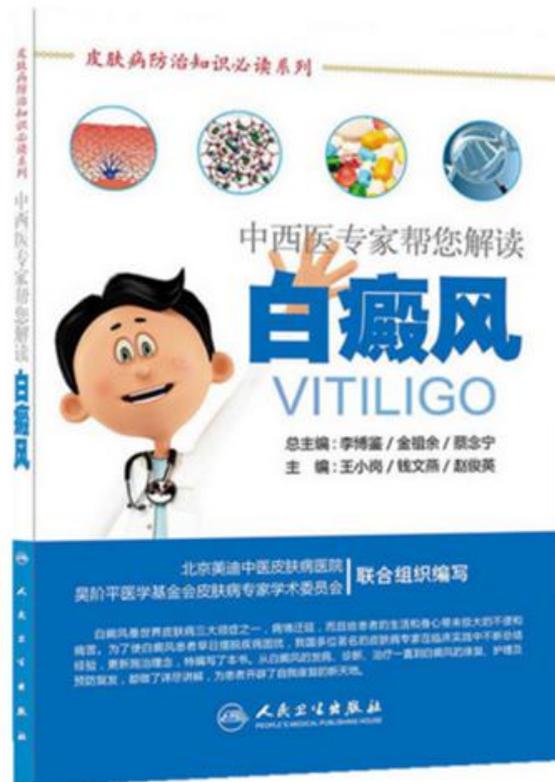
(2) 患者到医院接受治疗, 要坚持“四要”: 一要树立信心, 患者要相信通过积极的治疗一定能康复; 二要下定决心, 以坚定的意志接受治疗; 三要持之以恒, 持着能治好病的不变的意志, 坚持治疗; 四要有耐心, 服药和外用药或接受其他治疗均需费时费力, 若有不尽如人意之处, 不能有埋怨和厌烦的情绪。

文字整理: 嘻哈小王子 (能能哥公益小编)

微信/QQ: 694386478

十六、《中西医专家帮您解读白癜风》

主编：王小岗 钱文燕 赵俊英



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五篇第 29 节 白癜风患者治疗期间如何与医生配合第 75 页

27. 白癜风多久才能治愈 73
28. 白癜风治好后会不会复发 74
29. 白癜风患者治疗期间如何与医生配合 75

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

第七篇第 8 节 白癜风患者如何控制不良情绪第 125 页

7. 白癜风患者如何交朋友 124
8. 白癜风患者应该如何控制不良情绪 125

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容: P75 消除心理压力, 提高心理素质:

人遇坎坷与磨难时, 完全消除心理压力并非易事, 做到这一点, 需患者、家庭和社会的共同努力。家庭应保持祥和的气氛, 每当患者心情不畅时, 家人要耐心疏导、劝说、给予安慰, 千万不可火上浇油, 给患者增加烦恼, 应帮助患者坚定对疾病治疗的信心, 保持平和的心态。同事间要以正确方法给予关心和帮助, 避免不必要的询问病情, 更不能明知故问, 过

于频繁询问会惹患者心烦。同他人议论会伤害患者自尊心,应禁止同他人议论患者病情。白癜风不是传染病,不传染他人,不要回避、歧视患者。重要的是患者自己加强自我心理素质提高,调整心态,消除心理压力。临床上:性格开朗型疗效明显优于抑郁性;男性优于女性;儿童优于成人,说明疗效与心理因素有关。

因此,患者在治疗期间应保持心情舒畅,不动怒、不生气、不发火,努力排除烦恼与忧愁,充分发挥主观积极因素,根据自己的兴趣和爱好,选择调整心理状态的方法,如参加体育或音乐等活动。太极拳、太极剑是一项动静结合的健身运动,有调和气血、养心安神、平衡阴阳的功效,易学易做,老少皆宜。最好晨起参加群体活动,在老师指导下专心学习效果更好。患病期间应注意劳逸结合,保证充足的睡眠,有规律的饮食、工作及休息。

P125 白癜风患者应该如何控制不良情绪

白癜风多发于暴露部位,特别是头面部的白斑,严重影响人们的外观,一般无自觉不适,但对患者的心理造成严重影响,对白癜风产生的不良情绪可以这样调节:

