

ZOU CHU
YOU YU
WANG
GUO



走出忧郁王国

郭约瑟

著

忧郁症是人类健康和生命的一大杀手，如何摆脱忧郁症的折磨？台湾资深医师郭约瑟以数十个生动的临床案例故事和科学的治疗方案带你走出忧郁王国。



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE



走出忧郁王国

—— 忧郁症治疗实例

郭约瑟 · 著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

走出忧郁王国/郭约瑟著. —天津:百花文艺出版社,
2009.1

ISBN 978 - 7 - 5306 - 4980 - 0

I. 走… II. 郭… III. 抑郁症—防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 179263 号

本书由台湾九歌出版社授权百花文艺出版社出中文简体字版

天津市出版局著作权合同登记

图字 02-2008-134

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35 号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27695043

全国新华书店经销

天津市永源印刷有限公司印刷

✱

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 13.5 插页 2 字数 113 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 - 4000 册 定价:26.00 元

迎向阳光 远离忧郁(新版序)

——找回幸福的能力

字面上幸福似乎是“幸运得到福气”的不确定状态,但幸福其实是一种稳定情绪的能力,让情绪维持在平安、喜乐等正向的氛围当中,幸福也是一种爱人的能力,从乐善助人当中所得到最宝贵的回馈。

忧郁情绪,似乎是幸福的相反词,是一种正常的情绪表现,经常是失落的结果,其背后的原因常为爱的呼唤、智能的渴求,以及能量的耗竭。失去关爱、挚爱,面对难解的生活课题与压力源,过度劳累、精力耗尽,通常会以忧郁情绪来表现。

面对这些问题之后,许多人会采取压抑、幻想、退化、逆向操作、转移焦点或过度理智化等态度来处理,但是常是问题重重、作茧自缚,结局就可能一步一步迈向忧郁症的牢笼。简单来说,一切身体疾病、精神疾病、心理困扰、人际压力、经

济及法律等问题,如果无法被有效治疗或解决,变成慢性压力之后,最终都会走向共通的道路——忧郁症。

当出现忧郁情绪时,正确的态度是要自我察觉、自我关照、适当宣泄、直接面对问题、分析因果关系、勇敢求助,最后找出解决问题的最佳方案,并勇敢去执行,面对结果、承担责任。

如果不幸坠入忧郁症深谷当中,也不可轻言放弃,必须勇敢面对,及早接受完整身心灵治疗,因为罹患忧郁症对人来说,也有其正面意义可寻,因为这可能是以令人受苦的方式来提醒与试练,让主人翁不要忽视心灵深处的需求,忧郁的感受提供个人检视生命历程与发觉内心隐藏力量的绝佳机会。

如果能接受挑战解决逆境产生的问题,顺利走出这死荫幽谷,这宝贵的成长经验,就有可能成为家族的典范,是亲族面对情绪困境时的明灯。

很高兴这本书能在内地出版,因为忧郁症已经成为 21 世纪人类健康的三大杀手之一,藉由这本书生动的案例,能让一般民众很快地认识忧郁症的多重面貌,及早发现,及早就医,把握治疗的黄金时期,透过药物及心理治疗,让病患能快速重建身心功能的健康。

罗东圣母医院精神科 郭约瑟医师

2008 年 7 月

致力于精神医学的社会教育(序)

李明滨

“忧郁症”这个原本陌生的名词,已成为各类媒体报道的焦点,介绍忧郁症的书,不论是专论、病人志、文学抒情,已如雨后春笋般陆续地出版,相信现代的社会大众对忧郁症已经不得不熟悉起来。

忧郁症不仅是二十一世纪人类生命的三大杀手之一,忧郁症也已然成为造成人类失能的第一大疾病,在美国一年耗损在忧郁症的相关费用高达四百四十亿美元,包括无法工作的损失、药物治疗、门诊治疗及住院治疗的费用等等。忧郁症所导致的身体、心理、家庭、社会的种种伤害,甚至失去许许多多宝贵的生命,实在都应该引起整个社会的高度重视。特别在台湾目前的健保支付制度的不健全,精神疾病治疗的给付相对于其他先进地区严重偏低,使得台湾的精神疾病患者所接受到的精神医疗资源及品质相对不足且落后,未来是相

当令人忧心的事。

然而忧郁症盛行率之高,症状表现又是如此的多样性与难以捉摸,对一般社会大众而言,要清楚地认识忧郁症,并且要从周遭亲朋好友当中将忧郁症患者指认出来,并协助就医,实属不易。因此确实需要一本通俗易懂、生动逼真的案例集,来让大家对忧郁症有着更深刻的印象,可以用最快的时间对忧郁症有全面性的了解。

我的同事郭峰志(约瑟)医师在精神科执业十几年来,不仅下乡服务无数的精神疾病患者,百忙之中还可撰写、翻译精神医学的专书,致力于精神医学社会教育,其敬业并造福人群的精神,令人感佩。

