

有时不必 看医生

不必看医生

不必看医生

不必看医生

抑郁症——

21世纪人类健康的杀手，
又称“21世纪新黑死病”；
温柔的昵称是“心的感冒”。



非药物治疗情绪低落50法

王 谦 著

热爱生活 & 生命的朋友批评说：
这本书今天才问世，
是天大的错误：
三毛姐姐匆匆避开了滚滚红尘，
张国荣哥哥惨淡告别绚丽人生，
本来，这本书是可以挽救他们的生命
并使他们的人生和事业重建辉煌的！

2004年，本书郑重出笼——
你，心灵患了感冒的朋友，
现在读它，真的是时候了……

湖南科学技术出版社

有时不必



王
谦
↓
写

医生

湖南科学技术出版社

有时不必看医生

——非药物治疗情绪低落 50 法

写：王 谦

策划编辑：郑 英

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南航天长宇印刷有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市望城坡

出版日期：2004 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本：890mm×1240mm 1/32

印 张：6.25

书 号：ISBN 7-5357-4102-9/R·944

定 价：26.00 元

(版权所有·翻印必究)

关于这本书和这位作者

当王谦郑重其事地告诉我，他写了一本书，是关于抑郁症的书，我很吃惊。

作为一个神经科的医生，我对抑郁症并不陌生，但是如果让我写成一本书，我想我确实没有王谦的勇气。或许是因为自己在医院工作，见到的抑郁症病人都是相对比较严重的，而对那些没有达到一定的严重程度，没来看医生的人，我从来也没有想过自己能为他们做些什么。王谦想到了，也做了。他想用他的笔、他的文字告诉那些情绪低落的人如何克服自己的情绪，如何让自己快乐起来。

在感慨王谦勇气的同时，我又不禁怀疑起王谦的资格来。医生们常常打趣：神经科的医生都是轻躁狂状态。我想我有资格给那些重度抑郁的患者应用药物来治疗，加上适当的开导；却不敢以自己的轻躁狂状态为标准来衡量别人是否有情绪低落或轻度抑郁，因为那样大多数人可能都要被划入我的治疗范围。于是，在头脑中将王谦的资格进行了一番仔细的考证后，我觉得他还是胜任了这项工作，因为，王谦本人很少或极少有情绪低落的时候，或许有，他也自己能够克服而没有让我看到。我不敢想象，一

个本身就有抑郁症的人会有心情或者勇气来写一本教别人如何快乐的书。

工作和生活的压力几乎每个人都领受过，王谦也不例外，甚至，他的压力比一般人都要大。可从认识王谦至今一年有余，每次见到他的时候，尽管他都在以小跑的速度忙工作，脸上却始终挂着一种高兴和满足的微笑，偶尔还会开心大笑，让人对他那一排并不整齐的牙齿一览无余。我从那大笑中读到的都是一种孩子般的开心和无忧无虑。我曾经说过王谦是一个没有城府的人，可是后来才明白，一个有城府的人是不会如此轻松的笑，因为城府需要在心里设置重重机关，笑声是轻易不会流露出来的。王谦的成功之处就在于，他愿意并且坦然地打开了心里的机关，像他的牙齿一样，让人透视。所以说，王谦是一个不让自己背包袱的人，所以他得到了快乐。

不知道王谦书中所写的方法有多少对你适用，但是，有一点我不怀疑，他的方法绝对不会让你的情绪变得比他低落。

丁小青 博士

2004年7月于北京



中国古代的医学家早就说过：“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”，简简单单的十几个字，再清楚不过地表述了人的心理状态与身体健康的关系。现代医学进一步证明，不少疾病的发生与不良的心理状态密切相关。在平常生活中常会看到，很多人因家庭矛盾呀、工作压力呀等缘故，弄得心境苦闷烦乱。如果是暂时的心情不好倒也罢了——想想看，响晴响晴的六月天还会偶尔飘过来一两朵乌云呢；可不幸的是，竟有为数不少甚至可以说越来越多的人长期处于情绪低落之中，有些人竟甚而至于“生不如死”的地步！这，可就大大不妙啦。