(1) 意识调节:人的意识能够调节情绪的发生和强度,一般来说白癜风患者若能清楚意识到引起自己情绪波动的根源,就能有效调节自己的情绪。

(2) 语言调节:语言是影响人情绪体验和表现的工具,通过语言可以引起或抑制情绪反应,白癜风并不是不治之症,是可以治疗的病,而且不少患者可以完全治愈,多数患者也有不同程度的好转,极少数患者的疗效差,接受治疗比放弃治疗总是要好,用这些现实的语言来控制与调节患者的情绪。

(3) 注意转移:把注意力从消极的情绪上转移到其他方面去,协调的工作、幽默的语言、恰如其分的玩笑、与同事相处十分融洽的环境等对病变的停止发展和治疗均有积极的意义。

(4) 行为转移:把情绪化为行动的力量,即把低落的情绪转变为从事科学、文化、学习、工作、艺术包括习字、画画、体育的力量。

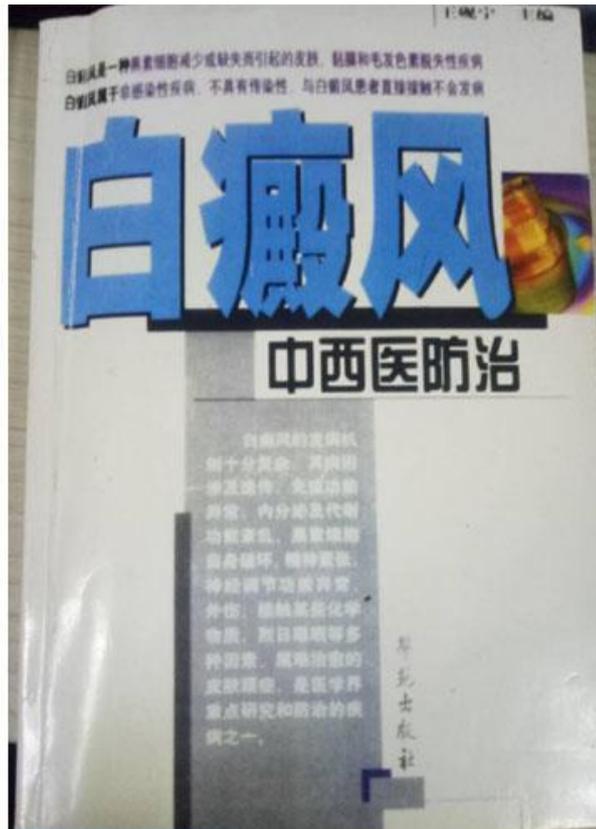
(5) 释放法:让患者把有意见的、不公平的、令人义愤的事情坦率地说出来,以消不快之气或者对沙包或对人头偶像猛击几拳,从而达到松弛神经功能的目的。

(6) 自我控制:开展太极拳等体育活动,用自我调控法控制情绪,用心理过程来影响生理过程,从而达到松弛入境的效果,以此缓解和消除紧张和焦虑等不良情绪。

文字整理:嘻哈小王子(能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

十七、《白癜风中西医防治》

主编：王砚宁



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第十一章第 179 节 如何使白癜风患者正确认识和克服不良情绪第 291 页



内容: 情绪是人们在受到情景刺激时产生的心里变化、行为变化和对事物态度的主观体验。情绪可通过神经系统、内分泌系统和免疫系统对机体各器官的作用而影响身体健康。乐观、开朗的性格和良好、稳定的心态等有利于身体健康, 而抑郁、焦虑、恐惧、紧张、急躁、烦恼等不良情绪, 可以促成体内应激的准备状态, 不利于身体健康。

不良情绪对机体的危害性主要表现在: ①不良情绪通过兴奋交感神经, 促进儿茶酚胺类、肾上腺皮质激素的分泌而影响机体各器官的活动和功能, 或作用于免疫细胞上相应受体, 使免疫力下降。②不良情绪促成体内应激状态所分泌的各种生物活性物质, 通过神经、体液影响内脏各个器官的活动而导致生理反应, 若这种反应持续时间过久, 就会发生器质性病变, 而患心身疾病。白癜风的发病与神经、免疫、生化、代谢等多种因素有关, 精神紧张和不良情绪时影响其病情稳定的重要因素, 是遗传因素与心理社会因素相互作用的结果。所以, 白癜风患者应充分认识不良情绪对机体的不良影响, 以及不良情绪在白癜风发生、发展、预后及防治等方面所起的重要作用, 正确看待自身所患疾病, 避免不良情绪的产生, 自觉维护健康。

