



电台主持人、美女作家秋微最新作品

与快乐牵手

让抑郁的心阳光起来

秋微◎编著



CIP 中国电影出版社

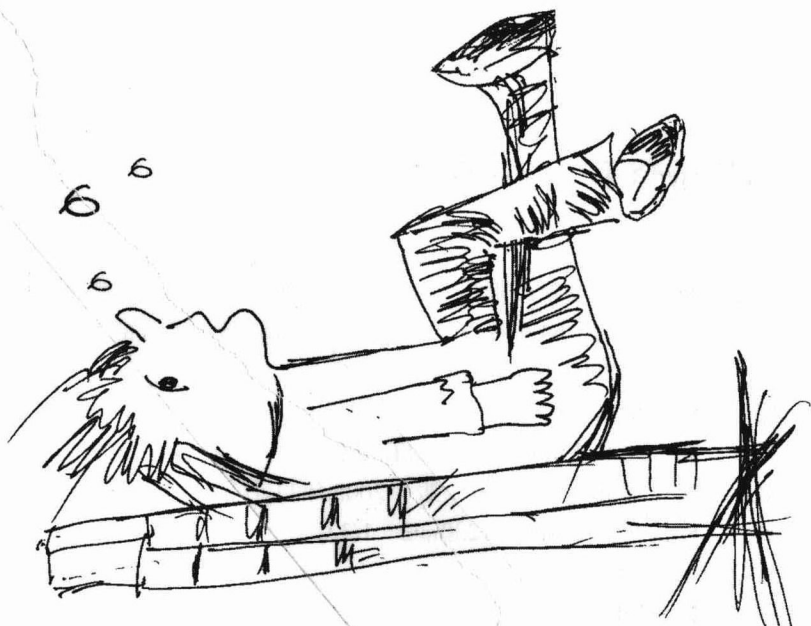


电台主持人、美女作家秋微最新作品

与快乐牵手

让抑郁的心阳光起来

秋微◎编著



CP 中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

与快乐牵手:让抑郁的心阳光起来 / 秋微编著. —北京:

中国电影出版社, 2008.10

ISBN 978-7-106-02981-4

I. 与… II. 秋… III. 抑郁症—防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 145248 号

责任编辑:纵华跃

封面设计:野羊工作室

责任校对:王建龙

责任印刷:卢晓波

与快乐牵手——让抑郁的心阳光起来

秋 微 编著

出版发行: 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

经 销: 新华书店

印 制: 北京佳信达艺术印刷有限公司

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

规 格: 开本 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 140 千字

书 号: ISBN 978-7-106-02981-4/R·0015

定 价: 19.80 元



序言

《与快乐牵手——让抑郁的心阳光起来》不是一本关于精神科医学的专业书籍。如果非要选一个恰当的归类的话,我想我们大概会选择用“心得”这个词。是的,这本书,记述了在过去的几年里,我们对抑郁症的关注以及研究的种种心得。

当初,想要做这本书的“发心动念”,是缘于好多年前,我发现周围很多人,都有过各种与抑郁症“交集”的经验,或深或浅。而从对所有经验的了解中,我们得到的结论是,不夸张地说,只有自私的人才从来都不会得抑郁症。因为,通常抑郁症初始对我们生活的侵扰都是由于我们自己心灵的敏感,情绪的丰沛,对自己和他人的要求,以及对“完美”的追寻。当然,这不能解说成我们要主动踊跃地去体会抑郁症,而是,任何情绪的问题或生活中的坎坷,如果处理得当,它都有其正面的部分。

在这本关乎抑郁症心得的书中,我们更多的是与大家分享。分享抑郁症有时候像感冒一样,可能随时会侵犯我们的生活,也可能随时离开,因为我们对它也具备一定的自我抵御的天性;分享如何自我诊断,以及怎样在日常生活中调试更健康、更坚强的方式;分享当抑郁症的程度已经不可自愈的时候,我们如何必须要相信科学和医学,正面并正确地对待心理问题并及时被救治;分享我们如何才是更积极的关爱和珍爱我们的生命。是的,总体上来说,这本书的核心是关乎爱与健康的心得。

这样一本心得的诞生,要感谢很多人的参与。





与快乐牵手

让抑郁的心阳光起来

感谢李大鹏和虫虫与我一起查阅了很多心理专家撰写的专业书籍，特别感谢李大鹏在深圳闷热的炎夏中把我们收集整理的资料最终转化成连小学生都能读懂的流畅文字。

感谢叮叮在这件事上对我始终知己般的忍耐，感谢那些愿意向我们提供自己的“病历”以及心路历程的朋友，更感谢叮叮跟我一起走访他们并以她优秀的文字能力把他们的故事以化名的方式精彩地呈现出来。

