

大夏

大夏心理·心理诊室

my depression

# 我得了 抑郁症吗？

## 抑郁症的100种征兆

[日] 佐藤武◎著 郑晓兰◎译

抑都是任何人都有可能罹患的  
心灵感冒



100个来自医疗现场的实际案例  
100种抑郁症的生理、心理征兆  
简洁、明确的治疗提示



华东师范大学出版社  
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

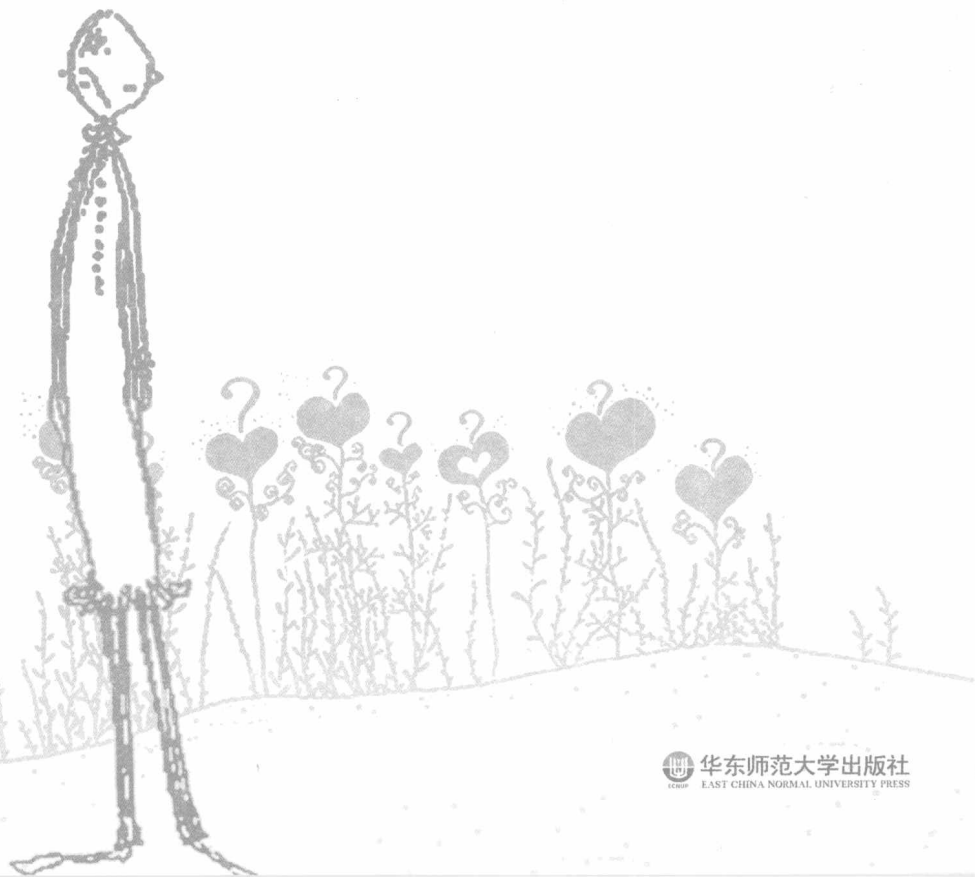
大夏

大夏心理·心理诊室

my depression  
我得了  
抑郁症吗？

抑郁症的100种征兆

[日] 佐藤武◎著 郑晓兰◎译



华东师范大学出版社  
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

### 图书在版编目(CIP)数据

我得了抑郁症吗?: 抑郁症的 100 种征兆/(日)佐藤武著; 郑晓兰译. —上海: 华东师范大学出版社, 2008 年

ISBN 978 - 7 - 5617 - 6249 - 3

I. 我... II. ①佐... ②郑... III. 抑郁症—诊疗  
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 108464 号

大夏心理·心理诊室

## 我得了抑郁症吗?

——抑郁症的 100 种征兆

撰 著 佐藤武  
策划编辑 吴法源 任红瑚  
文字编辑 任红瑚 张祎琳  
装帧设计 大象设计  
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
电话总机 021 - 62450163  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