白癜风患者的不良情绪主要源于患者对疾病缺乏正确的了解和认识, 皮损影响外貌美观, 治疗费用造成的经济负担, 药物不良反应及治疗效果不理想; 家属、同事、同学及周围人群的冷落, 以及在求学、择职、交友、社交过程中受到挫折和精神创伤等多个方面。所以, 患者克服其需不良情绪, 需要充分认识不良情绪对白癜风的影响和对机体的危害性, 正确认识和科学对待所患疾病, 提高心理社会应激能力; 自觉调整身心状态, 保持良好、稳定的心态; 客观评价治疗效果, 正确就医行为, 避免医源性伤害。

医务人员应对患者进行让认知教育和心理疏导, 强化健康观念, 帮助其摆脱疾病困扰, 增强战胜疾病的信心和勇气, 密切医患关系, 创造良好的就医氛围, 合理、规范用药, 以高

度责任心和使命感积极为患者解除身心痛苦。

家属、亲朋、同学、同事等关系密切人员应尽可能给予患者更多的鼓励和关爱,协助其对白癜风的防治,共同营造快乐、祥和的工作、生活和学习环境,提高患者的生活质量。

媒体应科学介绍白癜风的防治知识和最新研究进展,实事求是地宣传防治信息和动态,客观评价治疗效果,防止夸大其词和有违科学常识的广告宣传诱误患者对白癜风产生认识上的偏差和进入治疗上的误区,避免医源性伤害造成对患者的身心影响。

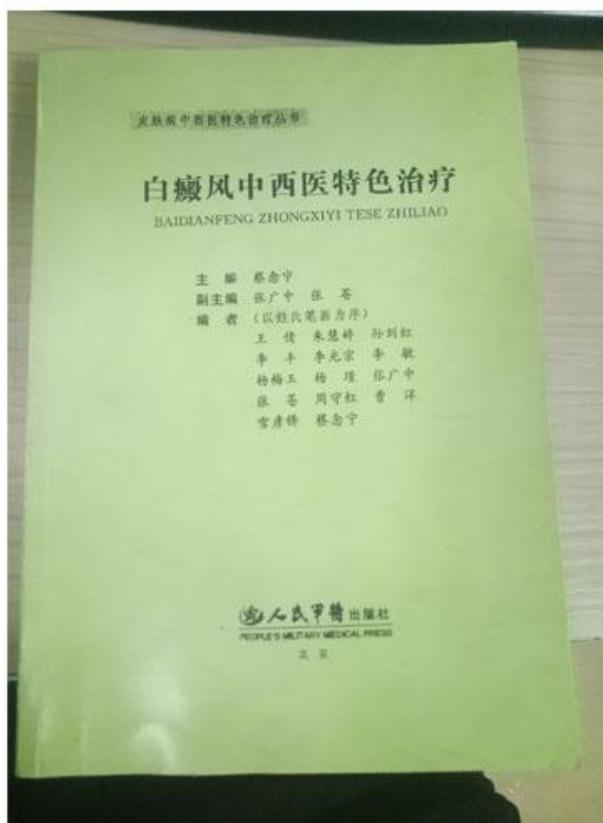
社会也应维护患者的权益,提供一个良好、宽松的社会环境,使其能在愉悦的心情下从事社会各项活动等,这样才能使患者减少或避免不良情绪的产生。

总之,白癜风患者应正确看待自身所患疾病,避免产生和自觉克服不良情绪,以健康的心理状态、良好的精神面貌从事和完成社会赋予的各项职责。

文字整理:嘻哈小王子(能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

十八、《白癜风中西医特色治疗》

主编：蔡念宁



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第十一章调护第一节 心身调摄第 172 页

第 11 章 调护	(172)
第一节 心神调摄	(172)
第二节 四时调摄	(174)

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号： 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容：白癜风患者提倡何种精神状态
加强自身修养

长期焦虑、紧张、烦躁、郁闷等不愉快的情绪都会诱发或加重本病。人们在生活和工作中会经常遇到一些坎坷和不愉快的事情，给心理和精神上造成压力，如不及时进行化解，即会造成机体生理功能紊乱而导致许多疾病的发生。据美国生理学家爱尔玛研究分析，人在生气时会分泌一种毒素，使自体中毒而诱导许多疾病的发生，如过敏、肿瘤及某些皮肤病等。当我们意识到这种状态存在的危害时，应采取措施通过提高自身能力，抵御情绪对疾病发生与恢复的负面影响。

