

这是一本专门献给女性的书。

据世界卫生组织统计，
全球每20个人中约有1名抑郁症患者。
其中，女性患者的人数是男性患者的2倍。

试做封底测试，
检测你是否具有抑郁症状。
如果测验总分达到16分以上，
那么你需要仔细阅读此书。

远离抑郁症

——做健康女人

Away from the depression
——so healthy woman

监修

日本昭和大学医学部客员教授
国际医疗福祉大学医疗福祉学部教授
上岛国利

编著

日本昭和大学医学部副教授
平岛奈津子

译

乐馨

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离抑郁症：做健康女人 / (日) 平岛奈津子编著；乐馨译.

—杭州：浙江科学技术出版社，2009.1

ISBN 978-7-5341-3393-0

I. 远… II. ①平…②乐… III. 产妇 - 抑郁症 - 防治 IV. R714.6 R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第138603号

TITLE: [女性のうつ病がわかる本]

BY: 「上島国利、平島奈津子」

Copyright © Kunitoshi Kamijima/Natsuko Hirashima 2006

Original Japanese language edition published by HOUKEN CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with HOUKEN CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

书 名 远离抑郁症——做健康女人
编 著 者 平岛奈津子
译 者 乐 馨

策划制作 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)
总 策 划 陈 庆
策 划 康瑞清 常晓丹
设计制作 周 军
封面设计 任 蓉

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码：310006
联系电话：0571-85152486
E-mail: ycy@zkpress.com

版权登记号 图字：11-2008-1号
排 版 北京书锦缘咨询有限公司
印 刷 北京地大彩印厂
经 销 全国各地新华书店

开 本 172mm × 242mm 1/16 印 张 11
字 数 117千字
版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3393-0 定 价 26.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装问题，本社负责调换)

责任编辑 余春亚 责任校对 赵 艳
责任印务 李 静

远离抑郁症

——做健康女人

根据女性的生活周期解决抑郁的烦恼和症状

监修

日本昭和大学医学部客员教授
国际医疗福祉大学医疗福祉学部教授

上岛国利

编著

日本昭和大学医学部副教授

平岛奈津子

译

乐馨

浙江科学技术出版社

前 言

随着社会的发展和时代的变迁，女性在整个社会中占据着越来越重要的位置，也开始活跃于社会的各个领域。但是，相对于男性来说，女性处于弱势，面临更多的困难，特别是在某类病症上，女性的发病率和发病状况、临床以及治疗方法都与男性有所差别，需要给予特殊的照顾。抑郁症就属于这类病症中的一种。

一旦患上抑郁症，不但患者自身痛苦不堪，还会给患者的家庭带来困扰。而且由于患者劳动能力的丧失，势必给患者的工作和学习以及整个经济状况造成巨大的影响。

据调查，患者本人和其身边的人，甚至是个别的主治医生，都没能提前察觉到作为抑郁症前兆的病患情绪上的微妙变化，以致错失最佳治疗期从而延误病情。在日本，自杀人数连续8年超过了3万人次。这个事实给了我们很大的启示——自杀与抑郁之间存在着极强的关联性。

自女性医师、针对女性抑郁症案例的分析解说

本书是在昭和大学医学部平岛奈津子副教授的指导下，由从事精神

分析疗法和认知行为疗法的女性医师们执笔、面向普通读者的一本关于“女性抑郁症”的分析著作。

本书第1章为抑郁症的概论，旨在让读者对抑郁症有更深入的理解。第2章根据女性特有的生活周期和生活方式，通过个案研究来解释抑郁症的成因。各个执笔者基于作为主治医生的经验（当然，为了保护患者的隐私权会对案例角色做出改动），将真实案例的诊断、治疗过程生动地表现在这本书中。第3章和第4章则分别介绍抑郁症的治疗方法和对抑郁症的日常处理措施。

抑郁症患者常有为追求完美生活而疲于奔波的性格倾向，具有否定、悲观地看待问题的思考模式。主治医生采用细致、微妙的精神疗法来缓和和解除这些症状，使患者产生符合自身性格的思维方式，从而来强化患者的自控能力。对于这个过程，通过本书的个案研究应该能够有所了解。能否顺利地理解女性患者细腻的心理，这与主治医生本人的性别也有相当密切的关系。

另外值得一提的是，现在抑郁症治疗的主流还是药物治疗。通过药物可以达到缩短疗程、缓解病情的效果。有些患者因为本人及身边的人

对治疗的误解，而对药物副作用产生过度恐惧，以“心理疾病须由精神来克服”为由否定药物疗法。希望患者能重新认识抗抑郁药物，因为药物疗法实际上是一种很安全和有效的治疗手段。

