

借



# 图说

专家门诊带回家丛书

# 战胜抑郁症

主编 / 张理义 徐毅 黄家伶 版式设计、绘图 / 刘妍



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

R749.9  
17



# 图说

专家门诊带回家丛书

# 战胜抑郁症

主编 / 张理义 徐毅 黄家伶

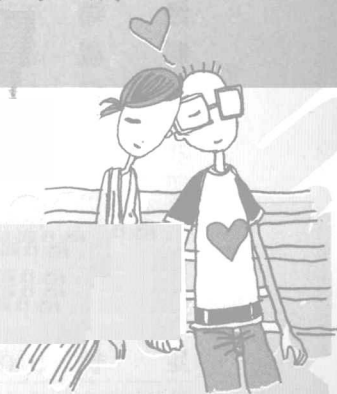
副主编 / 陈春霞 吕国平

编者 / (排名不分先后) 张理义 徐毅 黄家伶 陈春霞 吕国平

李 宁 范庆祝 王彦彦 李光耀 卜琴芳 李 斌

版式设计、绘图 / 刘妍

不外借



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图说战胜抑郁症 / 张理义编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005.8

( 专家门诊带回家 )

ISBN 7-5345-4611-7

I. 图… II. 张… III. 抑郁症—防治—图解  
IV .R749.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 070244 号

( 专家门诊带回家 )

## 图说战胜抑郁症

---

编 著 张理义  
责任编辑 蔡克难  
责任校对 苏 科  
责任监制 曹业平

---

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.jsjpub.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
制 版 南京展望文化发展有限公司  
印 刷 南通韬奋印刷厂

---

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16  
印 张 7.25  
版 次 2005 年 9 月第 1 版  
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 7-5345-4611-7 / R · 896  
定 价 16.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 前言



随着社会经济的飞速发展和信息化、高科技时代的到来，人们的生活、工作环境都在发生着巨大的变化。由此引发的心理卫生问题日渐增多。据卫生部门统计，心理疾患、心身疾病和行为障碍患者已占各科门诊就诊人数的1/3以上。同时，随着医学模式的转变和健康观念的改变，人们也越来越清楚地认识到心理卫生的重要性。医学的发展、疾病谱的变化，人们对医疗服务需求及生活质量要求的提高，也对心理卫生服务提出了更高的要求。

抑郁症是一种常见的心理疾病，也是危害人类健康的常见病。有资料表明，有13%~20%的人一生至少曾有过一次抑郁体验，其中女性比男性多1倍。

近几年来，国内外大量的资料表明，抑郁症患病人数居精神疾病之首，且有逐年增长的趋势，其终身患病率为15%~18%，复发率72%~87%，死亡率高达20%左右，占自杀人群之首位，另有15%~20%的病人最终发展为慢性抑郁，造成社会损害，工作、婚姻质量下降，给家庭及社会带来了巨大的损失。

据统计，在自杀人群中，有45%~70%的人患有抑郁症；而对抑郁症患者而言，自杀是一种常见的死因。



抑郁症可造成较大的经济损失，如患者反复就诊，不仅增加医疗机构的负担，而且也增加医疗支出。抑郁症患者经常请病假或旷工，还可使劳动能力下降。



但是,相关调查资料证实,抑郁症病人能得到适当治疗的不足1/3,并有50%~70%的患者由于缺少专业知识而反复在综合性医院或内科就诊,造成一些病人的误诊和误治。因此,提高对抑郁症的认识刻不容缓,积极对抑郁症病人采取防治措施非常重要。

正是在这样一种背景下,我们组织资深的心理学和精神医学专家编写了这本书,旨在引导广大群众正确而科学地看待抑郁症,使之对抑郁症以及心理健康常识有较全面和系统的了解,以进一步增强自己的心理免疫能力,提高心理健康水平。病人及家属了解相关知识还可避免盲目就医,有利于疾病的早日康复。