我们最常见到的一个事实是：周围有许多人正是由于持续性的情绪低落而导致了一些身体的病症，如失眠、焦虑、头痛、胃部不适等。这种心理行为躯体化的疾病，医学上称之为“心身疾病”。当然，这还都是身体不适者自己可以明确表达出来的症状。事实上，由于情绪低落所引发的病症的范畴很广泛，随着人们告别20世纪而跨进21世纪，一个与情绪所导致的疾病紧密联系在一起的名词也越来越频繁地被人们提起，这就是——

抑 郁 症

抑郁症是以情绪异常低落为主要表现的心理疾患。抑郁时的心境与人们所熟知的悲伤相似，但较为持久。患者情绪低落，整日忧心忡忡，愁眉不展，唉声叹气。重则抑郁沮丧，悲观绝望，总觉得“一年三百六十日，风刀霜剑严相逼”。此类人自我评价甚低，以致对生活漠然视之，常感到“度日如年”、“生不如死”。他们自怜自责，思想消极，美好的世界在其眼里变成一片灰色。

抑郁症症状与正常的情绪低落相比，前者在程度和性质上超越了正常变异的界限，轻者会出现早醒、便秘、厌食、消瘦、失眠、性功能减退、精神萎靡等，重者则会导致生命的终结。

音乐大师莫扎特在创作了《费加罗的婚礼》之后，遭到了社会保守势力的迫害、嫉妒、排挤和冷嘲热讽，严重的精神摧残和思想压力，使这位音乐天才患了抑郁症，死时不满30岁。步其后尘的还有许多人，如台湾的女作家三毛、北京的诗人顾城等，最近的一个例子就是香港的因抑郁症而自杀的著名影星张国荣。对此，人们不禁要问：生命之光为什么这么微弱？生命之花为什么这样易凋？答案只有一个，那就是无形的杀手——抑郁症在他们身上肆虐！

抑郁症这种心身疾病正日益受到人们的重视。医学专家指出，一方面，情绪障碍能引发躯体疾病，另一方面，躯体疾病可伴发情绪障碍。调查显示，在综合性医院的住院患者中，伴发情绪障碍的患者占22%~33%。

而且，抑郁症会极大地提高心脏病死亡的危险。一项新研究发现，比起没有抑郁症的人来，患有严重抑郁症的人，死于与心脏相关疾病如心肌梗死的可能性会高3~4倍，抑郁症可以看做是一种诱发心脏病的独立因素。研究还发现，抑郁症的病情越重，心脏病出现的几率就越高。

世界卫生组织已将抑郁症列为危及人类健康的第五大疾病，并预测：到2020年，精神疾病，包括抑郁症和癫痫，将成为导致死亡和残疾的第二大原因。这样的预测，简直就是触目而惊心啊。专家们估计，在今后20年中，患精神疾病和神经系统疾病的人数将大增。

这是危言耸听么？在这里，本书作者先不忙于替各位读者朋友作判断，而更愿意把抑郁症的简单诊断方法写在下面，请朋友们自己对照一下：

抑郁症的典型症状表现为“三少”、“六无”：

三少：思维迟钝、情感低落、行为减少；

六无：无趣、无助、无能、无力、无望、无价值。

诊断自己是否患了抑郁症，要以心境低落为主要症状且持续至少2周，在此期间至少有下列症状中的4项表现出现。



- 日常生活丧失兴趣，无愉快感；
- 精力明显减退，无原因的持续疲乏感；
- 精神运动性迟滞或激越；
- 自我评价过低，或自责，或有内疚感，会达到妄想程度；
- 联想困难，或自觉思考能力显著下降；
- 反复出现想死的念头，或有自杀行为；
- 失眠，或早醒，或睡眠过多；
- 食欲降低，体重明显减轻；
- 性欲明显减退。

经过一番对照比较，读者朋友如果可以放心大胆地得出自己与抑郁症彻底无缘的判断，那么，请立马放下这本书，去做自己爱做的事情吧；如果初步判断自己或自己的亲友有可能是患了抑郁症的话，那么，这本书就值得你或者你的亲友读下去。

对于初步判断患了抑郁症的朋友，在阅读全书之前，这里先给你服下一颗定心丸：

一般说来，轻度的抑郁症不影响人的智力及身体发育，只要患者积极治疗，甚至完全依靠自己的能力，就可以恢复到正常精神状态，重新正常地生活和工作。这么说，是因为在抑郁症的治疗中，心理治疗是一项作用明显又简单易行的方法。

