

失眠、焦虑、精神萎靡、食欲减退、性欲低下、工作和学习效率下降

形形色色**抑郁症**的预防和非药物治疗

抑郁就潜伏在你身边

抑郁症，靠边站！

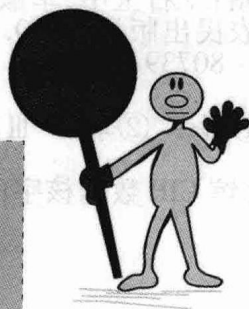
深水鱼、香蕉、葡萄柚、樱桃、菠菜、大蒜、南瓜有助抵抗抑郁
只要注意健康细节，抑郁症就会靠边站！



石玉中 李淑英 宋学勤 徐建强 吕路线 姜百玉
编著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

抑郁症，



靠边站！



石玉中 李淑英
宋学勤 徐建强 编著

中原出版传媒集团
中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

抑郁症,靠边站! /石玉中,李淑英等编著. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.4
ISBN 978-7-80739-812-7

I. 抑… II. ①石… ②李… III. ①抑郁症-防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 043515 号

出版社:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州金秋彩色印务有限公司

开本:710mm×1010mm

印张:9.75

字数:111 千字

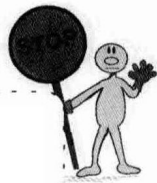
版次:2010 年 4 月第 1 版

印次:2010 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-812-7

定价:17.80 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



内容提要

抑郁症被心理学专家称为“心理感冒”。它既不是“贵族病”,也不是“名人病”,而是像伤风感冒一样,是现代都市人的常见症。面对激烈竞争的年轻人,面对人生问题的中老年人,以及女性朋友都是易感人群。本书特请有丰富临床经验的专家教授,以通俗的语言,介绍了抑郁症的基本常识、临床表现、常见诊断,形形色色的抑郁症,抑郁症的药物治疗、非药物治疗以及预防等。为了增加本书的可读性,作者在书中采用了不少治疗抑郁症的真实鲜活的病例。在这里主要告诉大家:抑郁症并不可怕,更不是不治之症,只要大家平时注意健康小细节,保持心态平衡,就不会受其侵扰,即便患病,及时就医,解除病痛并非难事。愿大家在有限的人生中,快快乐乐地过好每一天。



前言

抑郁症是危害全人类身心健康的常见病。包括我国在内的许多国家,发病率及患病率逐年上升,已成为世界各国疾病负担的主要原因之一,并已为世人所公认。

世界卫生组织调查统计分析,全球抑郁症的患病率大概是5.8%,发病率约为3.1%,而在发达国家接近6%。2002年全球重性抑郁症患者已有8900多万人,而全球的抑郁症患者已达3.4亿。抑郁症目前已经成为世界第四大疾患,全球处方量最多的10种药品中,抗抑郁药占了3种。因抑郁症的各种消耗,全世界每年损失2%~5%的产值。到2020年重性抑郁所致功能残疾将升至疾病总类的第二位,仅次于缺血性心脏病。据应用新的疾病分类和诊断系统所进行的部分地区流行病学调查资料表明,我国抑郁症发病率为3%~5%,其中抑郁症终生患病率约15%,已与发达国家统计结果相近。随着社会的发展,生活在高压力、高竞争的环境下的人们迅速成为此病的高发人群。目前,在我国抑郁症患者已经超过2600万人,因此,有人将抑郁症称为比较常见的“心理感冒”。

抑郁症患者自杀十分常见,2002年精神卫生高层会议调查显示,我国每年有25万抑郁症患者自杀身亡,自杀未遂者高达100万人,在抑郁症患者中,有10%~15%的人最终会死于自杀。在所有自杀者中,80%左右的人患有抑郁症。没有哪种职业、种族、性别或年龄的人能够对抑郁症说“不”,这其中也不乏成功人士和名人。



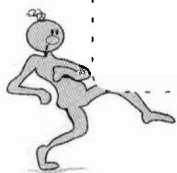
如美国前总统林肯、罗斯福,英国前首相邱吉尔。著名画家凡高,著名影星梦露、张国荣、陈宝莲等。