本书较详尽地介绍了抑郁症的起病原因、症状表现、早期识别和自我检测、诊断和治疗方法、抑郁的心理咨询及心理治疗方法等有关知识,对生活中的心理健康常识也有叙述,对人们所普遍关心和感兴趣的一些问题,如抑郁症患者的恋爱、婚姻和生育问题,精神病院对抑郁症病人的医护方法,抑郁症病人自杀的预防,患者家属应知道的注意事项等等,本书中都做了具体的解答。

编者



# 目 录



## 什么是心理健康

1. 什么叫心理健康 / 01
2. 心理健康有哪些标准 / 02
3. 心理健康应怎样维护 / 04
4. 心理障碍与正常心理怎样划界 / 05
5. 什么是心理障碍 / 06
6. 引发心理障碍的原因有哪些 / 07
7. 抑郁症有哪些表现 / 08
8. 抑郁症常见吗 / 09
9. 抑郁症有哪些类型 / 10

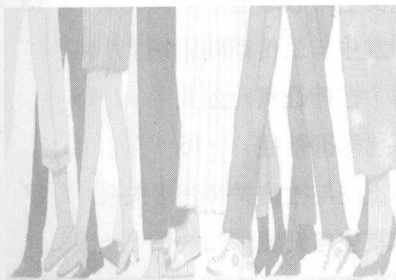
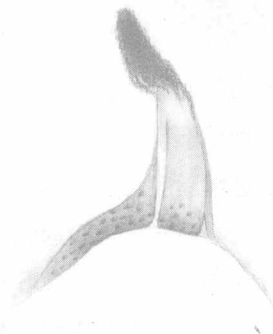


10. 轻性抑郁如何识别 / 11
11. 总是愁眉不展、郁郁寡欢怎么办 / 12
12. 抑郁症的发生与心理因素有何关系 / 13
13. 抑郁症的发生与遗传有何联系 / 14
14. 抑郁症与个性特征有什么关系 / 15
15. 哪些人容易得抑郁症 / 16
16. 抑郁症的发生与社会关怀有何关系 / 17
17. 抑郁症的发生与妊娠有何关系 / 18
18. 抑郁症会传染吗 / 19
19. 何为隐匿性抑郁症 / 20



# Contents

20. 什么是儿童抑郁症 / 21
21. 儿童抑郁症有哪些心理特点 / 22
22. 更年期有哪些生理及心理变化 / 23
23. 更年期心理问题应如何调适 / 24
24. 怎样识别更年期抑郁症 / 25
25. 抑郁症与睡眠障碍有何关联 / 26
26. 怎样早期识别抑郁症 / 27
27. 怎样自我检测抑郁症 / 28
28. 抑郁症有哪些治疗方法 / 30
29. 怀孕后能否使用抗抑郁药 / 31
30. 什么是电痉挛治疗 / 32
31. 哪些抑郁病人适合电痉挛治疗 / 32
32. 电痉挛治疗对大脑会造成损害吗 / 33
33. 抑郁症患者怎样接受心理治疗 / 33
34. 怎样看待心理治疗与药物治疗的关系 / 34
35. 什么是心理康复 / 35
36. 心理疾病康复过程中应注意哪些常见心理问题 / 36
37. 怎样提高心理疾病患者的生活质量 / 37
38. 抑郁症患者的自杀动机有哪些 / 38



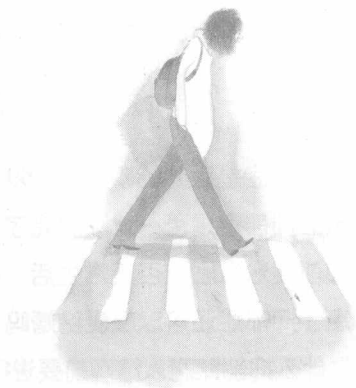
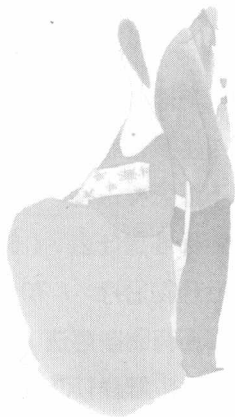
# 目 录