此次郭医师承袭其金鼎奖推荐优良图书《解开现代人的心结》之著作风格,撰写了三十个精彩生动的忧郁症案例,包括男女老幼、社会各阶层人士。特别针对青少年、婚姻家庭问题、妇女特有的忧郁症候群,以及合并其他慢性身体疾病的忧郁症状表现作详尽的描述,对忧郁症的范围涵盖相当的完整,而且最后还附上言简意赅的精神疾病论述,是一本不可多得的好著作,因此乐为之序。

本文作者李明滨先生为台湾忧郁症防治学会理事长、台大医院精神部主任、台湾精神医学会理事长。

用实例让读者认识忧郁症的多样性(自序)

忧郁症悄悄地成为二十一世纪人类三大杀手之一,患病人口之多已是不争的事实(忧郁症一年的盛行率达百分之五至十左右)。忧郁患者离死亡之近,同样令人悚然,百分之十五的重度忧郁症患者终将死于自杀;而所有自杀成功者当中,百分之七十以上是忧郁症患者;自杀已成为台湾十大死因之第九名。

所有身体疾病、精神疾病、家庭、人际、社会、经济压力与挫败,如果未经妥善处理,都是以忧郁症为共通的归宿。因此抢救宝贵的生命,除了盼望急诊室的春天,精神科医疗人员对抢救精神病患的生命,也有着不可忽视的重要地位。

然而忧郁症表现的多样性与不可捉摸,却也常令人迷惑,除了每个人都有独特的故事之外,不同的年龄层、性别、文化背景,所表现出的忧郁症状常有着截然不同的面貌。加

上精神疾病在台湾文化上仍有深深的烙印,也因此忧郁症患者要了解并接受自己是否患有忧郁症就不容易;亲友能否了解、接受并协助就医也有同等的困难;就医之后,能否与精神科医师建立起坚强的治疗联盟,确属不易;接受治疗后,能否忍受三至四星期的药物调整及药效发挥期,也是严厉的考验;以及之后耐心等待六至九个月的复发预防期,漫漫长日的等待;如对药物完全无法适应,是否能拥有一位耐心的临床心理治疗师,每周一次,陪伴半年至一年的心理治疗成长过程。这种种的难关,都在考验着原本就受着身心、社会压力及忧郁症之苦的病患者。

本书以精神科医师的角度,记录着三十位忧郁症患者的人生故事、患病过程、症状表现、接受治疗、坚强奋斗的过程与成功的经验。透过实际案例的呈现,可以让读者更清楚认识忧郁症的多样性,可以很快从周遭亲友的言行举止当中,认出这个可怕的潜伏杀手,能尽早协助他们接受最专业的诊断与治疗,挽救最宝贵的生命,甚至回复健康幸福的人生。

本书另一个特色,就是将青少年期及婚姻家庭问题所呈现的忧郁症,做更详尽的介绍。特别针对青少年忧郁症之介绍,原因在于这段时期忧郁症的面貌更难捉摸,自伤的冲动性与危险性甚高,奉劝父母必须更加提高警觉;对婚姻家庭

问题的特别介绍,则在于关怀这些问题正是目前台湾家庭逐日加剧的伤痛。

本书在第四部分特别将过去所写过的精神疾病专论的文章一起呈现,毕竟这些身心保健观念与主要精神疾病的介绍,与忧郁症都是息息相关的,希望给读者对于精神疾病有更完整的概念。

本书能够完成,必定要先感谢《台湾日报》医疗保健版李翠莹主编的厚爱,总是给我不断的鼓励与提携,并且大方地让我以医疗专栏“忧郁王国”的方式将文章呈现在报上。同时要感谢九歌出版社也愿意接受出版我的作品,没有他们,我还真不知道自己是能写文章的人。也要感谢所有我照顾与治疗过的忧郁症朋友,他们提供我写作此书的灵感。最后则要感谢我的太太淑玲和三位可爱的孩子孟芙、彦劭、孟昀,有他们的支持,让我可以专心地写作。

最后要说明的是,书中事例主角姓名、背景资料和病情均经过大幅度改编,然而忧郁症之表现多有类似,因此如有雷同,也请见谅,毕竟此书的目的只在于提供社会教育之用。

郭约瑟 二〇〇二年七月

目 录

致力于精神医学的社会教育（序） / 李明滨	001
用实例让读者认识忧郁症的多样性（自序）	001

第一部 忧郁少年谜题

自卑与超越	003
未解开的谜题	008
忧郁少年遇上更年期老师	012
吸毒父亲对家庭的危害	016
习惯性自伤行为可能隐藏严重精神疾病	020
母女情结	024
同侪关系的遗害	028
妥瑞症儿子与忧郁症母亲	033
过动儿长大合并忧郁症	037
拔毛癖合并忧郁症	043

第二部 婚姻隐藏忧郁

外遇男性的挣扎	049
——隐藏在忧郁症面貌底下的婚外情焰（一）	
外遇元配的疑惧	056
——隐藏在忧郁症面貌底下的婚外情焰（二）	
外遇元配的煎熬	060
——生命的勇士	
外遇情网中挣扎的忧郁中年妇女	064
女性外遇恋情的结束	068
家变对孩子造成的伤害	072
如果能再选择一次	076
合并暴食症的忧郁妇女	080
气急败坏的婆婆	084
——婆媳战争（一）	