心理治疗能够帮助患者分析他们的问题的来源，教会如何去应付生活中的各种诱发抑郁症的事件，教会他们如何通过自己的行动增加生活满意度，减少导致抑郁的行为。

请记住：

无论何时何地，乐观、达观，比什么都重要。

道理很简单：一个人，乐观、积极向上、情绪高昂，在这种状态下会对他人充满善意，对生活充满希望。乐观的人，会有一颗平常心，这

样的精神状态是人生成功所必需，更是健康人生所必备。当然，要做到乐观、达观并非易事，那么，就退一步，争取做个内心明白的人吧！这就是本书所要帮助读者朋友达到的目标。

这个目标并不遥远。



本书说明

正文包括上、下两部分——上部是针对广泛意义上的情绪低落而介绍的50种简单而实用的非药物治疗方法；

下部通过100个小专题，向你介绍有关抑郁症的知识及各种治疗方法。



精神胜利法

- 第01法 碎纸机克服法 → → → → → → → → → → 1
 第02法 揽镜自我欣赏 → → → → → → → → → → 6
 第03法 慷慨赠人笑容 → → → → → → → → → → 10
 第04法 把苦差使切片 → → → → → → → → → → 12
 第05法 钉钉子拔钉子 → → → → → → → → → → 14
 第06法 偏不追求完美 → → → → → → → → → → 19



步步为“赢”法

- 第07法 积极行动七步法 → → → → → → → → → → 22

看

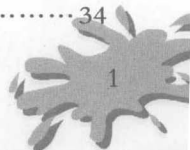
医

生

目

录

为什么说抑郁症是人类健康的新杀手?	1
抑郁症是一种普遍性的疾病吗?	3
你有抑郁症吗?	5
判别抑郁症有哪些主要的标准症状?	8
判别抑郁症有简便方法吗?	9
为什么抑郁症易造成误诊?	10
为什么说自杀是抑郁症导致的最危险症状?	11
正常性抑郁与病理性抑郁症有哪些区别?	12
悲伤与抑郁症的区别是什么?	14
什么是伴有抑郁症的广泛性焦虑?	16
抑郁症从病理方面如何分类?	18
抑郁症依据临床表现如何分类?	19
对抑郁症还有什么分类方法?	20
抑郁症可包括哪些方面的症状和表现?	21
什么是抑郁症的“五D征”?	25
轻度抑郁症有哪些表现?	28
通常有哪些不易察觉的抑郁症?	31
哪些人易患抑郁症?	32
为什么胖女瘦男易患抑郁症?	34



第08法	从松弛身体开始→→→→→→→→→→→→→→	29
第09法	减小代价法→→→→→→→→→→→→→→	32
第10法	不立高标准→→→→→→→→→→→→→→	35
第11法	在家不发愁→→→→→→→→→→→→→→	38
第12法	先认知后行动→→→→→→→→→→→→→→	42
第13法	及时发现症结→→→→→→→→→→→→→→	44

反牌理出牌法

第14法	狂妄走一回→→→→→→→→→→→→→→	49
第15法	发火也痛快→→→→→→→→→→→→→→	54
第16法	投入地生回气→→→→→→→→→→→→→→	57

有时不必

在哪些病症患者中易发现抑郁症患者？	36
为何会患上抑郁症？	37
如何鉴别抑郁症和焦虑症？	40
抑郁症一般如何诊治？	41
治疗抑郁症通常采取哪些药物治疗方法？	43
治疗抑郁症通常采取哪些心理治疗方法？	44
治疗抑郁症通常还采取哪些治疗方法？	45
怎样预防抑郁症？	47
为什么女性抑郁症的患病比例比男性高？	49
为什么缺乏维生素B ₁₂ 的人容易患抑郁症？	50
为什么受教育程度较低的人易患抑郁症？	51
离婚家庭子女为什么易患抑郁症？	52
爱发脾气与抑郁症有什么关系？	54
抑郁症与内科疾病有什么关系？	56
病态赌博症与抑郁症有什么关系？	58
什么是“兴奋抑郁症”(“躁狂抑郁症”)？	60
兴奋抑郁症有何表现特点？	61
兴奋抑郁症每次发作持续多久？	64
兴奋抑郁症如何治疗？	65