感谢艾东明同学以他的专业知识帮我们提供的抗抑郁食谱。

感谢杨立德老师特别帮我们拍摄的图片，感谢黄元琴小姐特别帮我们绘制的插图。

感谢所有愿意接受我们访问并给予我们专业指导的并不愿留下姓名的优秀心理医生。

感谢任苇和赵猛始终对我们的鼓励和支持。

感谢魏龙先生对本书出版的支持。

感谢我这些愿意帮我们这本书做推荐人的好朋友。

谢谢亲爱的戴军，作为我出版过的所有书的《序言》作者，你知道的，其实我才是你的文字最忠诚的读者之一。

谢谢亲爱的李静，你是我和很多人的贵人，谢谢你在某种程度上重新注解了格局之于女人的涵义。

谢谢亲爱的吉雪萍，美丽、智慧、幸福……怎么可以女人想要的你都具有了呢？

谢谢亲爱的李霞，每每你做的总是比周围人想象中的要再好一些，所以发挥我们对“好”的想象力就靠你了。

谢谢亲爱的刘璇，你真的是一个单细胞生物，但一定是最美的单细胞。

谢谢可爱的小霞姐，你让我再次确认“面缘”的存在，成为你的词人已经被我当成人生的新目标啦！

谢谢亲爱的秋芳姐，对你的话留给李大鹏吧，他巴巴地要跟你说





呢。

也感谢每一位愿意分享我们这些心得的人们,或许这个世界就是这样——

你简单 周围的人或事就会简单一半

你复杂 周围的人或事就会复杂一倍

同样

持善的 善就会增值

持恶的 恶亦会加倍

我们每个人制造的每一个气息都会慢慢形成一个专属的气场。就像此刻,相信,当我们试着更多地感受和面对自己真实的内心时,其实所有人都能具备智慧和能量把一切负面的遭遇转化为积极的动力,即使是邂逅抑郁,也可以被我们转化成生命的体会和积极的色彩,因为,有心,有爱。

最后,请允许我把这本书献给已逝去的好友李雁、高晓虹以及我们的哥哥(张国荣)。

秋微

于 2008 年 7 月





目录

第一章 不同的人群 同样的抑郁症——档案篇	1
一、人人都会被抑郁困扰——悲伤还是时尚	2
二、不同的人群 同样的抑郁——什么人容易抑郁	7
三、脑子 腰子 小杏仁——抑郁症的发源地	29
四、从林黛玉到贝多芬——抑郁症有哪些症状	37
五、给你一杯忘情水——抑郁症的 DSM-IV 诊断标准	55



第二章 揭开抑郁症的神秘面纱——病因篇	57
一、抑郁性疾病的四个基本类型	58
二、抑郁的原因	64
三、男人的产后抑郁	75
四、忙出来的抑郁 闲出来的抑郁——“星期天抑郁症” ...	77
五、林黛玉死于自杀——女人比男人更抑郁	80
六、在人群中孤独——归属感抑郁症患者多	86
七、加一个爱人 还是加一件衣服——冬季抑郁症	91
八、给美丽一族——抑郁的都市女白领	94
九、青春叛逆事件簿——青春期抑郁症	97
十、笑着哭——微笑抑郁症	105





第三章 当抑郁弥漫成花——治疗篇	111
一、到底是什么给你添堵	112
二、控制你的抑郁	114
三、抑郁症患者的膳食指南	128
四、怎样与抑郁病人相处	160





第一章

不同的人群 同样的抑郁症——档案篇

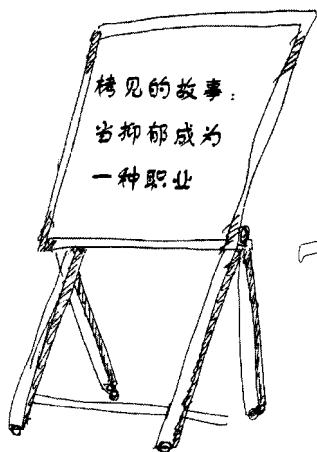




一、人人都会被抑郁困扰——悲伤还是时尚

1.如果你正受抑郁的困扰,那么你并不孤单。

据统计,目前世界上有 1.8~3 亿的人处于同样的困境。



就像内科医生一样会得感冒,谁说心理医生就不能抑郁呢?



