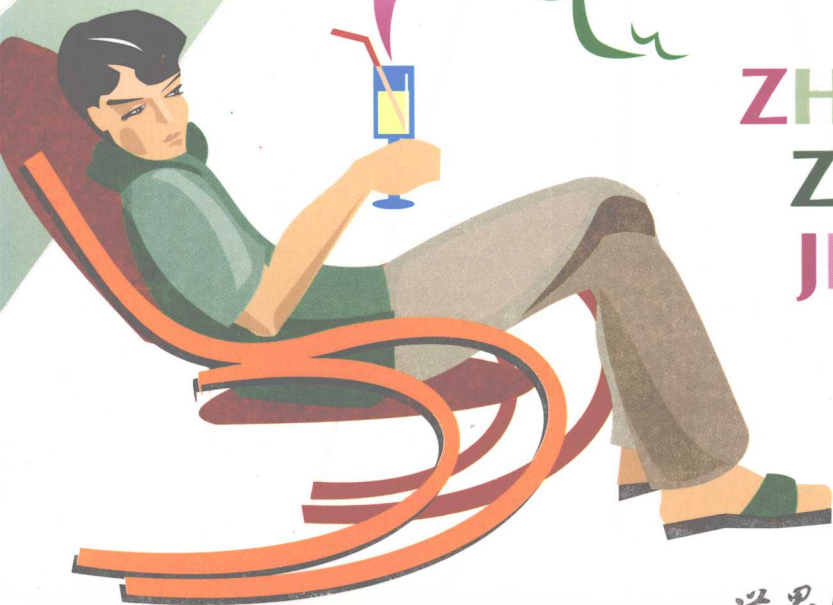


抑郁症

……
自我解决

宰薇薇 / 著

YIYU
ZHENG
ZIWO
JIEJUE



ST
新瀚

世界图书出版公司

抑郁症

……
自我解决

辛薇薇 / 著

Y Y
Z ENG
ZIWO
JIEJUE

S
新潮

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州



陕版出图字(25-2006-064)

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症,自我解决/宰薇薇著. —西安:世界图书出版西安公司,2007.7

ISBN 978-7-5062-9006-7

I. 抑... II. 宰... III. 抑郁症—治疗—通俗读物 IV. R749.405-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第055638号

简体中文版由维德文化事业有限公司授权出版发行
《让自己远离忧郁症》 新瀚文化(中国·台湾)

抑郁症,自我解决

著 者 宰薇薇
责任编辑 赵亚强
封面设计 飞洋设计机构
插 图 陈 羽

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市北大街85号

邮 编 710003

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)

传 真 029-87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 西安建筑科技大学印刷厂

开 本 152×230 1/16

印 张 13

字 数 110千字

版 次 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9006-7

定 价 25.00元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



前言

你是不是常常觉得自己压力很大，你是不是感到总开心不起来，你是不是怀疑自己得了抑郁症？谁都知道，癌症是人类健康的最大“杀手”，谁都知道，人在不如意的时候会有焦虑、抑郁的情绪，可是你也许不知道，抑郁是人类健康的“隐形杀手”。据报道，全世界每40秒钟就有1个人自杀身亡，而在100个自杀的人当中，有80个都是患了抑郁症。这么说来，抑郁症很恐怖？它的治愈率很低吗？其实患抑郁症并不可怕，怕的是你不及时治疗。面对抑郁究竟应该报以什么样的态度呢？是自暴自弃，还是泰然处之？相信大部分朋友都会选择后者，因为悲伤是每个人必经的常态，没有必要就此消沉。还记得你上次开怀大笑是什么时候吗？内在的自我和外在的压力之间，永无止尽的拉锯战，有时候想得太多未必是一件好事。有报道指出，我国台湾地区2004年因抑郁症到医院求诊的人数比往年多出了将近2倍，其中又以大学生所占的比例最多，为什么学生罹患抑郁症的数量有增加的趋势呢？从很多例子中可以发现，现在的学生缺乏抗压性和自信心，容易陷入低潮，这样长期压抑下来，就慢慢变成了抑郁症。

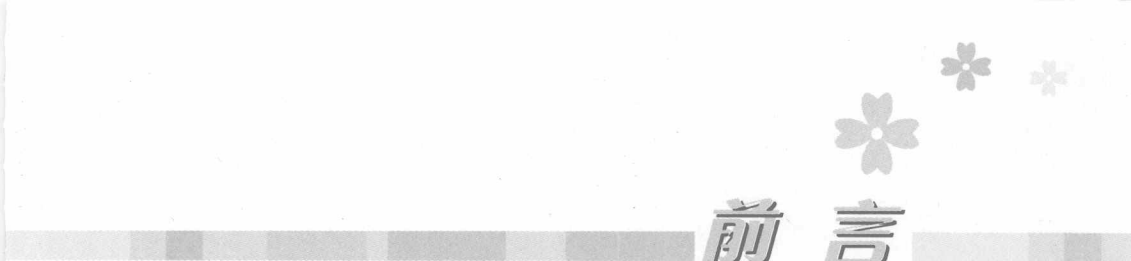
生活中善待自己真的很重要！检视自身的情绪正是一个开始！请你来测一测自己的抑郁指数吧。