吃掉抑郁法

- 第26法 巧选食品, 调节血清素→→→→→→→→ 92
 第27法 巧选果蔬, 调节血清素→→→→→→→→ 94
 第28法 巧选食品, 调节多巴胺和去甲肾上腺素→→ 96
 第29法 拟订抗抑郁食谱→→→→→→→→→→ 98
 第30法 以吃补充能量→→→→→→→→→→→ 103
 第31法 把颜色吃进肚子里→→→→→→→→→→ 105
 第32法 巧选食物造就灿烂笑容→→→→→→→→ 109

上
部



中
部

下
部

有时不必

- 继发性抑郁症如何分类? 89
 什么是躯体疾病性抑郁? 90
 什么是脑器质性抑郁? 91
 什么是继发于精神病后的抑郁? 93
 为什么要重视抑郁症的躯体化症状? 93
 上班族为何易患抑郁症? 97
 上班族抑郁症有哪些应对措施? 99
 什么是假日抑郁综合征? 100
 哪些原因会导致假日抑郁综合征? 101
 如何避免假日抑郁综合征? 102
 为什么会得周末抑郁症? 105
 什么是社交恐惧症? 107
 什么是男性抑郁症? 108
 男性抑郁症是如何发生的? 109
 男性如何避免抑郁症? 111
 什么是女性抑郁症? 112
 如何应付经前情绪低落症? 114
 如何应对产前抑郁症? 115
 什么是产后抑郁症? 117





正确的运动法

- 第33法 户外运动, 调节血清素→→→→→→→→ 117
- 第34法 户外运动, 调节去甲肾上腺素多巴胺→→ 120
- 第35法 两手异动, 健身健脑→→→→→→→→ 122
- 第36法 中度运动保健康→→→→→→→→→→ 127
- 第37法 正确选择锻炼时间→→→→→→→→→→ 131
- 第38法 晨练也要讲科学→→→→→→→→→→ 133
- 第39法 运动抗抑郁, 心情变开朗→→→→→→→→ 139
- 第40法 动出快乐, 动出聪明→→→→→→→→→→ 141



看

医

生

目

录

- 产后抑郁症对孩子有哪些影响? 118
- 什么是更年期抑郁症? 120
- 怎样预防更年期抑郁症? 124
- 什么是老年抑郁症? 127
- 抑郁症老人会愈来愈多吗? 128
- 什么是青少年抑郁症? 130
- 青少年抑郁症有哪些病理性表现? 132
- 什么是儿童抑郁症? 137
- 家长应如何正确对待有抑郁症的儿童? 139
- 儿童抑郁症会出现哪些非典型的症状? 141
- 为什么儿时患抑郁症成年后易肥胖? 141
- 职能治疗抑郁症是怎样进行的? 143
- 心理治疗与药物治疗如何进行? 145
- 常用的抗抑郁药有哪几类? 147
- 服用单胺氧化酶抑制剂的作用和注意事项有哪些? 148
- 服用三环类抗抑郁剂的作用和注意事项有哪些? 149
- 服用杂环类抗抑郁剂的作用和注意事项有哪些? 150
- 服用抗抑郁药有哪些共同的注意事项? 152
- 药物治疗会有哪些不良反应和毒副作用? 153



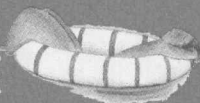
快乐瘦身法

- 第41法 “走”出减肥良效→→→→→→→→→→ 148
- 第42法 躲开误区,有效减肥→→→→→→→→→→ 152
- 第43法 节食+运动=减肥→→→→→→→→→→ 155
- 第44法 春季减肥行动→→→→→→→→→→→→ 156
- 第45法 夏季减肥行动→→→→→→→→→→→→ 162
- 第46法 巧借外国方法→→→→→→→→→→→→ 164
- 第47法 吃出减肥效果→→→→→→→→→→→→ 167
- 第48法 绿色减肥良方→→→→→→→→→→→→ 168
- 第49法 饮茶减肥良方→→→→→→→→→→→→ 171
- 第50法 全日候平稳减肥→→→→→→→→→→→→ 172