栲见得了抑郁症,而且程度不轻,在业内成了笑话。谁说心理咨询师不能得抑郁症呢,内科医生一样会得感冒的嘛。每天吃着药,他这样按时安慰自己,心里到底是有微微的挫折感。药吃了两瓶,病并未见好。到第二个月,栲见开始认真考虑他要不要转行,也许他真的不大适宜做这一行。也许是学业不精,他还没到出师的时候。两种看法会带来两样不同的人生,栲见一时之间倒还真不能决定应该采用哪一种态度。

作为一个心理咨询师,栲见每天的工作就是见各种有问题的人,听他们说自己的问题,问题千奇百怪,人也各不相同,如果说他们有





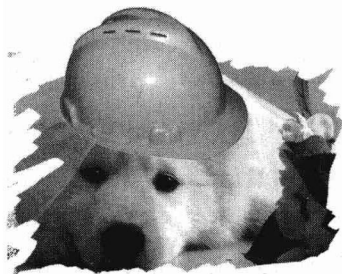
什么共同点的话,那就是——不快乐。一个疯子也许是快乐的,可一个人如果他仍然保有理智,懂得主动来找心理治疗师,可以确定他是不快乐的,特别是在中国现在心理咨询还没有作为基本消费的情况下,不是问题已经非常严重,很少有人主动来问的。所以,栲见接待的还不是“不快乐”的人,而是“很不快乐”的人。

栲见 36 岁,中等身材,某名牌大学心理系毕业,仍是单身。虽然没有结婚,到这个年纪他也已经微微发胖了,圆脸上架着眼镜,总是一副既和蔼又认真的神情。他去见汪教授时,神情里多了一点儿羞愧,虽说感冒难以避免,可那还是说明对自己照顾得不够周到,免疫力不够强盛。汪教授是他从本科到研究生的授业恩师,自从毕业挂牌以来,这还是栲见第一次回校看望。说是看望,当然是无事不登三宝殿。

汪教授一看他就乐了:“稀客稀客,两年没见,你的肚子可出息了不少。”汪教授还是一如既往的风格,有点紧张的栲见也就放松下来,其实,他还真挺怕汪教授怪罪他毕业两年都没音讯。这两年他的确为了自己心理诊所的发展忙得有点儿六亲不认。

栲见坦率地向老师说了自己的病情,药吃了有一段时间了,可效果不大,他感到自己都快有抗药性了。“药物只是临时性的援兵,是给

为早上总是来时研
么出来,我只好整天都做这些
我更能的事情,然而旧的出来没
被新的出来代替,循环不止。



出一个缓冲时间让自身肌体恢复,这个道理你应该懂,所以问题是为什么你的肌体迟迟不能恢复正常。”老师的回答也很直接,“所以我们讨论的重点是你的肌体究竟是怎么生的病。”

“医者不自医,这就是我来找您的原因啊。在别人面前我是个医生,可今天在这儿,我就是个最普通的病人。”栲见的回答很诚恳。

“也无非先分外科和内科,这个你自己知道吗?”

“应该是内科,生活里并没有什么特别重大的事发生,应该是内科。”

师徒二人都知晓,抑郁疾病并无神奇之处,突然造成外部创伤的,比如“丧亲”、“情变”、“事业挫折”,可挂“外科”,而日积月累的慢性成疾,则属“内科”。“内科”比外科难看,需更细心,因伤处并无明显创口,要凭仪器和经验。抑郁症的诊疗“仪器”多用问卷,之后仍是传统的“望”、“闻”、“问”,催眠则有点儿像“切”了。可是说到底,内科疾病的根本还是在于习惯,坏习惯日积月累就造成坏结果,坏结果在某一天显现出来,就是“病来如山倒”,这山却绝非一日形成。

师徒两人花了两个多小时,才诊断出栲见的问题。说来好笑,栲见的问题和他读书时并无二样,就在一个简单的“懒”字。做心理咨询师,一样重要的功课是,每天晚上应对自己的心理进行“清空”、“归零”,就如女演员下戏台一定要用最好的卸妆液,进行全面彻底的清洗——即便这样也还是会有若干不能完全清理的有害物质存留,造成皮肤损坏,这就是职业病。

懒惰的栲见却因为急于发展事业,搞得太忙太累,常常不做这一项功课就睡之大吉,即便做了,也多敷衍,总依赖自己年轻体壮心理素质好,想要蒙混过关。两年下来,每日积存的“垃圾”造成“心血管堵塞”,虽然已经用药,也难见疗效。

栲见向老师承认,因为害怕事业停滞,即使在生病的这段日子他仍“带病作业”,并没有给出心灵足够的休养生息时间——这也是病





承认“我有病”，
你就开始接近娜。

情迟迟不见好转的原因。

离开老师家时，老师送了栲见一句极常见却让当时当地的栲见怵然而惊的话，老师说：“年轻人，记住，心急吃不了热豆腐。”走在路上，栲见回想起老师说的另一句话，“每一次疾病都是祝福，心理疾病尤其如此”。