抑郁症对患者及其家属造成的痛苦,对社会造成的损失是其他疾病所无法比拟的。造成这种局面的主要原因之一是社会和个人对抑郁症缺乏正确的认识,以及社会偏见使患者不愿到精神科就诊。在中国,仅有5%的抑郁症患者接受过治疗,大量的病人得不到及时的诊治,病情恶化,甚至出现自杀的严重后果。另一方面,由于民众缺乏有关抑郁症的知识,对出现抑郁症症状者误认为是闹情绪,不能给予应有的理解和情感支持,对患者造成更大的心理压力,使病情进一步恶化。

笔者在从事精神科临床医疗和教学实践中,接触到形形色色的抑郁症患者,他们精神上炼狱般的感受是任何没有类似经历的人难以想象的。大多数患者经过正规的治疗,症状得到了有效的缓解,但也有人因种种原因不幸自杀身亡。为普及科学知识,使类似的悲剧不再重演,笔者应出版社之邀编写了此书。在编写的过程中,力求以专业知识大众化的写作方式,向读者传达这样的信心:抑郁症并不可怕,更谈不上是不治之症,只要我们稍加留意,注意保持平常的心理,就不会受其侵扰,即使不慎患上了抑郁症,只要及时治疗,解除病痛并非难事。笔者在文中采用了不少自己治疗过的真实病例(均为化名),也借用了部分外来资料。由于文学的底蕴不足,尽管想把这件事做好,但仍然存在不少遗憾,在此表示歉意。

石玉中

2010年4月



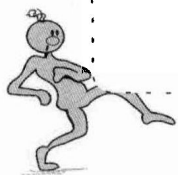


目 录

一 抑郁症的基本常识	1
1 抑郁症会在你身边徘徊吗?	1
2 什么是抑郁症?	4
3 抑郁症是精神病吗?	6
4 哪些人容易患抑郁症?	7
5 成功人士就不抑郁吗?	8
6 抑郁症是思想问题吗?	13
7 抑郁症是由抑郁性格造成的吗?	15
8 有抑郁情绪就是抑郁症吗?	16
9 抑郁症危害有多大?	17
10 抑郁症的病因有哪些?	18
11 抑郁症的患病率是多少?	19
12 抑郁症会遗传吗?	20
二 抑郁症的临床表现	23
1 抑郁症早期症状有哪些?	25
2 抑郁症发作的特征性症状有哪些?	30
3 抑郁症的三大主要症状是什么?	34
4 抑郁症最危险的症状有哪些?	35
5 抑郁症的躯体症状有哪些?	37



三 抑郁症的诊断	39
1 目前常用的抑郁障碍诊断标准有哪些?	39
2 CCMD - 3 关于抑郁障碍的诊断标准是什么?	40
3 DSM - IV关于抑郁障碍的诊断标准是什么?	41
4 ICD - 10 关于抑郁障碍的诊断标准是什么?	42
5 如何用抑郁自评量表 (SDS) 来评定抑郁?	43
四 形形色色的抑郁症	46
1 什么是内源性抑郁症?	46
2 什么是隐匿性抑郁症?	52
3 什么是儿童抑郁症?	54
4 什么是老年抑郁症?	57
5 什么是更年期抑郁症?	60
6 什么是产后抑郁症?	63
7 什么是躁狂抑郁症?	67
8 什么是反应性抑郁症?	71
9 什么是季节性抑郁症?	74
10 什么是精神分裂症后抑郁?	77
11 什么是躯体疾病后抑郁?	80
12 什么是微笑性抑郁症?	83
五 抑郁症的药物治疗	87
1 抑郁症常用的治疗方法有哪些?	87
2 抑郁症的治疗原则是什么?	89
3 抑郁障碍的治疗目标是什么?	90

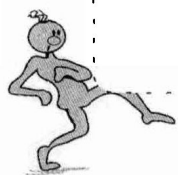




4 抑郁症能否根治?	90
5 什么是抑郁症的分期治疗策略?	91
6 抗抑郁药主要有哪几类?	92
7 理想的抗抑郁药物的标准是什么?	93
8 抗抑郁药是精神振奋剂吗?	93
9 用药到什么时候会感觉到好转?	94
10 症状消失就不必再继续服药了吗?	95
11 患抑郁症需要服药多长时间?	95
12 哪些人需要长期维持治疗?	96
13 如何提高抑郁症患者的服药依从性?	99
14 如何减少抗抑郁药的副作用?	99
15 儿童青少年抑郁障碍如何治疗?	102
16 产后抑郁障碍如何治疗?	102
17 更年期抑郁如何治疗?	103
18 老年期抑郁如何治疗?	105
 六 抑郁症的非药物治疗	 107
1 什么是心理治疗?	107
2 心理治疗的原则是什么?	108
3 什么是支持性心理治疗?	108
4 什么是精神动力学治疗?	111
5 什么是认知治疗?	112
6 什么是人际心理治疗?	115
7 什么是婚姻家庭治疗?	115
8 如何选用心理治疗方法?	116
9 如何给抑郁病人做行为治疗?	117