上
部

中
部

下
部



有时不必

- 中医是如何治疗抑郁症的? 154
- 如何预防自杀? 157
- 对付抑郁症有什么长期策略? 159
- 用药应如何注意个体差异性? 164
- 怎样护理照顾抑郁症患者? 165
- 如何预防患者发生意外? 169
- 抑郁症自杀的临床特征及影响因素有哪些? 170
- 抑郁症自杀的危险性如何评估? 171
- 护士怎样在预防抑郁症患者自杀中发挥作用? 172
- 附1: 抑郁症自测题 176
- 附2: 干掉低落情绪的101种简易方法 181



精神胜利法

第 01 法 碎纸机克服法

当你感受到无比的焦虑时，一定是有许多的不安隐藏在心里，也许连你自己都不清楚到底有多少大大小小、针头线脑的事情在自己的内心纠缠不休，让你的情绪一时一刻都难以轻松、清静下来。

怎么办呢？

当然有办法啦。

我们不妨先看看心理医生的做法。一些人去看心理医生时，心理医生尽管都受过专业的训练，但如果抛去具体的操作细节，看看他们心理治疗的实质，会发现那其实很简单，就是引导患者把平时藏在心里的许多话都讲出来，把那些引起他们焦虑的事情巨细无遗地表露出来，患者就在那种专业的环境里随心所欲地倾诉。这样做

看 医 生

为什么说抑郁症是人类健康的新杀手？

人是富于情感的动物，在现实工作和生活中，心情常会发生起伏，引起情绪上的低落、消沉和沮丧。这是每个人都会有的经历。在每个人的一生中碰到极大挫折和压力，引起情绪变动的因素有很多，比如因人际因素（特别是情感事件）、家庭的因素、经济上的因素、工作或学业的困扰等诸多压力事件，情绪无法获得有效的舒解，这些负面的心理成分积累多了，便会产生抑郁情绪。大部分人在经受了短暂的情绪低落之后，可以再开朗起来，但少数人因为遗传因素或个性（包括一些不适当的想法）起作用，再加上更多更强的心理压力的积累，而又缺乏适当的情绪调节与良好的社会支持，便会任由这种恶劣的情绪状态延伸成一种病态，以致于心情与行为都受到影响，于是产生无法摆脱的低落情绪，其中的严重者甚至会以自杀来结束那属于自己只有一次的生命。

的结果，一是患者可以从倾诉中感受前所未有的轻松，减轻内心因素造成的压抑；一是可以让心理医生从中了解到他们致病因素所在，从而确定下一步采取的治疗方法和步骤。

于是，我们可以受到启发，发明出“自己的问题自己解决”的好办法。现在，且听我从容道来——

当你感觉到十分焦虑的时候，可以坐下来，一个人平心静气地做一次自我的心理测试，把引起自己内心深处焦虑的所有因素尽最大可能地罗列出来——记住，这里可说的是“所有因素”哦。这里面不仅包括引起你关注的事情，需要你花费心力去处理的各项工作、任务以及人际关系等等，也包括那些看上去属于无所谓、但却在一念之间引起你注意的非常细小的事情。

比如吧，一位朋友这样列出了引起他焦虑的所有因素：

●感冒三天了，怎么还不好？（真正的感冒哪有三天就轻易搞掂的？）

●儿子的自行车被小偷先生“借”走了，要不要买新的？（其实，买或不买，都算不得大事。）

有时不必

上面说到的这种病症，就是有着“21世纪新黑死病”之称的抑郁症。有的专家送给它一个比较温和的称呼，叫作“心的感冒”。

20世纪90年代初，世界卫生组织就预测：抑郁症将成为21世纪人类的主要杀手。世界卫生组织的调查表明，目前，全世界约有1亿人患有抑郁症，而且数量有增无减，抑郁症已成了21世纪一种相当流行的病症。

以世人所公认的全球医疗和卫生保健水平最高的美国为例，抑郁症是最常见的严重的大脑疾病，每年累计1900万成年人患抑郁症。如果计算损失的工作日、医疗费用和所导致的患者的过早死亡，那么，抑郁症每年耗费约437亿美元。在过去的数年中，每一年有9.5%的美国人口患有抑郁症。

对抑郁症，专家有两项预测：1) 抑郁症将是21世纪三大疾患之一，也将是最无孔不入的隐形杀手；2) 到2020年，抑郁症将与心脏病共同成为影响人类生活质量的两大疾病。