



这是这样一本告诉 职场抑郁症患者
如何 恢复健康、回归社会、回归职场的科普书，
是职场人士的必读书

[日] 渡部芳德 / 著 钟正新 / 译

职场抑郁症者 重返社会



人民卫生出版社

THESE ARE THE
STORIES OF THE
LIFE OF THE
PEOPLE OF THE
PAST

THE HISTORY OF THE
PEOPLE OF THE
PAST



THE HISTORY OF THE
PEOPLE OF THE
PAST

[日] 渡部芳德 / 著 钟正新 / 译

职场抑郁症者

→ 重返社会



人民卫生出版社

職場のうつ「社会復帰」プログラム

渡部芳徳

SHOKUBA NO UTSU SHAKAIFUKKI PROGRAM

©Yoshinori Watanabe 2008

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

职场抑郁症者重返社会 / (日) 渡部芳徳著; 钟正新
译. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-117-12904-6

I. ①职… II. ①渡… ②钟… III. ①抑郁症—
防治 IV. ①R749. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第096869号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医学
师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

图字: 01-2010-4698

职场抑郁症者重返社会

译者: 钟正新

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印刷: 北京汇林印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16 印张: 7 字数: 110千字

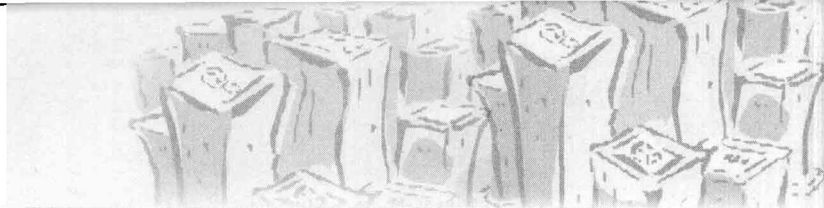
版次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12904-6/R·12905

定价: 18.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

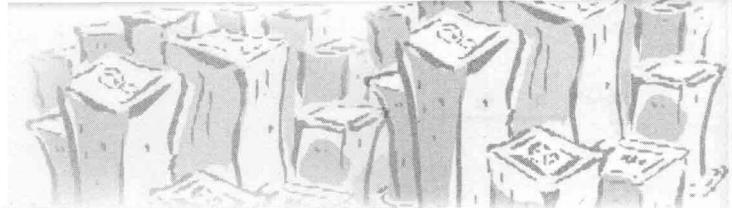


写在前面的话

本书的作者渡部芳德先生系日本神篱笆之心诊所（诊疗科目包括心身医学科、精神科、内科、神经科）理事长和医疗社团法人慈泉会的理事长，医学博士、精神保健指定医生。渡部芳德于1963年生于东京，毕业于山梨医科大学医学院，先就职于福岛县立医科大学神经精神科，后留学于美国杜克大学（Duke University）医学院精神科学研究中心，开展诱发癫痫模型研究，回国后获博士学位。目前致力于精神科医疗研究、诊疗，出版了《治疗恐慌症》、《自我治疗抑郁症》（主妇之友出版社）、《迅速恢复健康之要诀》（知道出版社）等著作。

译者钟正新先生系中国摄影家协会会员，曾于2000年4月在湖南科技出版社出版20万字的《摄影技巧问答》（根据翻译并在国内各摄影报刊发表的逾100万字的日本摄影文献编著），已再版3次。钟正新先生接受的全日制教育专业为水产养殖，有生物学及医学教育背景。20多年来，他翻译了大量的日本文献并在国内公开发行的报刊上发表，内容涉及摄影艺术、水产养殖及水利科技等很多领域。

本译稿承中南大学湘雅二医院精神科邓奇坚博士审校。邓奇坚博士审校后认为，本书通俗易懂，提出的问题切合社会实际，治疗方案可操作性强。目前国内较少有此类译本。本书对于存在工作压力的人有着重要的启示意义，即使对于精神科医生而言也有着重要的参考价值。



目 录

■ 职场常见的4种抑郁症类型.....	1
■ 通过抑郁自评量表自我诊断.....	9

第一章 职场抑郁症呈增加趋势

第一节 职场抑郁症现状	13
-------------------	----

“职源病”亮相	13
职场是最大的压力源	13
威权骚扰引起的自杀认定为产业意外	14
企业也认为“心病”患者在增加	15
抑郁症发病的职场环境	16
结果主义的背后	16