对抑郁症的正确理解及早期诊断和治疗

凡事过于认真、易积攒压力的人容易患上抑郁症。认清自身的性格倾向，努力为自己解压，以及适当休养的生活方式，对预防抑郁症的发病及发病期间的治疗是必要的。

流行病学的调查显示，在抑郁症患者中女性是男性的2倍。实际上，若是早发现、早治疗，抑郁症是完全有可能痊愈的。

我希望通过本书使更多的人能够正确理解抑郁症，更多的人能够尽早到医院就诊。同时，如果能为因不了解抑郁症而感到困惑的患者家属提供一些有用的信息的话，我将感到万分荣幸。

上岛国利

目 录

前 言	3
-----------	---

第1章 加深对抑郁症的理解

抑郁症是什么?	16
抑郁症并不是罕见的疾病	16
女性容易患抑郁症的原因	17
你知道“女强人综合征”吗?	17
什么样的性格容易引发抑郁症?	19
在什么情况下容易引发抑郁症?	20
“对象丧失”体验的影响	21
各种各样的症状及治疗方法	23
抑郁症有哪些症状?	23
抑郁症的躯体症状	23
抑郁症的精神症状	24
抑郁症问卷	27
由某些药物或疾病引起的抑郁状态	28
容易与抑郁症混淆的疾病	29

适应障碍	29
情绪异常症	29
狂躁抑郁症（双向障碍）	29
认知症	29
身体表现性障碍	30
自律性神经失调症	30
不安障碍	31
经前综合征（通称PMDD）	31
外伤性精神障碍	31
界限性个性障碍（BPD）	32
死亡离别反应	32
抑郁症的治疗	32
参考文献	34

第2章 从个案研究看女性的生活周期与抑郁症

个案研究：职业女性——全职职员和劳动派遣职员	36
个案1 为兼顾家庭与工作疲于奔命	37
生完孩子后决心回去工作	37
“工作、家庭都要完美”的误区	37
解说 职业女性中常见的“女强人综合征”	39
个案2 由于工作没能得到肯定便全面否定自己	41
被委以重任，但是	41

不愿意休假	42
在抑郁的心境下想的是什么?	42
解说 利用认知行为疗法来揭示思考方式的误区	44
总结 客观、肯定地评价自己	45
关键词：经前综合征（通称PMDD）	48

个案研究：分娩和育儿

——我想做一个好母亲，可是.....	50
个案1 因产后激素平衡的变化和育儿的负担而引发抑郁症	51
期待已久的妊娠，可育儿的重担完全落在自己的肩上	51
产后一个月后变得不想带孩子	52
住进精神专科医院	53
开始修正型电休克疗法	54
解说 引发产后抑郁症的既有生理因素又有心理因素	55
个案2 一个人背负教育子女的责任而导致抑郁	58
担心儿子的学习障碍	58
变得什么也不想干，于是住进精神专科医院	60
“好好休养就是您的工作”	60
不安渐渐消失	61
解说 对儿子的负罪感是发病的导火线	62
总结 不要把目标定得太高，应该有意识地进行休息	64
关键词：减负抑郁症	65

个案研究：年轻的家庭主妇

——对结婚和家务负担的不安.....	66
--------------------	----

个案1 本该幸福的婚姻反倒成为身心的负担	67
对于婚姻生活的不安导致各种症状	67
持续治疗到适应新生活为止	68
解说 不要误以为这只是简单的“结婚忧郁症”	68
个案2 因对家务过度追求完美而失去自信的主妇	70
婚后第二年变得不想做家务	70
与丈夫商定家庭生活方式	71
解说 对“完美家务”的追求导致了对丈夫的罪恶感	71
总结 婚姻生活需要妥协和放松	72
关键词：主妇综合征	75
预期不安	76
 个案研究：“丧失”导致抑郁的情况	
——失去重要东西的时候	78
个案1 因癌症摘除子宫后情绪持续低落	79
切除子宫、阴道、卵巢、输卵管等的癌变部分	79
因担心复发和自责感而导致心慌	80
丈夫的关心反而使我痛苦	80
换种角度思考，心情豁然开朗	81
解说 女性性器官的丧失、人生目标的丧失	82
 个案2 孩子考上大学而她却高兴不起来	84
专心持家的主妇	84
儿子离家后，她心里空荡荡的	85
与丈夫无话，什么都懒得干	85

