

预防医学中的心理社会因素

中国科学院心理研究所 段淑贞

医学中的预防方法一般有三个方面：第一，通过免疫作用、改善营养、加强体育锻炼来提高人们的身体抵抗力，降低患病的可能性；第二，早期识别易于患病的人，为他们提供预防性治疗或改变环境，例如，对于有糖尿病家属史的儿童，适当限制其饮食；第三，消除或防御有害健康的环境因素，如放射性物质或氯化乙烯等。

这些方法对预防如天花和小儿麻痹等躯体疾病以及防御劳动环境或其他环境中有害的物理或化学因素起着令人鼓舞的效果。目前世界各国政府已采取各种政策以求维护和促进人民的身体健康和精神健康，但是有系统地、合理地应用一些方法去改善影响身心健康的心理社会因素还不够普遍重视。这可能是由于人们对心理社会因素的致病作用的重要性及机制尚缺乏一致的认识。许多事实证明，心理社会因素引起的健康问题是十分普遍和严重的。所以，预防医学中重视心理

社会因素，并对此问题进行多学科的研究，应是当前医学在预防疾病和促进健康任务中的重要策略之一。

本文仅就心理社会因素致病的概念和机制作简单的说明。

社会环境或自然环境中的刺激，通过人的高级神经活动过程被人感觉和认识后，即产生某种心理或行为反应和生理反应，进而导致疾病或促进健康。预防医学中的心理社会因素，包括：引起疾病或促进健康的一切社会结构和过程（例如：迅速的社会变化、文化思想的变化）；一个人对环境刺激作出反应的决策因素（如性格、习惯、态度）；心理社会刺激致病的心理、心理和社会的反应（如激素分泌功能的障碍、焦虑、致病的行为）；心理社会紧张刺激引起的精神病和躯体疾病（它们本身又作为一种因素作用于大脑，进而影响心理和社会）以及保健制度和措施的不当等。

烟，也常有人由于对各种心理社会因素造成的矛盾无法排解而借酒消愁。因此，即便是考察生物因素的作用时也不能不考虑到心理社会因素的存在和影响。从现在有的资料看，心理社会因素是影响心血管疾病的重要因素。但是，由于心血管疾病的病因多样而复杂，心理社会因素对它的作用到底处于何种地位，还有待于今后进一步的研究和探讨。

参 考 文 献

1. Rosenman RH et al; Coronary Heart disease in the Western Collaborative Gr-

cup Study, Journal of American Medicine, Vol. 233No 8, 1975

2. Theorell T, Psychosocial stressors and cardiovascular disease, New York, 1977

3. Wintner I et al; Psychological factors involved in cardiac rehabilitation, New, York, 1977.

4. Fultsch D F et al; Adult development and aging, Mcgraw-Hill Book Company, New York, 1981

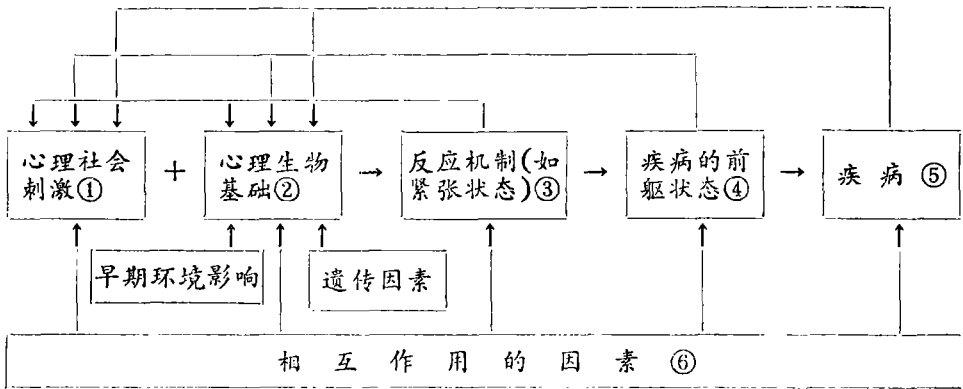
5. Crandall RC; Gerontology a Behavioral Science Approach, Addison-Wesley Publishing Company, London, 1979.