印刷者 北京密兴印刷厂  
开 本 890 × 1240 32 开  
印 张 7.25  
字 数 120 千字  
版 次 2008 年 10 月第一版  
印 次 2008 年 10 月第一次  
印 数 8 000  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 6249 - 3/B · 427  
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

佐藤武

うつ100のサイン—意外に知られていない、こんな症状 早期発見のためのチ  
ェック・シート

UTSU 100 NO SIGN

by SATO Takeshi

Copyright © 2004 SATO Takeshi

All rights reserved.

Originally published in Japan by KK BESTSELLERS, INC. , Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

KK BESTSELLERS, INC. , Japan

through THE SAKAI AGENCY and BARDON - CHINESE MEDIA AGENCY.

上海市版权局著作权 图字:09 - 2008 - 377 号

## 前 言

抑郁症是需要时间的疾病，  
静心疗养对于抑郁症的治疗十分重要。

如果有一天，自己走过的人生道路突然消失在眼前，那将会是什么样的光景？

长久以来都在那条清晰铺陈于眼前的人生道路上，毫不懈怠地奋力前行，然而，那条路却逐渐模糊，缓缓消失于视野之中……各位读者是否也曾有过相同的体验呢？

为抑郁症所苦的患者常吐露类似的心声，所谓的抑郁症的确就是这种可怕的疾病。一直以来稳扎稳打，已经建构成型的自我主体，曾几何时，开始一点一滴消逝，对于该如何踏出下一步毫无头绪，一切变得完全无法掌控。

这些人唯一能做的就只有茫然地过一天算一天。上班族可能会对桌上愈堆愈高的文件不知所措，只能一味佯装泰然，若无其事地熬过一天又一天。当事人周围的亲友多半会察觉事情不对劲，却不知道该如何协助。由于没有倾诉的对象，等到事态日趋严重，开始饱受周围人的批评责难时，这些人才被送到医院来。

抑郁症患者由于注意力与集中力会下降，进取心当然随之大幅滑落，也因此，他们度过生活中的每一天都需要消耗大量精力。

他们总认为没有人能够帮助自己，甚至有很多人时常将周围的人视为自己的敌人；或者一看到精神百倍的人，就更将自己的存在视为如沧海一粟般微不足道，死亡国度亦随之隐约浮现。

如今，即便能察觉到他们的病况，能够积极伸出援手的人也愈来愈少。直到经诊断确定罹患抑郁症、正式离开职场为止，始终孤立无援的病患更是屡见不鲜。

虽然，如今算是人人自顾不暇的“歹年冬”，笔者仍期盼大家对于抑郁症所带来的痛苦多少有所认识。当然，不曾亲身经历，自然难以体会个中苦痛，但是为了略尽绵薄之力，以降低自杀人数，笔者期盼通过持续的教育推广，大众对于这种疾病的认识能像了解“流行感冒”般普及。

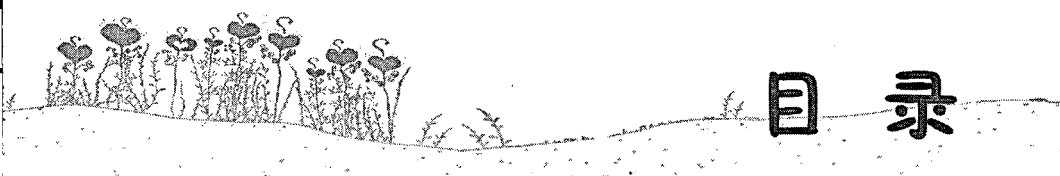
话说回来，罹患抑郁症的各位病友，请放心休养！那条消失的人生道路必定会再度浮现于眼前。然而，病友必须要有心理准备，这是一种需要一年左右才能痊愈的疾病。人生之路很长，请耐心等待。