别忘了：时时检视自己，看看今天的情绪OK了吗？

请你根据最近一星期以来，身体与情绪的真正感觉，勾选最符合的一项。

- | | 没有或很少 | 有时候 | 时常 | 经常 |
|----------------|-----------|--------|--------|--------|
| | 每周 (1天以下) | (1~2天) | (3~4天) | (5~7天) |
| 1. 常常觉得想哭 | () | () | () | () |
| 2. 每天都好像心情不好 | () | () | () | () |
| 3. 比以前爱发脾气 | () | () | () | () |
| 4. 总是睡不好，失眠 | () | () | () | () |
| 5. 觉得胸口闷闷的 | () | () | () | () |
| 6. 觉得不想吃东西 | () | () | () | () |
| 7. 觉得不轻松、不舒服 | () | () | () | () |
| 8. 觉得身体疲劳虚弱 | () | () | () | () |
| 9. 觉得记忆力不好 | () | () | () | () |
| 10. 觉得很烦 | () | () | () | () |
| 11. 觉得做事无法专心 | () | () | () | () |
| 12. 做事比平时缓慢 | () | () | () | () |
| 13. 觉得比以前较没信心 | () | () | () | () |
| 14. 凡事都想到最坏的地方 | () | () | () | () |
| 15. 觉得想不开、甚至想死 | () | () | () | () |
| 16. 觉得对什么都没兴趣 | () | () | () | () |
| 17. 觉得自己很没用 | () | () | () | () |



前言

如果以上选择，你大部分选择时常或者经常的话，那么很不幸地告诉你，你确实患上抑郁症了。不过别担心，只要你有心，只要你愿意，只要你接着读下去，我们就能帮你解决抑郁症。