6. Kimmel D C; Adulthood and Aging, edz John Wiley and Sons, New York, 1980

致病的心里社会因素也可概括为三个特点：人们的需求和环境使之满足的条件之间有差距（如青年人不能普遍得到就业的机会）；人的能力与环境对之要求不相符合（如十年动乱期间人们不能如愿发挥自己所

长），以及人的期望与结果之间的矛盾（如想当领导，结果未被选上）。这些都会使人产生紧张状态，影响生理功能而导致疾病。

这里用一个图式来说明心理社会因素与疾病或健康的关系。



图示：心理社会因素导致疾病的理论模式

心理社会刺激①和心理生物基础②的结合作用，决定了每个人的心理和生理的反应机制③，例如紧张状态。在某种情境下，紧张状态或一些心理和生理反应可导致疾病的前驱状态④和疾病⑤。这种结果也可以由各种互相作用的因素促使产生或阻止产生。这种结果不是单一方向的过程，而是以连续反馈的形式组成控制系统的一个部分。（Kagan and Levi, 1975）

在特定情境下，一个人倾向于如何行动是取决于他的遗传素质、先前经验和早期环境影响。环境刺激和心理生物基础的相互作用也受各种因素的影响。在某些情况下，几乎任何刺激都可使某种人引起一些心理和生理反应，这些反应与病态或紧张状态有一定关系。紧张状态的这种反应表现有如焦虑、抑郁和痛苦的情绪、吸烟、酗酒和滥用药物的行为，或脂质代谢障碍等生理变化。人们认为，紧张状态的反应会引起疾病的前驱状态或不适，导致疾病或损害健康。趋于害病的一些因素可能促进这种过程的产生，即导致疾病；而给予物质上和情感上的支持，加强营养或改变环境则可防止疾病的产生，维持健康。所有这些过程是在人与环境的生态系统中进行的。这种过程并不只是向一个方向进行，而是以连续反馈的形式构成一种控制系统。如果疾病（或社会瓦解）在一个人

身上（或一个团体中）发生，它就会影响到社会的结构和过程。影响已产生的心理社会刺激或本身作为一种刺激作用于大脑①影响个人和集体的特征②以及影响其他的作用因素⑥。

什么样的情境，哪些人或什么样的反应最易引起疾病呢？

特别易于引起致病反应的是那些新被感知和体验到的或未能为之提供支持或保护措施的社会情境。由于人口增长、城市化、工业化、环境污染、资源分配不匀以及人民的食物、工作和住房紧张等现象造成了社会环境的迅速变化，这种变化影响着养育孩子、男女作用和关系、家庭生活、劳动条件和性质、个人与领导的交往以及对老弱病残的照顾等活动，使人造成高度的精神紧张，有损于健康。

从18世纪起，世界人口已增加了三倍，

城市人口增加四倍。有统计指出,三十年前,北半球就有一亿多人离开或被迫离开自己的家外出谋生,许多国家输入大量劳力,西欧估计约有1,100万的“作客工人”。目前世界上几乎有十亿人生活在饥饿或低于饥饿的水平上,就是在较富裕的美国,也有2,500万人生活在相当贫穷的条件下。迁移、生活方式改变和贫穷等现象大大增加了与健康有关的医疗、心理和社会的问题。而且预见世界人口的继续增长所引起的一系列社会情境将进一步威胁着人们的健康。当前危险性较高的心理社会情境可概括为四种:

(1) 迁移和改变生活方式往往使个人和集体失去寄托情感、有所依靠和提供生活目的的对象,经常处于紧张失望状态。

(2) 社会服务机构的非人性化,例如精神病院或残废者收养所只是把人看作“照顾”的被动接受者。过分强调技术、忽视人的社会特性那种保健设施,对人的健康极为不利,例如把心肌梗塞的病人送进仅由仪器监护的场所治疗,或是把他们安置在现代化住宅内生活,不让他们有正常的人与人接触的机会,因而降低了他们的生存率。

(3) 技术革新引起的心理社会的副作用,即特种生产技术有害地改变着人的行为。例如工业中日益增加的机械化和自动化、精细的劳动分工以及工人与工人、工人与管理者、生产者与消费者之间距离的扩大,都严重地影响人们的身心健康。

(4) 某些文化因素和行为特征阻碍着保健计划和活动的实施。例如社会上对精神病人的偏见影响定期给他们进行治疗。

社会情境的变化可以使一些人提高发病率。一般来说,童年和老年较易受有害环境刺激的影响,但是青年人面临上学与就业的社会生活变化,经常遇到各种矛盾和挫折,对健康也有一定影响。当前日益增多的老年人因社会隔离、失去亲人以及害怕得病和死亡而产生的紧张心理状态是需要给予关

注和帮助的。另外,一些盲聋、体残、智力落后、药瘾和酗酒者都特别易受社会、经济和环境因素的影响产生心理或情绪问题。所以,身体素质脆弱的人长期处于如噪音、污染、拥挤、营养不良和卫生条件差等环境刺激下,最易产生病疾。

致病的反应是在人的特定心理生物基础上由紧张的、持久的、重复的心理社会紧张刺激引起的。这种反应有:

(1) 情绪和认知反应 在各种紧张的环境刺激作用下,人们易于产生焦虑、抑郁、不安全感、失望或疑病的反应,也可能产生注意力不集中、记忆障碍、犹豫不决等表现。

(2) 行为反应 日常经验表明,心理社会刺激往往使人产生易于引起疾病的行为,例如,吸烟、酗酒和滥用兴奋剂是对社会文化压力的一种行为反应,或是对精神紧张或驱体疾苦的自我治疗的手段。这些行为不但有损于健康,引起各种疾病,而且还会造成各种事故,影响社会。