就在某个时间点，想再度开始做些什么的情绪便会从心头一一涌现。刚开始，当然不会突然就对工作或学习产生兴趣，不过在不知不觉中，自己的身体就会慢慢动起来。有一天你就会想着“走走看看吧”、“运动运动吧”，这些平凡微小的心境变化将会慢慢产生。

耐心等待是非常重要的。随着时间的流逝，自己应该遵循的人生目标及道路也将逐渐清晰。

本书也尽可能忠实地汇整了抑郁症患者所分享的一字一句。

迷路的时候该怎么办才好呢？最好的方法就是暂时按兵不动，待在原地等待救援。有疑问时，放心向引路人寻求解答是很重要的。而在听从那人的指示，慢慢绕道找回原路之前，耐心等待也是很重要的。



# 目 录

## ① 表情变化方面的抑郁征兆

- 征兆 1 动辄流泪 / 2
- 征兆 2 完全忘了化妆 / 4
- 征兆 3 整日长吁短叹 / 6

## ② 身体状况方面的抑郁征兆

- 征兆 4 食欲不振 / 10
- 征兆 5 忽瘦忽胖 / 12
- 征兆 6 睡眠质量低 / 14
- 征兆 7 无法从睡眠状态清醒过来 / 16
- 征兆 8 颈肩僵硬酸痛 / 18
- 征兆 9 持续头痛 / 20
- 征兆 10 轻微发热 / 22
- 征兆 11 无法用言语表达 / 24
- 征兆 12 食不下咽 / 26
- 征兆 13 口渴 / 28
- 征兆 14 反胃 / 30

征兆 15 容易便秘或腹泻 / 32

征兆 16 味觉变得异常 / 34

征兆 17 容易掉发 / 36

征兆 18 阴部刺痛发热 / 38

征兆 19 无法行房 / 40

### ③ 情绪状态方面的抑郁征兆

征兆 20 心情沮丧 / 44

征兆 21 焦虑暴躁，心神不宁 / 46

征兆 22 脑中充塞负面想法 / 48

征兆 23 沉浸于无力感中 / 50

征兆 24 每逢季节转换之际，就会病恹恹的、萎靡不振 / 52

征兆 25 上午的情绪特别糟糕 / 54

征兆 26 不祥的预感 / 56

### ④ 思考混乱方面的抑郁征兆

征兆 27 逐渐丧失思考能力 / 60

征兆 28 逐渐丧失注意力 / 62

征兆 29 思考完全停止 / 64

征兆 30 犹豫不前，难以抉择 / 66

征兆 31 容易健忘 / 68

征兆 32 满脑子只有寻死的念头 / 70

征兆 33 对自己是否得病疑神疑鬼 / 72



- 征兆 34 觉得未来毫无希望 / 74  
征兆 35 不达完美绝不罢休 / 76  
征兆 36 惶惶不可终日 / 78  
征兆 37 觉得自己好像不是自己 / 80  
征兆 38 觉得体内某处长癌 / 82  
征兆 39 深信全都是自己的错 / 84

## ⑤ 思考模式方面的抑郁征兆

- 征兆 40 讨厌明亮的场所 / 88  
征兆 41 认为怎么试都不会有好结果 / 90  
征兆 42 认为自己最差劲 / 92  
征兆 43 陷入自责的情绪中 / 94  
征兆 44 觉得自己遭受报应 / 96  
征兆 45 觉得都是自己不好 / 98  
征兆 46 觉得好像自己被众人遗弃 / 100  
征兆 47 觉得像在戕害自己的身体 / 102  
征兆 48 攻击某人 / 104  
征兆 49 觉得像是会发生什么坏事 / 106  
征兆 50 害怕与人接触 / 108  
征兆 51 觉得反正一定会那样 / 110  
征兆 52 义务感过于强烈 / 112  
征兆 53 消极地认为全都完蛋了 / 114  
征兆 54 认为一定会失败 / 116  
征兆 55 变得爱负面思考 / 118  
征兆 56 觉得自己是个废物 / 120