目 录

第一章 抑郁特别门诊

认识抑郁症 / 02

专家眼中的抑郁症 / 08

抑郁会导致双重性格 / 012

自我治疗也很有效 / 019

美妙的薰香疗法 / 023

能让自己快乐起来的饮食菜单 / 027

第二章 要提防这些因素

遗传因素也会导致抑郁 / 034

药物因素可引起抑郁症 / 037

要改掉不好的生活习惯 / 040

提防亲人患病导致的情绪低落 / 044

个性因素也和抑郁有关 / 047



第三章 男人的抑郁告白

快乐在哪里 / 052

抑郁不是女人的专利 / 056

男人需要一点私密空间 / 059

让男人放松的角落 / 062

快乐就是健康 / 067

第四章 现在的女人真不容易

女人的压力不低于男人 / 074

心情烦躁的生理期 / 078

我怀宝宝了，怎么心情总是不好 / 081

刚当了妈妈，性格却变得暴躁起来 / 084

岁月催人老，更年期让女人困扰 / 089

第五章 成长的烦恼

人人都说我小，可是我也有烦恼 / 094

重视青少年的抑郁症 / 098

我的抑郁心事，爸爸妈妈怎么会懂 / 102

把快乐找回来 / 107

我需要你们，爸爸妈妈 / 110

第六章 关爱银发一族

爷爷、奶奶，你们有这些症状吗 / 114

抑郁症不等于老年痴呆症 / 118

抑郁老人会越来越多吗 / 122

儿女们别忘了常回家看看 / 127

老人们需要亲人的关怀 / 130

第七章 抑郁，无处不在

抑郁是情绪上的小感冒 / 136

走出 SARS 阴影 / 139

当心假日抑郁综合征 / 143

开始害怕星期天 / 146

工作狂的担忧 / 148

找心理医生让抑郁症远离你 / 150



第八章 摆脱抑郁，快乐向前走

告诉你一个摆脱抑郁的秘方 / 154

天然的食材，就是最好的治疗介质 / 156

爱运动的人，才是快乐的人 / 158

练习快乐 / 161

第九章 心灵的秘密

如何把握自己的意念 / 164

找回自己，拥抱快乐 / 168

单身情歌应该怎么唱 / 172

第十章 做个健康的自己

心理治疗的阶段 / 178

轻微的抑郁也会影响免疫力 / 183

不要轻视失眠 / 187

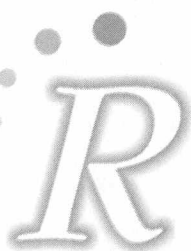
远离蓝色抑郁 / 190

教你十四种方法解决抑郁症 / 194



第一章

抑郁特别门诊



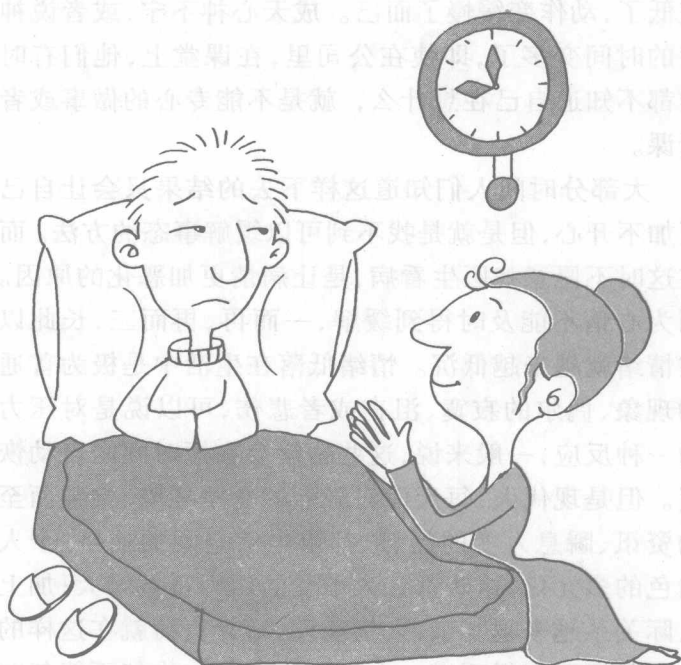
认识抑郁症

都 市人的生活节奏越来越快，压力也越来越大，环境不断地恶化，加上自然灾害、交通事故的频频发生，工作学习压力的增大，这些都是人们经常面对的精神刺激。人的一生，起起落落，失意是在所难免的，抑郁情绪随时都可能发生，因为它是人在失意时出现的不高兴反应。世界上哪有整天都笑着的人呢？当亲人突然离去后，我们都会有一个短时间的心情悲伤，这很正常，属于轻度抑郁，但是如果发展成严重的抑郁症，那就不能等闲视之了，因为它会诱发许多疾病。

抑郁症，又叫“心的感冒”，是很常见的疾病。但是许多人根本意识不到，这也是一种病。患了抑郁症的人，他们站着想坐着，坐着想躺着，整天无所事事，觉得身边的每一件事都很灰暗，时间变得非常难熬。有的时候看到别人愉快的笑脸甚至会觉得很悲观，为什么他们自己会过得如此不快乐？好像是这个世界上唯一多余的人。患了抑郁症的人，他们的脾气通常很暴躁，每天只有用睡眠来驱赶内心烦闷的心情，但是大部分人

患的抑郁症并不严重，他们依然可以和正常人一样工作、生活，甚至运动，不同的是他们的能力变差了，效率变低了，动作变缓慢了而已。成天心神不宁，或者说神游的时间变多了，即使在公司里，在课堂上，他们有时候都不知道自己正在想什么，就是不能专心的做事或者听课。

大部分时间人们知道这样下去的结果只会让自己更加不开心，但是就是找不到可以缓解事态的方法。而在这时不愿意找医生看病，是让病情更加恶化的原因。因为心情不能及时得到缓解，一而再，再而三，长此以往情绪就越来越低沉。情绪低落在生活中是极为普遍的现象，偶尔的寂寞、沮丧或者悲伤，可以说是对压力的一种反应，一般来说，这些情绪会在短时间内自动恢复。但是现代人，每天面对激烈的竞争环境、接踵而至的资讯、瞬息万变的趋势、都市生活空间的拥挤、个人角色的多元化，这些都让人承受的压力日益增大；加上人际关系越来越复杂，人情淡漠，精神负荷就在这样的神经紧绷下变得不堪一击。尽管如此，你却不能忽略它，不能认为只要随着时间的流逝，这种症状总会消失。这样的想法不仅错误而且还会对你自身产生不利的影响。因为短时间的轻度抑郁会使人的内脏神经和内分泌功能发生一定程度的紊乱，造成人体生理损害；而长期的抑郁情绪会使人体免疫功能总是处于低下水准，进而诱发许多身体疾病，像心脏病、高血压、偏头痛、胃溃疡、糖尿病等等，最严重的是患癌症的可能性明显增加，抑郁情绪也使这些疾病的治疗难度加大，病死率增高。虽然只是可能性增加，但是也应该引起大家足够的重视。



有些朋友认为，抑郁症是和人的个性有很大关系的，只要自己是个性格外向、活泼开朗的人，抑郁症就永远不会找上自己。这种想法是不正确的。因为抑郁症不是个性抑郁、内向人的专利。情绪起伏较大，也是致病的根源。所以说工作狂，或者是人缘特别好的人，同样也有得这种病的可能。为什么这么说呢？因为长期戴着假面具做人，过于配合周遭的气氛，在不知不觉中渐渐地迷失了自我。抑郁是从心理发出来的，它由无数的事情组合而成，当我们不注意的时候侵入我们的大脑，