保持乐观情绪

当得知确诊为白癜风时，大部分患者早期都曾出现过精神状态异常的表现，随着对疾病和治疗的不断认识，绝大部分患者可以在生活和工作中调整好自己的心态，做到精神放松，克制异常的情感反应，保持乐观情绪，增强体质，提高自己对环境的应变能力，加速疾病的恢复。

白癜风患者的心理调节要注意什么
明识传统医学疾病发生的内在因素

中医学在 2000 多年前就初步形成了病因学的理论，将病因大致分为外感与内伤两大类，外感即六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）为内伤。并指出人的情绪变化与健康密切相关，情感的异常反应是疾病发生的内在因素。白癜风发病及皮损进展与患者情绪变化的关系尤为密切，故白癜风患者尤其要重视心理上的自我调节。

（二）掌控调适环节

1.把握正确人生观：明辨事理，目光高远，以平和的心态应变环境与身心的变化，通过主

观努力将不利因素转化为有利因素。

2. 具备良好道德素养: 努力处理好家庭与社会、亲友与同事的关系。与人为善、助人为乐。
3. 维护心态平和: 学会思维重点转移, 平静面对现实, 保持心理平衡, 方能维持生理平衡。
4. 树立坚定信心: 迅速调整情绪, 保持乐观向上的信念。

(1) 调整精神, 稳定情绪, 保持开朗豁达的胸怀, 避免焦躁、忧愁、思虑、悲哀、恼怒等不良情绪刺激; 建立良好的起居规律, 避免机体生物钟紊乱、神经内分泌失调; 劳逸结合, 避免过度劳累。

(2) 树立信心, 规范治疗。争取早期治疗, 坚持长期治疗, 不擅自停药(包括内服和外用)。

文字整理: 嘻哈小王子(能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

十九、小结笔记

《关于白癜风病友心态，国内所有白癜风书籍上怎么说的》一文，2017年11月8日整理过程中，共涉及书籍31本，提到白癜风与饮食相关的书籍18本，其中，整理内容包括：认识白癜风、患者的心理、白癜风患者按年龄段的分类、心理影响因素、情绪控制方法、心理疏导方法、运动方式、工具及分析手段、药物与治疗、心理困扰会有哪些表现、引发精神紧张的因素、应该注意的问题。具体如下：

认识白癜风：要有信心、要细心、要开心、要有耐心、治疗中要“小心”。

患者的心理：顾虑、担忧、矛盾、冲突、压力、焦虑、紧张、失望、沮丧、愤怒、敌对、冲动、孤单、哀怒、自怜。

按年龄段分类：儿童期、童年期、青年期（35岁以下）、老年患者。

心理影响因素：医院环境、疾病、特殊检查及治疗。

情绪控制方法：意识调节、语言调节、注意力转移、行为转移、释放法、自我控制。

心理疏导方法：精神胜利法、难得糊涂法、随遇而安法、幽默人生法、宣泄积郁法、音乐冥想法、“加减乘除”法。

运动方式：太极拳、太极剑、练习书法、听音乐、瑜伽（疏肝法）、画画。

工具及分析手段：抑郁量表、焦虑量表、生活事件表、佛洛伊德精神分析、行为矫正。

药物与治疗：补骨脂素、紫外线 A 照射（PUVA）、PUVA/窄波 UVB、免疫抑制要。

心理困扰会有哪些表现：行为的退化（过分的依赖、发脾气、尿床等）、分离、焦虑、抑郁、学校恐惧症、拒绝参加可能的活动、哭泣、调皮捣蛋、害羞、窘迫。

引发精神紧张的因素：车祸、坠空、经济纠纷、家庭纠纷、失恋、亲人亡故、升学应考。

应该注意的问题：平时应陶冶情操，拓宽心怀，劳逸结合，创造和睦温暖的家庭与和谐的集体，泰然处理突发事件，养成豁达、开朗、宽人的性格，遇到不顺心的事，要想得开，善于自我调整情绪，对待患者千万不可火上浇油，给患者增加烦恼，避免不必要的询问病情，更不能明知故问。

本文所有书籍内容由能能哥公益小编整理完成，感谢能能哥公益公益小编花吉(微信/qq 466479093)、公益小森林(微信/qq 785761846)、公益嘻哈小王子(微信/qq 694386478)。