10 什么是生物反馈治疗？	119
11 什么是电痉挛疗法？	121
12 什么是音乐疗法？	122
13 什么是工娱疗法？	122
14 什么是日光疗法？	123
15 什么是修心养性的格式塔疗法？	123
16 抑郁症的自我治疗方法有哪些？	125
17 对付抑郁症的长期策略有哪些？	127
18 抑郁症患者的饮食需注意什么？	131
 七 抑郁症的预防	 135
1 如何预防抑郁症？	135
2 如何预防抑郁症病人发生意外？	137
3 如何预防产后抑郁症？	139
4 如何进行家庭预防？	141
5 如何对抑郁症病人进行家庭护理？	143





一 抑郁症的基本常识

1 抑郁症会在你身边徘徊吗？

抑郁症是常见疾病，世界卫生组织最新调查统计分析，全球抑郁症的发生率约为3.1%，而在发达国家接近6%。2002年全球重性抑郁症患者已有8900多万人，而全球的抑郁症患者已达3.4亿。在年满20岁的成年人中，抑郁症患者正以每年11.3%的速度增加。2005年，抑郁症发病率在发达国家已上升到8%~10%；到2020年重性抑郁所致功能残疾将升至疾病总类的第二位，仅次于缺血性心脏病。抑郁症在我国的情况也不容乐观，目前抑郁症在我国的发病率为3%~5%。精神疾病在我国疾病总负担中排名首位，约占疾病总负担的20%。难怪有人称抑郁症为“精神疾病中的普通感冒”。请留意观察你的周围是否有这样的人。

我能考上大学吗？

张晶在父母的陪同下来找心理医生，诉述了她一年多来的



困惑。

“那是个无比灰暗而漫长的冬季，我正上高二。因为学习带来的各方面的压力，我整日闷闷不乐。脑海里时常会浮现出一些诸如自杀、自虐之类混乱的思绪，表现为怕光、怕见人，性格也日益变得自闭起来，整天就躲在家里以大堆食物来缓解那种无形的恐惧。

“但是无人察觉到这些，或者根本没有人会去关心这个，我的父母关心的只是我的考试成绩。周围漠视和猜疑的目光更加深了我内心的恐惧与自卑感，于是我开始以谎称生病为借口不完成作业、迟到和早退，用逃课这种消极的方式和身边的人抗争。在那个寒冷得似乎望不见尽头的冬季里，有时候我会从课堂上溜出来，在寒风中的小河旁站上几个小时，有时甚至很想跳下去，像小鱼儿一样在水中自在地遨游，从此没有了压力、自卑和恐惧。我活在一个人抑郁的世界里，把所有与欢乐相关的事物都排斥在外。

“高三后，学习任务越来越繁重，可家里的环境根本无法学习。每天晚上，只有等全家人都睡了，大概到晚上11点以后我才能安静学习，但因为太晚了，我越来越困，学习效率越来越低，我越着急，越学不进去。就这样，等写完作业，已经凌晨2点多了，睡四五个小时后，又得去学校。家里吵闹的环境让我感到学习越来越吃力，别人一个小时能完成的，我得三个小时才能完成。为了不影响成绩，我只能更加努力，利用一切时间学习，根本没有玩的时间。慢慢地，在同学们眼里，我变成了一个怪人，一个只知道学习的机器人，我和同学们的距离越来越远了，我变成了内向、不爱说话的人。

“我很想与同学们谈心、玩耍，但环境不允许，我得学习。渐渐地，我变得不敢跟人交往，觉得自己没有资格和人交往，觉得自己不如别人，我成了老师和同学眼里的内向人。我特别害怕别人说我刻苦，说我是书呆子，别人根本不知道，我这书呆子也是被家庭环境逼