它没有实质意义上的病况，只是存在于人的大脑中进行破坏。虽然看起来是很小的问题，可是在任何时候它都有可能成为其他疾病的祸源。在现代社会里，抑郁症还没有得到大家足够的重视。我们单纯地认为这只是心情不好而导致的不良反应，没有从实质意义上正视它的存在。许多人特别是年轻人总认为自己是新生的一代，任何事情都可以承受。但是到了真正要面对的时候又都无法接受，从而发生许多的悲剧。我们知道，抑郁症是经过多次的打击累积而产生的一种情绪的不稳定。少数人可以透过自己或者朋友、亲人的帮助恢复，不过这也只是表面上的恢复，如果问题在实质上没有得到根本的解决，那么根源还是存在，抑郁症还会在某个时候爆发。所以不管是任何人都应该正常的面对，这并不是什么见不得人的事情。

根据世界卫生组织等机构的统计，抑郁症已经成为继癌症、艾滋病后的世纪三大疾病之一。抑郁症患者在行动或思考上备受抑制，病症也明显地在精神状态上呈现。时间久了，抑郁症患者还会产生厌食情绪，造成身体不适，导致各种疾病的出现，慢慢地达到绝望的境地，甚至实际付诸自杀的行动。据统计，抑郁症患者的自杀率是一般人的8倍，自我了断本就是人生的悲哀了，而更悲哀的是“一人生病，家人遭殃”，由于病人缺乏耐性，孤立自己，与家人很少沟通，当彼此开始不耐烦，相互埋怨、责备的时候，家庭整个气氛也笼罩在抑郁之中，双方都备受精神折磨。最终，患者病情恶化，家人不知所措，令其在不知不觉中孤独地走向寂寞的边缘，走向生命的尽头。



身边这些有类似经历的例子还不少。佳丝和小王是大学时期的同学，在求学的途中，两个人有着很相似的爱好的习惯，并且彼此吸引，很快他们恋爱了。小王一直是班上的好学生，学校学生会的重要干部，老师们的得力助手，也因为如此，小王有一颗骄傲的心。毕业后，佳丝和小王都各自找到了自己满意的工作，而他们的爱情也得到了升华。可是现实社会，并不像小王想的那么美好，除了自身的才学和工作能力，要想在社会上生存、立足，还需要非常高超的人际关系。佳丝明白，小王是不可能放下自己的骄傲去迎合讨好某个人的，即使是自己的上司。工作几年了，小王的职位从来没变过，他很苦恼，不明白为什么能力不如自己的同事都可以升职为自己的上司，连自己的太太——佳丝都升职了，而且还加了几次薪。每当有大学的同学会，小王都会找借口推辞掉。佳丝明白，其实是因为他放不下自己的自尊，不好意思看到曾经成绩比自己差太多的人也都成了老板，开好车，住豪宅，而他自己连一间像样的房子也买不起。有时候小王觉得很对不起佳丝，因为佳丝完全可以找到更好的人，不必再跟着他吃苦。

渐渐地，小王就把自己封闭起来，整天都沉浸在自己的天地里。在公司里，小王不再像以前一样认真，只是把每天应该做的事应付过去；在家里，佳丝觉得丈夫变得沉默寡言，夫妻俩再也没有了以前的交流，小王每天就像完成公事一样敷衍妻子，然后就把自己关在书房里，到了睡觉的时间就上床。佳丝很担心这个样子的天王，也试图开导他，但是根本就没有用，原本很幸福的一个家庭，现在都被一层阴影笼罩着，低气压使佳丝也开始厌烦回家，因

为这个家已经没有了往日的温情,剩下的仿佛都是躯壳,行尸走肉的丈夫,看了都觉得可怕。终于有一天,佳丝提出离婚的要求,令人想不到的是,小王很平静地答应了。在签完字后,他只对佳丝说了一句:“你要幸福地活着,没有了我,你一定会幸福、快乐的。”佳丝哭了,所有的不舍顿时全涌上心头,但是现在说什么都晚了,事情已成定局。佳丝想,做不成夫妻还可以做朋友的,以后她会像朋友一样的去关心小王。可是令佳丝万万没想到的是,就在离婚后的当晚,小王自杀了,带着对这个世界的不满离开了人间,佳丝哭的撕心裂肺,她觉得是自己把小王逼上了死亡这条路,终日郁郁寡欢,抑郁症也悄悄地找上了她,幸好佳丝的性格活泼,在朋友、家人和医生的帮助下,她终于摆脱了这段阴影,恢复了健康。

这个世界是残酷的,也是公平的,适者生存能够很好地表现它的公平性,为了避免悲剧的发生,及时治疗是很必要的!