(3) 生理反应 这里提到的生理反应只是代表起致病作用的一部分反应。当前研究得最多而且较为清楚的有如下三种反应。

交感-肾上腺髓质反应—各种心理社会刺激会影响人和动物的交感-肾上腺髓质系统。如果交感-肾上腺髓质的刺激作用长期持久或经常重复着,就会引起各种器官和器官系统的功能障碍;如果这种功能障碍是严重而持久的,那么至少会使具有某种素质的人产生致病的永久性器官结构的变化。研究证明,当被试处于紧张的心理社会刺激下,如特技飞行、宇宙飞行、开车、大学考试、医疗检查、拔牙、浸水或看激情影片时,都具有短期交感-肾上腺髓质活动的增强。儿茶酚胺分泌的升高与情绪激动的程度一般成正比。

肾上腺皮质反应 在往医院、等待胸外科手术、医疗检查、精神病检查的交谈、追

踪测量操作和心理测验、驾驰摩托车、参予剧烈的战斗或从事飞行活动等情境下, 被试都有肾上腺皮质活动增高的反应, 如血尿中的可的松水平都增高。

甲状腺反应 心理社会紧张刺激和甲状腺功能之间的关系, 尚未有肯定的结论。但一些动物和人的研究表明, 在外伤、噪音、感觉剥夺、激情的影片、大学考试、长期活动缺乏睡眠的情境下, 甲状腺或有关物质的分泌水平都增高。但正如与交感肾上腺髓质分泌和肾上腺皮质分泌一样, 反应程度有较大的个别差异。

内分泌反应和身体功能 大量研究证明, 心理社会刺激对内分泌功能有各种影

响, 由心理社会刺激引起的神经内分泌反应又能直接或间接地影响一切生理活动。儿茶酚胺是有力的血管作用剂, 对糖和脂肪的代谢有明显作用。肾上腺皮质激素调节着糖代谢以及矿物(如钠)和水的代谢。甲状腺激素提高碳水化合物、脂肪、胆固醇、钙和镁的更新, 影响心率和心脏的收缩、周围血管阻力、氢化可的松和生长激素的分泌以及某些组织对儿茶酚胺的敏感性。

综上所述, 心理社会因素在疾病的发生中的确起着重要作用。预防医学中重视心理社会因素并加以改善, 将大大有助于提高人民的健康水平。

(上接47页) 孩子看成是不受欢迎的人”, 因而她们不能把环境刺激传递给孩子, 对他们缺乏应有的照顾。而且, 由于母亲的职业工作中很少体力劳动, 而不象过去经常需从事体力活动, 如洗刷、步行、骑自行车、跳舞等, 所以就没有能够培养孩子的早期劳动观念。

W·埃费尔曾在1981年于柏林召开的第30届医生进修大会上作了题为“神经官能症在儿童时期的形成”的报告。他认为, 一个人的精神的稳定性是建立在其早期婴儿阶段从母亲的怀抱中获得的关怀与信任基础上的。“如果一个人在早期没有得到这种关怀和信任, 那么他一生中内心始终充斥着恐惧, 尽管这种恐惧的表现形式因人而异。因此, 神经官能症在儿童时期就已经开始形成, 这是行为和社会心理发展失调的结果。”这些儿童因此而缺乏人情味, 智力的发达也不能弥补这一空白, 而是使他们形成破坏型和挑衅型的性格。“此外, 还有一个时代弊病: 现在的孩子缺乏精神上的教养, 这就使得很多的儿童和青少年在他们随后踏上社会

时, 对疾病、痛苦、挫折、贫困和死亡不知所措。”

虽然以上所述还远远没有最终解决问题, 但可以使我们对都市化以何种方式影响儿童的成长略见一斑。要很好地解决这些问题, 不仅仅是我们医生特别是儿少卫生工作者的任务, 而且也是我们的政治家的职责。

总而言之, 我们一方面可以从人类生态学的角度看到城市的发展对人类有益之处; 另一方面也应认识到: 人是具有生物和社会两重属性的个体, 只要他一旦失去其中一个属性, 他就不具备作为人的本质的东西。人的自然属性相对于其社会文化属性意义更加重大。

威瑟尔指出: “在两种情况下可以导致人类的文化建设与自然的发展之间产生不可调和的矛盾: 一种情况是我们的智力达不到为人类创造一个最适宜的生活环境; 另一种情况是我们不能和谐而持久地适应人类所改变、创造的客观环境。”

[Das öffentliche Gesundheitswesen 44:560—564, 1982 (德文) 刘远立摘译 林竟成校]