- 征兆 57 觉得世界一片黑暗 / 122
- 征兆 58 觉得大家都把我想得很糟 / 124
- 征兆 59 觉得任何事都是自己的责任 / 126
- 征兆 60 总认为应该如此 / 128
- 征兆 61 认为自己才没生什么病 / 130
- 征兆 62 觉得自己是受害者 / 132
- 征兆 63 无法摆脱对死亡的恐惧 / 134

## ⑥ 进取心或举止方面的抑郁征兆

- 征兆 64 缺乏活力与进取心 / 138
- 征兆 65 早上欲振乏力 / 140
- 征兆 66 总是焦虑不安 / 142
- 征兆 67 在房里老静不下来 / 144
- 征兆 68 似乎有某种催促的力量在推自己 / 146
- 征兆 69 整个人变得紧张兮兮 / 148
- 征兆 70 觉得移动身躯是件苦差事 / 150
- 征兆 71 应答特别花时间 / 152
- 征兆 72 对任何事都提不起劲儿 / 154
- 征兆 73 对任何事都漠不关心 / 156
- 征兆 74 希望有人陪在身旁 / 158
- 征兆 75 对于性事不再感兴趣 / 160
- 征兆 76 依赖酒精或药物 / 162
- 征兆 77 无法信守约定 / 164
- 征兆 78 觉得亲朋好友冷若冰霜 / 166

征兆 79 莫名其妙地对家人乱发脾气  
/ 168

征兆 80 对上司极度谄媚 / 170

征兆 81 驾车的危险性大增 / 172

征兆 82 忍不住顺手牵羊 / 174

## ⑦ 人际关系方面的抑郁征兆

征兆 83 不想和他人交谈 / 178

征兆 84 对方会让自己感到火冒三丈 / 180

征兆 85 避免和他人接触 / 182

征兆 86 动不动就抓狂 / 184

征兆 87 欺负弱者 / 186

征兆 88 总把自己的问题归咎于他人 / 188

征兆 89 过度依赖某人 / 190

征兆 90 无法获得满足 / 192

征兆 91 觉得自己失去了重要的东西 / 194

征兆 92 无法信任亲朋好友 / 196

征兆 93 不想参加任何活动 / 198

征兆 94 与大伙儿格格不入 / 200

征兆 95 无法跟上大伙儿的节奏 / 202

## ⑧ 个性方面的抑郁征兆

征兆 96 不达完美便耿耿于怀 / 206

征兆 97 责任感变强 / 208

征兆 98 常为小事动怒 / 210

征兆 99 无法表达自身情绪 / 212

征兆 100 眼里只有“出人头地” / 214

结 语 / 217

# 表情变化方面的 抑郁征兆



# 征兆 1 动辄流泪

## 病例扫描 患者一口气哭个痛快，觉得痛快多了

病例 1 34岁·女性·百货公司从业人员

“愈来愈提不起劲儿去上班了”，这位女装部负责人如此陈述。“你目前应该很辛苦吧？”闻言，她随即泪如泉涌。笔者递给她诊间常备的面纸，让她一口气哭个痛快。她不论在工作、家庭、恋情各方面，应该都遭遇到了各种问题，不过笔者什么都没问，只是说“这样啊，辛苦你了”，然后静静地听她哭泣。这位患者也只是不断发出啜泣声。约20分钟后，她说了句“痛快多了”，便告辞离去。

病例 2 33岁·家庭主妇

这位主妇10天前才刚生完孩子。在所谓的“奉子成婚”之后，她和丈夫的双亲共同生活才刚满四个月。据说，周遭亲友都为小宝宝的诞生而雀跃不已，只有她整日以泪洗面。她对于养儿育女毫无信心，还说“果然还是不生的好”。笔者告诉她，“这是生理对于环境骤然变化所产生的反应，任何人都有可能发生这样的情况”，尽力帮助她认同、理解。