- 39. 抑郁症自杀的危险因素有哪些 / 39
- 40. 抑郁症自杀有哪些线索可循 / 40
- 41. 如何走出对自杀意念的理解误区 / 41
- 42. 抑郁症自杀危险度怎样评估 / 42
- 43. 抑郁症自杀的预防措施 / 43
- 44. 怎样预防抑郁症病人自杀 / 44

## 抑郁症病人家属需知

- 45. 抑郁症病人需要住院治疗吗 / 46
- 46. 医务人员是怎样对待抑郁症病人的 / 47

- 47. 为什么抑郁症病人入院时要收缴危险品 / 48
- 48. 为什么抗抑郁药不宜让病人自己保管 / 49
- 49. 抑郁症病人住院后, 家属及单位应怎样配合治疗 / 50
- 50. 抑郁症自知力的恢复有何意义 / 51
- 51. 抑郁症病人假出院, 家庭须注意哪些问题 / 52
- 52. 抑郁症复发与情绪有关吗 / 53
- 53. 康复期抑郁症病人有何心理特点 / 54
- 54. 如何对待康复期抑郁症病人的心理问题 / 55
- 55. 家庭怎样照料睡眠障碍的病人 / 56







# Contents

图说战胜抑郁症

56. 有充分的社会支持可减少抑郁症的发生吗 / 57

57. 抑郁症病人吞吸异物或嗜食怎么办 / 58

## 如何看待抑郁症病人的婚恋问题

58. 患抑郁症是丢人的事吗 / 59

59. 患上抑郁症是否一辈子就完了 / 60

60. 抑郁症治愈后能否正常生活 / 61

61. 患了抑郁症还可以恋爱结婚吗 / 62

62. 为什么抑郁症病人结婚前要进行遗传咨询 / 63

63. 抑郁症对妊娠有何影响 / 64

64. 抑郁症患者怀孕后应注意哪些问题 / 65

## 老年期抑郁症的心理保健

65. 老年期抑郁症的病因有哪些 / 66

66. 老年期抑郁症有哪些主要症状 / 67

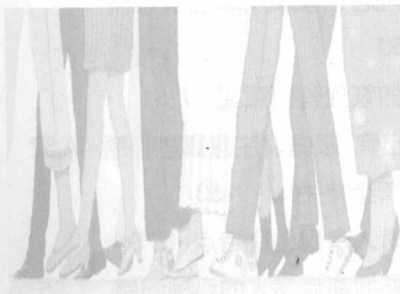
67. 老年期抑郁症躯体不适怎样识别 / 68

68. 老年期抑郁症的诊断标准是什么 / 69

69. 老年抑郁症如何进行药物治疗 / 70

70. 老年抑郁症除药治外还有哪些疗法 / 71

71. 不同类型老年期抑郁症应怎样预防 / 72



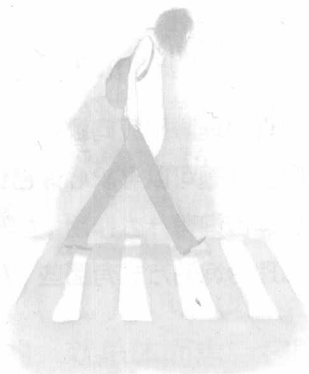
# 目 录

- 72. 怎样克服老年丧偶的悲痛心理 / 74
- 73. 怎样做好老年人的心理保健 / 75
- 74. 什么是“迁居综合征” / 76
- 75. 怎样对待老人的“迁居综合征” / 77

