**详谈焦虑症用药的问题**

笔者曾经在结合亲身经历谈谈焦虑症康复四步法中将服药列到首位，这是笔者的经验之谈，同时也被大部分病友所认可。

笔者对服药的态度依然表示肯定，也希望各位患者能够尽早服药。这篇文章就详细地举例来说明服药的那点事儿。

1.为何服药

你能读到这个文章，我相信大概率你已经去过医院开过药了。如果医院的大夫没有给你开药，那你不用继续阅读。如果你现在手里拿着药纠结服不服药，那便就继续看。

我把焦虑症的症状分为两种表象，精神和躯体。

大夫给你开药，你肯定已经焦虑症躯体化了。什么叫躯体化？就是失眠恶心，反胃难受，惊恐发作以及各种情绪影响的身体的具体症状。开的药不出意外是一种安定药物搭配另一种精神药物。很自然的，两种药就是针对你的躯体症状以及你的精神痛苦。

笔者之所以建议赶紧吃药的原因，主要是躯体症状的解决是你精神症状解决的前提，精神症状解决了焦虑症才解决了。这个逻辑就是，先治疗躯体，再调节精神，然后康复。服药，是解决躯体症状的第一步。

2.关于躯体症状药物治疗

躯体是绝对的治疗基础着眼点，因为你的日常生活，吃喝拉撒全部都指望这个身体。这个身体的状态不好，后面的精神治疗是大概率无法好好进行的。因为当你决定不吃药扛着躯体症状，你本人的精神力就在被消耗。调整认知去治疗精神是需要精神力的，然而这个时候你的精神力已经被躯体的难过严重消耗，你还有足够的力量去精神治疗么？

笔者看到有些症状轻，精神力极其强大的案例说自己如何扛着不吃药就治好了。对于这些人，笔者非常的佩服。笔者自认为自己不是这样的人，所以才在这里大力呼吁大家吃药。当然了，如果你真的是这样的精神强大的人，那你完全可以选择不吃药，选择权在于你，如果你真的抗过来，笔者十分尊重敬佩你这样的人。

3.关于精神症状药物治疗

躯体症状如果能压制，配合的精神类药物这时候就登场了。焦虑症是由于植物神经紊乱造成，精神药物就是来针对你的紊乱来调控。

对于精神治疗，笔者要强调的是，精神类药物的起效期以及舒适期因人而异。根据笔者的观察以及实践，最开始的不舒适期应该在一周到二十天左右。在最开始吃精神药物的这个期间内，会产生空虚，恶心，头晕，不真实以及恐慌的各种感觉。但是这是药物调控的过程。大约一个月，你的精神状态会慢慢的恢复舒适。

笔者明白，在这个期间你由于太难受了会动摇、会痛苦，请记得笔者也经历过同样的痛苦，坚持一阵你会获得更大的舒适感。

4.药物的选择

笔者在治愈过程中看到了自己给自己调配药物的神人，简直太狠了！

但是笔者希望，各位都能乖乖按照自己的大夫所开的药以及医嘱服药。因为你能接触到的精神科大夫每天看的焦虑症病人都不知道有多少，请相信他，不要怀疑他。如果实在信不过，走个两三家多问问多看看大夫、选择你喜欢的大夫也是个好方法。

笔者没有吃过焦虑的中药，对中药的意见保留。笔者接触的病友里有吃了半年中药把自己肠胃不舒服又转回西药的，也有吃了中药伤了肝的以及吃到脱水的，当然还有吃中药康复的。所以这个因人而异，一定要自己决定。

君从开始查出焦虑到服药一共经历了一年零八个月。这一年多里，据他所说，难受是季节性的以及时不时的。D君的症状比较轻，可能这也是他能抗这么久的原因。最后D君服药，可能也是在笔者以及一系列病友的故事中，D君受到了鼓舞。他说自己吃了以后比较舒适，现在遇到纠结的群友也会劝人服药，早吃早舒服。为D君的勇敢表示点赞。

姐就是上文提到过的吃药给自己肠胃吃不舒服的病友。L姐吃了中药不适以后转吃西药。在吃了西药不适几天后停药。但是最后L姐扛了一年以后觉醒了，勇敢的吃了西药。吃了抗过一些副作用以后，现在l姐也变成了劝人服药派，毕竟谁舒服谁知道。为l姐的及时觉醒开心。

笔者了解到，L姐现在已经逐渐在药物减量，相信不远的将来她会彻底停药康复。

6.关于副作用以及一生服药的担忧

笔者不清楚是谁说的焦虑症吃了药就会药物依赖，一生服药。笔者认为这是绝对错误的说法，因为笔者已知就有人停药康复的。

关于药物的副作用，药物的说明书简直恨不得列出三大页。笔者建议，根本就别看。那个东西很多都是偶然性的，你不会那么倒霉就赶上，先服药把生活恢复正常再说。

对于依赖的问题，笔者和群友探讨过，大家的想法比较一致，那就是高质量的生活比痛苦的生活更加重要。

对于笔者个人而言，没有痛苦的一天比痛苦的十天要更加有意义，笔者宁可少活十年换每一天舒适感十足的生活。

零零散散写了不少，笔者想感谢两位提供案例的群友，感谢他们同意笔者将他们的的故事分享出来让更多的患者少走弯路。

最后，笔者期待每个人都能找到合适自己的康复之路，再次投入到我们简单平静的生活。