第二节 职场抑郁症的4种类型	17
----------------------	----

有才干的年轻人易患的“力竭型”	18
非常认真的人易患的“认输型”	19
心善的人易患的“丧失型”	20
自尊心强的人易患的“逃逸型”	21

第三节 治疗的最终目标是“回归社会”	22
--------------------------	----

客观看待抑郁症的病因	22
不丢失职场治疗抑郁症	23
回归的方法多种多样	23

回归职场的过程是渐进式的	24
第四节 抑郁症是什么样的病	24
何谓情绪障碍	24
关于双相障碍	25
关于抑郁症	25
抑郁症分类	26
抑郁症发病机制	27
脑内物质 5- 羟色胺	27
通过脑功能定量成像装置诊断是否患有抑郁症	28
第五节 治疗抑郁症的基本方法	30
药物治疗	30
休养疗法	33
运动疗法	34
认知行为疗法	34
膳食疗法	35
呼吸疗法	36
光照疗法	37

第二章 以神篱笆方式帮助患者重返社会

第一节 日托与抑郁症治疗	39
何谓神篱笆方式	39



精神科日托的来由	39
门诊与日托的关系	40
神篱笆式日托的四项基本内容	40
日托的目标	42
每天早上开始日托时喝一杯饮料	43
饮用富含色氨酸的饮料	45
特别订购的午餐盒饭	46
第二节 日托实践之一——烹调	47
全员参与烹调活动	47
花两小时慢慢烹调	48
多方面的收获	50
开展烹调活动的意义	50
改进早餐的膳食结构	52
第三节 日托实践之二——办公室工作	54
首要任务是适应工作环境	54
锻炼乘公共交通工具的能力	55
编竹篮子	57
使用纸和铅笔	58
使用计算机	58
模拟办公室空间	59

第四节 日托实践之三——认知行为疗法	59
连续 12 次为 1 个授课周期	59
认知疗法与行为疗法	60
认知行为疗法与抑郁症治疗	60
通过日托掌握认知行为疗法	62
周活动计划表	62
周活动记录表	64
第五节 日托实践之四——运动	66
室内运动与放松	66
庭院散步	68
及时报告庭院散步感受	68
第六节 每月一次短距离郊游	69
第七节 逢周初全体集合	70
第八节 通过日托迈向治愈之路	70
通过认知行为疗法拓展思维方式的范围	70
累积小的成功体验增强信心	72
以改善饮食习惯和经常运动作为动力	74
在烹调活动中担任组织者	76
提高职业能力前先使日常生活规律化	78



第九节 通过日托尽快重返社会的范例.....	79
因二次患抑郁症休病假 1 年	79
用非典型抗精神病药物解决失眠问题	80
综合性地应用认知行为疗法	81
做好回归职场的准备	81
日托兼具康复与治疗的功效	82

第三章 家庭、公司共同营造积极氛围

第一节 抑郁症谁都可以治吗?	83
抑郁症比感冒和糖尿病还难对付	83
需要公司理解、家人呵护	83
第二节 以复职为目标.....	85
某患者的报告	85
抑郁症发病	86
病情逐渐加重	87
症状变得更加严重	88
休职	89
趋于逐渐痊愈	90
预防抑郁症及复职后防复发的心得	92

第三节 家人、医生应站在合适的立场.....	93
家人给予关爱但忌滥用	93
医生应不受劳资关系影响	94
第四节 营造和谐相处的社会环境.....	95
日托结束后继续给予支持	95
“抑郁症毕业生”是人力资源	95



职场常见的4种抑郁症类型

力竭型

优等生

有责任感



迅速掌握
新的工作

啪嗒

啪嗒



哟，有意思。

个人佩服您！



非常感谢！

好的！

由你挂帅了！
吉原君，这次就



一帆风顺……
照理应该都是

这样一来，

那样一来，雄心

壮志

接着晋升



这里，那里，到处都是忙不完的事情。

烦躁

郁闷







认输型

容易认输

认真

事务性的工作吧。
赶紧先找份

的工作蛮难找呢。
音乐制作方面

面着手。
先从这方面
计算机方面还行

行，
努力吧！

高度评价

好的

好，
拜托啦！
好的

指导工作。
安排做培训
某一天，

工作态度差
新来的兼职员工

在给你说呢。
听到了吗，我

但是……

弄出来不可！
哎，今天非

这可不行！

不想干了的兼职员工

好男人咧！
❤





丧失型