不要勉强，在自己能力范围内做事	86
解说 空巢综合征引发抑郁	86
总结 “对象丧失”——失去重要东西的体验	88

个案研究：更年期女性

——在心理上和生理上产生变化..... 92

个案 因更年期身体不适而引发抑郁症 93

许多事情成为导火线	93
面部灼热、头晕、耳鸣加重	94
被诊断为“抑郁症”的震惊	95
只用了3个月就恢复到原来的状态	96
解说 “更年期综合征”加上“更年期抑郁症”	97
总结 更年期综合征	98

关键词：激素补充疗法 101

代替治疗（医疗） 101

个案研究：老年女性——不要误以为是老年痴呆症..... 102

个案1 因身体不适而过分担心导致抑郁 103

除做了手术的右腿以外，其他部位	103
出现臀部与腿部疼痛、身上发冷发热、心悸、头晕等症状	104
被诊断为抑郁症，开始抗抑郁药物的治疗	104
说出心里话心情便轻松起来	105
解说 只注意到身体症状而忽视了长期承受的压力	105

个案2 从健忘开始的抑郁症 107

健忘使其变得严重缺乏活力	107
--------------------	-----

担心这担心那，竟然想到自杀	108
严格遵照医嘱服药，安心休养	110
解说 与孙辈们的别离、环境的变化等是抑郁症的导火线	110
总结 广为人知的老年抑郁症	111
关键词：隐匿性抑郁症	114
老年性痴呆症	115
老龄患者的自杀	115

第3章 抑郁症的治疗

首先要充分休息	118
以乐观的心态接纳抑郁症	118
调整好生活节奏，尽情享受自己的乐趣	118
做到六成就好，做到八成就足够。凡事差不多就好！	119
如何吃药？	120
当久治不愈时——慢性抑郁症	121
在医疗机构接受治疗时	122
药物治疗法	122
用于抑郁症治疗的药物——①抗抑郁药物	123
为什么药物对抗抑郁有效？	124
SSRI（选择性血清素再摄取抑制剂）	125
SNRI（双重再摄取血清素·去甲肾上腺素抑制剂）	127

三环类抗抑郁药物 128

四环类抗抑郁药物 129

其他抗抑郁药物 129

用于抑郁症治疗的药物——②安眠药 130

用于抑郁症治疗的药物——③抗不安药物 130

用于抑郁症治疗的药物——④镇静剂 132

用于抑郁症治疗的药物——⑤抗精神病药物 132

用于抑郁症治疗的药物——⑥中草药（中药疗法·草药） 132

用于抑郁症治疗的药物——⑦精神刺激药物 134

妊娠、分娩、哺乳期的抑郁症药物治疗 134

 （1）妊娠、分娩、哺乳期药物治疗的风险 135

 （2）妊娠、分娩、哺乳期不进行抑郁症治疗的风险 137

参考文献 138

何为精神疗法？ 139

精神疗法的作用 139

 精神疗法能帮助您远离抑郁症 139

各种各样的精神疗法 141

 （1）普通的精神疗法 141

 （2）专业的精神疗法 141

鼓足勇气，迈出新的一步 147

其他治疗方法 147

(1) 电休克疗法 (Electroconvulsive Therapy, ECT)	148
(2) 磁力刺激疗法 (Transcranial Magnetic Stimulation, TMS) ...	152
(3) 强光疗法	153

第4章 如何面对抑郁症

家人、同事、朋友等患者身边的人应深入了解抑郁症，给患者营造好的治疗环境.....	156
首先要理解抑郁症	156
家属与主治医生的交流十分重要	156
如何处理抑郁症状?	157
不安和焦躁感强烈，一刻也无法安静	158
思考困难，判断力低下	159
悲观、自责的言辞和说胡话	159
日常生活中应该留意的地方	159
抑郁症患者家属应该如何生活?	161
防止自杀	161
如何预防抑郁症?	162
抑郁症的发病原因	162
心因性抑郁症	162
外因性抑郁症	163
保持身心健康	164

预防抑郁症的三要素 165

（1）了解易患抑郁症的性格 165

（2）修正心理误区（认知行为疗法） 166

（3）注意容易引发抑郁症的生活事件 166

在日常生活中应注意的问题 167

让自己有个好睡眠 167

把自己的想法充分表达出来 168

考虑事情的先后顺序 168

向别人倾诉 169

先把问题放在一旁 169

不要把别人的评价放在心上 169

为自己解压 170

把“良性压力”作为人生的调味品 170

索 引..... 171

第1章

加深对抑郁症的理解