## 心理保健常识

- 76. 情绪对健康有影响吗 / 78
- 77. 良性情绪对健康有何益处 / 79
- 78. 长期不良的情绪可引起哪些躯体疾病 / 80
- 79. 如何保持良好、稳定的情绪 / 81

- 80. 如何走出抑郁，增强自信 / 82
- 81. 怎样才能使您心理充实 / 83
- 82. 什么是“考试紧张综合征” / 84
- 83. 怎样才能摆脱“考试紧张综合征” / 85
- 84. 如何调整高考落榜后的心理失衡 / 86
- 85. 自卑心理是如何产生的 / 87
- 86. 如何走出自卑的阴影 / 88
- 87. 如何摆脱紧张情绪 / 89
- 88. 学会一种放松训练的方法 / 90
- 89. 如何摆脱生活中的困扰 / 91



# Contents

图说战胜抑郁症

90. 怎样摆脱生活中的抑郁情绪 / 92

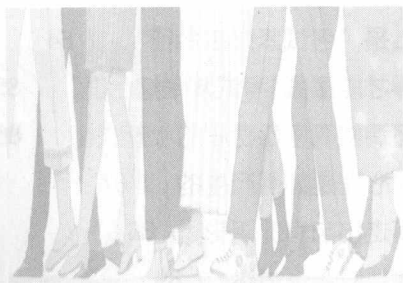
## 抑郁症的心理咨询

91. 出现心理障碍应向哪些人求助咨询 / 94

92. 哪些问题可以寻求心理咨询 / 95

93. 心理咨询有什么作用 / 96

94. 心理咨询的方式有哪些 / 97



## 抑郁症的心理治疗

95. 什么是心理治疗 / 98

96. 抑郁症的支持疗法 / 99

97. 抑郁症的解释说服法 / 100

98. 抑郁症的认知治疗 / 101

99. 抑郁症的音乐疗法 / 102

100. 抑郁症的生物反馈治疗 / 103

101. 抑郁症的疏泄疗法 / 104

102. 抑郁症的森田疗法 / 105

103. 抑郁症的家庭治疗 / 106

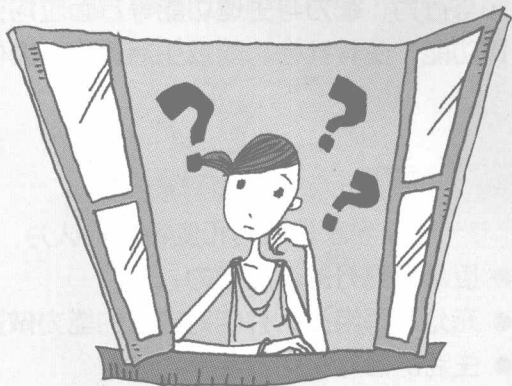
### 1 什么叫心理健康

所谓心理健康是指一种健康的心理状态，人体处于这种状态时不仅自我感觉良好，而且社会适应能力强、人际关系和谐。

心理健康的核心是造就和培养人们健全的心理、完善的人格，以保障人们的心身健康，使人们成为文明社会中的高素质成员。而运用心理学的原则和方法，自觉地控制心理平衡，维护和增进心理健康，这一综合学问和实践技术，就叫心理健康。

有关心理健康研究的内容是十分广泛的。就总体而言，它既包括社会不同群体的心理健康，如党政机关、家庭、学校、工厂、矿山、部队人群的心理；又包括不同年龄阶段个体的心理健康，如儿童、少年、青年、中年和老年人的心理健康。

工业化、城市化社会的形成，人口增加，居住拥挤，噪音和大气污染，人们生活节奏的加快，交通事故频繁，空难、海难、厂矿工伤意外，激烈的竞争，吸毒、酗酒、犯罪及战争等等，这一切所造成的心身问题，都与心理健康密切相关，已越来越成为人们所关注的热点问题，也是人们迫切需要了解的常识。