二十、文章电子版查看地址：<http://www.nnglt.com/showtopic-679.aspx>

二十一、文章 pdf 文件下载地址：

<http://www.nnglt.com/showtopic-680.aspx>

附录

一、 关于能能哥.....	63
二、 关于内容的完善.....	63
三、 关于公益编辑的招募.....	64
四、 关于能能哥公益捐款.....	65
五、 免责声明.....	65
六、 能能哥相关联系方式.....	66
1. 微信 QQ 同号: 473207248.....	66
2. 能能哥微信群.....	66
3. 能能哥 QQ 群.....	67
4. 能能哥微信服务号.....	67
5. 能能哥微信订阅号.....	67
6. 能能哥论坛.....	68
7. 能能哥新浪微博.....	68
8. 能能哥 QQ 空间.....	69

一、关于能能哥

能能哥发现,一般情况下,健康人在患上白癜风后,往往在社交活动或者工作生活相关的时候,旁人似有似无的异样眼光,会产生一系列的特有的心理异常,这样的心理也会慢慢的感染病友身边的家人,再加上部分白癜风病友出现难治愈的情况,而导致心理上会使有很大困惑,耽误了病情,能能哥为了帮助病友以及病友家人得到白癜风相关知识的学习,为白癜风病友早日康复尽一份心力,建立能能哥微信群(加微信号:473207248,拉您入群),能能哥 QQ 群:310381602,能能哥论坛 <http://www.nnglt.com>,能能哥微信服务号 ID:nengnengge1,能能哥微信订阅号 ID:nengnengge2,能能哥新浪微博 ID:能能 ge,能能哥 QQ 空间 <https://user.qzone.qq.com/473207248>,为白癜风病友提供白癜风学习资料,希望大家都好!

二、关于内容的完善

能能哥作为公益平台,在努力完善自己,希望整理的资料能帮助更多的人。

如果您有时间可以来投稿给我们,我们将代表白癜风病友由衷的感谢,如果您没有太多时间就把文章转载出去吧!如果您经常去逛论

坛,那么请转到您逛的健康论坛;如果您是媒体人,请注明出处,转发到您的平台;也请告诉您身边的人,能能哥在为白癜风病友一直努力着。

这篇文章是专门整理白癜风相关知识的,如果您有其他关于白癜风的学习资料也可以写联系我们完善进来!

三、关于公益编辑的招募

能能哥公益团队已经全面开放,如果您有时间,并且喜爱文字,热爱公益的话来加入我们吧!

能能哥公益编辑的要求:

- 1、有社会责任心、爱心、热爱公益。
- 2、有空闲的时间,可以整理一些关于白癜风的知识。
- 3、有一定的文字功底。
- 4、认真负责。

能能哥可以给您帮助:

- 1、提供专业的书籍内容。
- 2、帮您完善健康知识。
- 3、提供学习资料。
- 4、您也可以提供白癜风专业书籍,给广大病友共同学习。

分享是一种美德，也许您的资料就可以让更多的白癜风病友更好。

能能哥+您=社会公益。您准备好加入了么？

四、关于能能哥公益捐款

能能哥公益平台为了帮助更多的病友及病友家人学习白癜风相关知识，为白癜风病友提供更多的白癜风学习资料，推出能能哥自主公益捐助平台，您所捐助的任何一份善款，都会列出详细的用途。

能能哥公益平台将要做的事：

1. 购买白癜风中文版书籍，整理给大家免费学习
 2. 购买白癜风英文书籍，整理给大家免费学习
 3. 组织白癜风病友，线下交流活动（这一步估计路会很长，期望有一天会做到这一步）
 4. 如果您有合适合理的建议，也可以给出您的建议
-

五、免责声明

本文仅是能能哥及其公益小编整理出的公益文章，可免费阅读、

免费转载，文中观点仅供参考，不代表能能哥个人立场。

能能哥遵从自愿性原则，所有涉及书籍和书籍相关人员的部分，如有侵权或者不愿显示自己姓名或其他相关问题，都可以联系能能哥公益小编，小编会及时修改或者删除。

最终解释权归能能哥所有！

六、能能哥相关联系方式

1. **微信 QQ 同号**: 473207248



2. **能能哥微信群**



3. 能能哥 QQ 群

ID: 310381602



4. 能能哥微信服务号

ID: nengnengge1



5. 能能哥微信订阅号

ID: nengnengge2



6. 能能哥论坛

网址: <http://www.nnglt.com/>



7. 能能哥新浪微博

ID: 能能 ge



我是能能哥 微信/QQ 同号:473207248 加我获取更多白癜风最新资料

能能哥 QQ 群:310381602 白癜风资料整理搬运专家 论坛网址: <http://www.nnglt.com/>

8. 能能哥 QQ 空间