美国每年都有 1100 万人患临床抑郁症，大约 15% 的人最终会自杀了结一生。受此症的影响，每年大约损失 200 亿美元。

中国大概有超过 2600 万人患有抑郁症，但只有不到 10% 的患者接受药物治疗。据世界卫生组织(WHO)统计，全球抑郁症的实际发病率约为 11%。也就是说，粗略的算法，每十个人里就有一个抑郁的，因此抑郁症目前已经成为世界第四大疾病，预计到 2020 年可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。

看看我们身边的数据，WHO 所发出的警告就不再显得耸人听闻了。对北京、上海、广州三个城市的白领人群所做的心理调查显示，80% 以上的人认为自己时常感到不快乐；70% 左右的人在人生的不同时期陷入过抑郁的低谷。



就连开玩笑的时候，“郁闷”这个词儿也逐渐流行开来，好像谁不抑郁就赶不上潮流，跟不上时代。不同时代的文学作品都会描写一种时代的浪漫病，比如民国时期的肺癆，比如 20 世纪 80 年代的白血病，现在有人预言，浪漫而时尚的病就是——抑郁症。

可是，真的一旦抑郁了，悲伤还是时尚，冷暖自知。

2. 抑郁症大有来头

有史以来，抑郁就一直折磨着人类。早在 2400 年前，希腊著名医生希波克拉底，就已经将抑郁界定为一种气质类型，称为“忧郁质”（melancholia）。

动物会抑郁吗？尽管我们不能知道动物的感觉，但它们很可能也具备感受抑郁的能力，至少它们有时表现出像是很抑郁的状态。对于人类来说，我们每个人或多或少都具有抑郁的潜质，正如我们都具备





爱、焦虑、痛苦的潜质一样。不过抑郁并不是生活状况或运气的标尺，抑郁也不是人类的弱点。

“抑郁”的含义是什么？放下这本书，问问你身边的人，我敢保证回答的人一定会先犹豫一下，然后给出一个不置可否的答案。

这真的是一个难以确切回答的问题，因为答案很大程度上取决于回答的人。“抑郁”这个词起源于拉丁文 *deprimere*，意思是“下压”，但在不同语言里本身可以用来描绘天气状况、股市的下跌甚至地洞。当然，还有人的情绪状态。这个词儿最早被用于描述情绪状态是在 17 世纪。

二、不同的人群 同样的抑郁——什么人容易抑郁

医学家把抑郁症和癌症、艾滋病放在一起，列为 21 世纪三大疾病之一。而抑郁症不同于它的两个伙伴在于，它可以像感冒一样无孔不入，防不胜防。那么哪些人容易抑郁呢？如果让医学家用科学的答案告诉你，那就是——每个人。

这个推论并不过分，因为只要你是一个有情绪和情感的正常人，那么抑郁症随时都会击倒你。

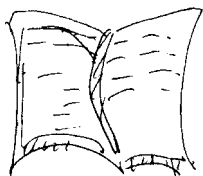
1. 抑郁症——古老的经典病

事实上，历史上很多人都经历过抑郁，所罗门王、林肯、丘吉尔，以及李渔、贝多芬都是很好的例证。

呃，这些人可能太古老了！

那么我们再举一些近一点的例子。





姓名:海明威

职业:作家

年龄:62岁



抑郁症档案编号 00176435005

荣获1954年诺贝尔文学奖的美国著名作家海明威,以中篇小说《老人与海》闻名于世。但是他的生活经历并不像想象的那样,充满浪漫与激情,而总是处于紧张与压力中,而且他的内心还时常经受着剧烈痛苦和复杂纷呈的变化。他用各种各样的方式,想要摆脱情绪的困扰,不停地旅行冒险、不停地寻求各种刺激等。海明威想在身体上企求生存,可是他的心理上却渴望着死亡。

而小说《老人与海》主人公桑提亚哥在海上与鱼搏斗的经历与内心活动,正是海明威当时矛盾心态的展现。“你尽可以把他消灭掉,可就是打不败他”。这是小说中主人公的内心独白,其实又何尝不是海明威一生的写照。

抑郁,就像一张挣脱不了的罗网,将这位文学巨匠紧紧地缠绕。

为了挣脱出焦虑与忧郁情绪,海明威还不断寻求女人与烈酒的刺激,他和众多女人有瓜葛、搬了无数次家、婚姻上的数次离合——这是对内心压抑沮丧情绪的逃避;他嗜酒,从最开始只在晚饭后喝一点红酒,到最后离不开掺苏打水的威士忌,甚至伏特加——酒是男性抑郁症患者比女性患者更常用的舒缓紧张和不安的工具。但这些仍无济于事。他像只被穷追不舍的猎物,最后被逼得走投无路、无处躲