人类的健康是指个人的生理、心理及社会等三个方面的良好状态，且这三方面的能力均能适度充分地发挥出来。

2

## 心理健康有哪些标准

### 世界卫生组织关于心理健康的标准

- 身体健康、智力正常、情绪稳定；
- 适应环境，人际关系和谐；
- 对待工作和职业，能充分发挥自己的能力；
- 生活有幸福感。

### 医学观点的心理健康标准

一个心理健康的人，首先其身体各系统，尤其是中枢神经系统应无病变，其功能要在正常范围内；其次，除他（她）的心理各方面，如意识与情感、认知与行为、智力与生理功能等方面应均无异常外，还应能保持良好的自身协调功能，使其社会功能或生活适应能力保持在完好状态。

### 心理学观点的心理健康标准

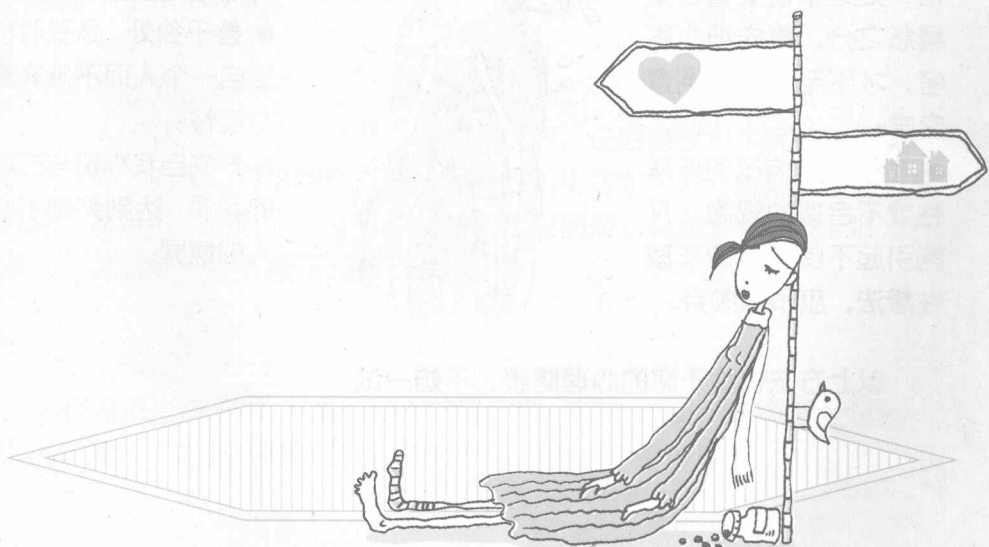
心理学家马斯洛和麦特曼等认为，心理健康的标准是：

- 应具有充分的适应能力；
- 充分了解自己，并能对自己的能力做适度的评估；
- 生活的目标能切合实际；
- 与现实环境保持接触；
- 能保持人格的完整性与和谐；
- 具有能从经验中学习的能力；
- 能保持良好的人际关系；

- 对情绪能适当发泄和控制；
- 能在不违背集体利益的前提下，对个性做有限度的发挥；
- 在不违背社会规范的情况下，合理恰当地满足个人基本要求。

#### ■ 我国学者关于心理健康的标准

- 对现实具有有效的知觉，智力正常（含超常者）；
- 心理及行为特点与年龄基本符合；
- 情绪稳定，既能悦纳本身，也能悦纳他人；
- 在任何环境中能保持独立，欣赏宁静；
- 注意伦理道德；
- 对待平常的事物和工作，能经常保持兴趣；
- 具有助人为乐的精神，能与少数人建立深厚的感情；
- 具有民主态度、创造性观念和幽默感；
- 能经受得起欢乐与挫折的考验。