## 怎么回事 自我评价日益低落

一般人都认为在人前流泪很丢脸，所以若无法控制自己这样的行为，很可能是因为平时始终压抑着痛苦的情绪所致。

此外，也可能是因为身陷自我评价日益低落的情境所致。

女性动辄流泪的情况比男性更为常见，大概过了15岁之后，这样的倾向便会渐趋明显。

生产后的女性由于荷尔蒙不稳定而产生的情绪反应，更常常动辄以泪洗面。

据说20%~30%的日本女性都曾经经历“产后抑郁”，不过，约两周左右便会自然痊愈。但是，症状若持续未获改善，病情将恶化成产后抑郁症。

近年来也有愈来愈多的人患上产后抑郁症。

## 治疗提示 想哭的时候就哭吧

治疗过程中患者常在大哭一场后，才能够自然地表现自我，表达痛苦的情绪；也有为数不少的患者因此觉得心情轻松许多。

患者哭泣流泪时，咨询师通常不会太多话，只在一旁静静守候。有时还会受其情绪感染而热泪盈眶。

患者借此过程将咨询师视为亲近贴心的人，常常会开始倾诉自己的苦恼。不需刻意诱导，那些难以启齿的痛苦体验此刻都能自然地脱口而出。

眼泪已被证实具有疏压、治疗的效果。

哭泣后，被称为肾上腺皮质激素(cortisol)的压力荷尔蒙减少的同时，一种能够抵御身体外敌，被称为NK细胞(nature killer cell)的免疫细胞也会随之活化。眼泪据说也具有恢复免疫、神经、内分泌平衡的功能。总之，想哭的时候就尽情大哭一场吧。

## 征兆 2 完全忘了化妆

### 病例扫描 满脸痘痘的脸庞重现光彩

病例 31岁·女性·保姆

一位女士顶着长满痘痘粉刺、完全没上妆的脸庞，到保健管理中心来初诊。她骨瘦如柴，苍老的脸庞让人无法联想到她的实际年龄。她已经暂停工作一个月了。

“你之前大概是太勉强自己了吧”、“你为孩子们付出过多精力了”。在笔者的引导之下，她开始慢慢倾诉心事。

大约三个月后，听说她心情逐渐好转，回到了工作岗位，在不知不觉中也开始上淡妆了。随着日子一天天过去，她的妆容也日显自然，脸庞开始散发光彩，愈变愈美丽了。

### 怎么回事 丧失注重仪容的余裕与精神

女性一陷入抑郁，会慢慢因为嫌麻烦而不想上妆，男性也会忘记刮胡须或整理头发，甚至把洗澡视为苦差事。“希望大家看到的我，是漂亮整洁的”，有这样的念头代表心存余裕；然而，抑郁时便会逐渐失去那颗余裕之心。要注意自身仪容、维持身体整洁，本来就得花不少工夫。抑郁时，这方面的精力也会随之消逝。

另一方面，抑郁很容易对容貌造成不良影响。曾有研究，以录像机记录下抑郁症患者的表情，分析其面对各种不同事物时的表情变化。结果显示，他们心情愉快时，表情会跟着变好；心情低落时，表情也会跟着变糟。抑郁症是让人心情常陷入



低潮的疾病，所以病患也会时常带着阴暗僵硬的表情。

反之，当包含表情在内的第一印象好转时，便可视其为抑郁症改善的征兆。

## 治疗提示 无须勉强，静待患者走上痊愈之途

让一般人感到轻松愉快的打扮与人浴，实际上对抑郁症患者而言，可能是一大折磨。

举例而言，家人或许都会苦口婆心地劝这些患者“洗个澡就会舒服多了”。但是，大家都忽略了一个人身体健康才能从洗澡中感受到惬意畅快。

叫抑郁症患者洗澡，或许就像是劝高烧四十度的病患洗澡一样。

对于抑郁症患者而言，鼓励他们静静躺着、好好休息，才称得上是体贴的表现。

等他们心情好转，自然而然就能够洗洗澡、化化妆、剃剃胡子了。之后，随着情绪从内心深处获得改善，控制脸部表情的神经运作也逐渐恢复，笑容一点一滴增加，种种表情变化都代表着患者已踏上痊愈之途。