插翅难飞的媳妇	088
——婆媳战争(二)	

第三部 成人忧郁群像

未完成的哀伤	095
在妄想忧郁边缘挣扎	099
自杀现象省思	103
癌症病患合并忧郁症	108
糖尿病患者合并忧郁症	111
恐慌、忧郁的洗肾病人	115
经前症候群	119
产后忧郁症	123
更年期忧郁症	127
老年期忧郁症	131

第四部 精神疾病专论

压力与疾病	137
王牌商数(AQ)	148
认识精神病	151
认识忧郁症	158
认识广泛性焦虑症	165
认识恐慌症	170
认识强迫性精神官能症	175
失眠症的原因与治疗	179
酗酒祸害知多少?	186
自杀原因探讨与防范对策	191

附录:

推荐精神疾病参考书目	202
------------------	-----

第一部

忧郁少年谜题

自卑与超越

我是来跟你说再见的，待会儿我就要离开人世，谢谢你这段时间以来的照顾。

第一次见到诗婷是在医院急诊室，这已经是第二次自杀了。前一次在学生宿舍服药过量；这一次则选择在医院病房的厕所服毒，企图自杀。这次被发现之后，照会了精神科来处理，而且初期还是被以“无名氏”处理。选择在医院自杀，或许代表潜意识希望获救与协助。

安排后续的门诊处理，并进行密集的心理治疗。期间有一次接到她的电话，她表示：“我是来跟你说再见的，待会儿我就要离开人世，谢谢你这段时间以来的照顾。”情急之下，和她辩论了起来。“你一直认为你的大学同学不成熟，整天谈着男朋友、衣服哪里买、去哪儿逛街，但她们反而活得好好的。你自认成熟，却整天想死，我看真正最不成熟的人是你才对。”“如果你还是坚持自己最成熟，继续来会谈，说服我。”没

第一部 忧郁少年谜题

走出忧郁王国

想到这招果然奏效,虽然颇为惊险。

原来她自小就是个丑小鸭,没想到长大了还是没有变天鹅。也由于父母的忽视,她一方面痛心于自己的外貌,却也激起一股强烈斗志。很努力地在功课方面下工夫,大学联考顺利地考上第一志愿。一方面为了避开别人的谈论是非,几乎不曾交过朋友,独来独往。为了埋藏自己的自卑感,对周遭的同侪保持距离,同时也以他们都是不成熟的一群的高傲态度相待。这样的态度当然更进一步受到同学的排挤,积压的情绪终于在大三开始爆发。深感人生的无意义,加上家人的忽视及自己刻意的隔离,找不到任何续继活下去的理由,于是开始一次次的自杀行动。

在接受心理治疗的过程中,她曾表示医师是她活下去的唯一理由,借由这股力量,她开始重新回到学校,并顺利地完成学业。这样的治疗过程从每周一次的频率,逐渐延长为每两周一次、每月一次,病情基本上是维持稳定的。治疗过程中,也开始正视自己抱歉的外貌对生命所造成的伤害,不再逃避。最后她终于决定屈服于社会现实的价值观,接受脸部整形手术。由于已工作一段时间,经济能力已不成问题,因此先从鼻子开始,后续还有颧骨及唇部的修整。结果如何?从不久之后,她依序告诉我她交了男朋友、订婚、结婚,就可以知道整形是成功的。重建了她的外貌,也重建了信心,当然也重

建了她的命运。对她的心理治疗持续了四年，一切还算顺利。

有人这么认为：“美貌是衡量人类价值的金币，而聪明则是衡量人类价值的银币。因此美貌与聪明，是影响自尊心与自信心最重要的两大因素。”当然还有其他的影响因素，包括父母及兄弟姊妹的态度、家庭财务状况、疾病或残障；还有家中有难以启齿的状况，如酗酒的父亲、有智障或精神病的家属等。因此有千百种方法可以让人失去自尊心，但重建自尊却是一个缓慢而困难的过程。

低自尊和低自信即代表内心的自卑感，大部分人会采取的防卫方式包括：(1)退缩(完全投降)；(2)反击(暴力倾向)；(3)当个丑角(一笑置之)；(4)逃避现实(否认)；(5)认同别人(模仿)；(6)补偿作用(超越)。

父母要如何尽早发现子女有类似的自卑情结，并妥善地开导，对子女一辈子的影响相当的大。以下是一些基本的处理原则：(1)不要直接或间接灌输“以美丑或聪不聪明来判断一个人的存在价值观”，因为那是错误的。特别是小时候的价值观多来自父母，如果因父母给予孩子不当的评价，所带来的伤害可能持续一辈子，从诗婷的案例可以得到深刻的印象；(2)教导孩子不要妄自菲薄：不要随便在别人面前谈起自己的缺点，因为不断地自我批评会成为坏习惯，对自己和未