针对如何维护心理健康，心理学家提出以下几条：

- 不断增进对自己的认识和了解，且这种了解必须是客观正确的；
- 接受心理卫生知识的教育，了解心理学的常识与方法；
- 树立正确的人生观和远大的理想，热爱生活，热爱工作；
- 培养积极稳定的情绪，学会情绪的自我调节；
- 积极参加集体活动，主动与人交往，保持密切的感情联系；
- 维护大脑的健康，生活要有规律，做到起居有常、饮食有节、劳逸结合，尤其要注意脑力劳动与体力劳动的结合；
- 养成“事前周密思考，事后不去懊悔”的习惯，处理事情要有轻重缓急之分，事先细心思考，才不至有本末倒置之虞；
- 善于纠正自己的非理性或不合理的观念，凡能引起不良情绪的非理性想法，应予以抛弃；
- 不断地调节自己的欲望和抱负，使其与自己的能力相适应；
- 善于独处，必要时能独自一个人而不感寂寞与自怜；
- 养成自我称赞与鼓励的习惯，达到奖励不求人的境界。



以上方法有益于您的心理健康，不妨一试。

如果一个原本积极要求上进，活泼、热情、性格开朗而外向的人，突然变得沉默寡言、不求上进、情绪低沉、悲观消极，那就要考虑是否发生了不正常的心理现象，因为在心理上，他已经偏离了他以往的正常轨道。

## 4 心理障碍与正常心理怎样划界

心理状态的正常与否，一般是通过了解心理与环境是否保持统一、心理与行为是否统一、人格是否健全三方面来评估的。

### ■ 心理与环境的统一

心理是客观现实的反映。任何正常的心理活动和行为，无论其形式和内容都应与自然环境中、社会环境等客观环境保持一致。如果一个人的心理或行为与客观环境不能保持统一性、一致性，达到使他人不能理解的程度，便是心理障碍的表现。

以气功所致的心理障碍为例，有人在练功过程中由于对气功内容的过度想象，产生了对气功的神化，甚至在练功结束之后也不能消除气功的影响，自称在一个城市可以“听到”另一个城市气功师的讲话，或“听到”自己的肢体和内脏也在讲述气功内容的言语，这就是在一定心理因素作用下产生了幻觉，这是不正常的现象。

### ■ 心理与行为的统一

一个人的认识、体验、情感、意志、行为，在自身是一个完整、协调一致的统一体。如果没有这种统一性，便会显露出病态心理。例如一个人在痛哭流涕，显得很难受时，若其内心却并无相应的悲伤体验，或相反，心里却很高兴，这就是一种心理不正常的状态。

### ■ 人格的健全

人格特征形成之后，就具有相对的稳定性，并在一切活动中显示出区别于他人的独特性，在没有重大变故的情况下，一般是不易改变的。



通常人们所说的心理障碍指的是比较轻的心理障碍,而重性心理障碍则被称之为精神病。在治疗方面,轻性心理障碍与重性心理障碍所采取的治疗措施是不同的。

5

## 什么是心理障碍

心理障碍是指人们由于生活所累、遭遇不良刺激或其他原因引起的大脑功能紊乱,临床上表现为言语、思维、情感、意志、行为等心理活动异常。

心理障碍外在的、直接的表现是行为异常、言语倒错、情绪不稳或混乱。

心理障碍在目前可划分为重性心理障碍和轻性心理障碍两大类。



### ■ 重性心理障碍

重性心理障碍是指患者有明显的精神病性症状,如幻觉、妄想、行为异常,不能适应生活,并对自身疾病缺乏正确的认识和判断能力,病人常常缺乏痛苦的体验,因此大多无主动求医的欲望,这类疾病包括精神分裂症、情感性精神障碍、偏执性精神病、躯体疾患伴发的心理障碍、脑器质性疾病所致的心理障碍等。



### ■ 轻性心理障碍

轻性心理障碍则指患者无严重而持久的心理异常,尚能适应社会生活,对自身的疾病有一定的认识能力,大多有求治的欲望等,如神经官能症、心因性反应等。