出来的！我也不愿自己是书呆子。我想学习，但又害怕别人看见我一直不停地学，我很痛苦！我想上大学，但就目前的状况，我能考上吗？”

悲伤和恐惧的李娟

李娟来诊时眼里含着泪。自从她被提升之后，就好像一直处于疲劳状态。在新的工作岗位，每天都担心得要死，怕别人超过自己，害怕老板解雇她。

到了晚上，她拖着疲惫的身体回家，没有食欲，不想吃饭，体重也逐渐下降了，刚开始体重下降还使她感到很开心，但现在不是了。最近，她对任何事情都没兴趣。曾经很享受和丈夫的性生活，现在也没有感觉了，实在是太累了。然而，无论多累，她每天都会在凌晨3点左右醒来，然后胡思乱想。她说自己已经记不起来最后一次感觉高兴是什么时候了。

疑病、孤独的王先生

王先生，今年63岁，他的父亲是63岁那年去世的，近来自己感到很悲哀。其实他父亲是在“文化大革命”中受到迫害而死，而他现在却生活美满，家庭幸福，子孙孝顺，简直没有不好的地方。而这一切幸福，并没有使他感到愉快。相反，家人都不理解为什么这几个月来他总是郁郁寡欢，不高兴。首先，他怀疑自己患了绝症，原因是近来总是胃痛，便秘，失眠。在几家有名的医院做了详细检查后，得知自己的胃一切正常。但他就是不相信检查结果，仍然继续到处就医。即使有时出现咳嗽、流鼻涕等普通感冒症状，也感到十分不安。

其次，王先生近来特别爱激动，常为一些小事与家人争吵不休，



弄得家人谁也不敢理他。他常感到自己年轻时做过许多错事,有些是不可饶恕的。其实他一直是谨慎严肃的人。他常担心自己和家人遭到不幸,经常坐卧不安,失眠。经过一段时间,王先生这些症状并没有得到有效的治疗,他开始越来越消沉,越来越兴趣索然,不想说话,行动迟缓,表情淡漠呆滞。甚至以往做得很好的事,如扫地、做饭等都变得难以完成。自己感到老了,什么也干不了啦。

最近几天,王先生感到自己越来越孤独,越来越没用,真是还不如死了好。他感到父亲在天之灵向他发出召唤,他想,自己该去了。

有时候,你常有这样那样的身体疼痛,可就查不出原因;有时候,你感到心慌、胸闷,可心电图检查却正常;有时候,你情绪低落,连做平时最喜欢做的事都打不起精神;有时候,你紧张、恐惧、绝望,感到死亡将要临近,但当送到医院急诊室时,又恢复正常。无名的焦虑、感伤,长时间挥散不去,却无法向他人诉说。“没劲!郁闷!”不知从何时起,成了你的口头禅……就像张晶、李娟、王先生一样,你有可能患了在我国非常常见且危害极大的心理疾病——抑郁症。

2 什么是抑郁症?

抑郁症是一种能扰乱人情绪的精神疾病,属于情感性精神障碍。人类的情绪好比一道彩虹:每一种情绪都是独一无二的,同时又和另一种情绪相混合。彩虹色带的变化可以体现出情绪的变化,从严重抑郁到轻度抑郁、正常的悲伤、日常的喜怒哀乐、轻度躁狂到躁狂(伴有行为障碍的欣快症),每个人的情绪都在彩虹的不同色带间转换。当遇到失去工作或者失去爱人这种事情时,悲伤和沮丧的情绪是很正常和适当的。但当这种情绪发展到无法控制、极端,并且影响身体功能时,就被认为是一种情感障碍。





因为抑郁症患者经常不进行治疗,所以医生也无法准确确定到底多少人患有这种疾病。但可以确定的是,这种病绝不少见。事实上,抑郁症已经太普遍了,有时甚至被称作“精神疾病中的普通感冒”。

抑郁这个词经常被用来形容极度悲伤的情绪。几乎所有人都经历过一次或几次的悲伤。但患有抑郁症(有时被称作重性抑郁症、重性抑郁性精神失常、临床抑郁症以区别于普通的悲伤情绪)的人会经历一种无法抵抗、疲惫不堪的失望情绪,这种失望情绪会持续很长时间,影响一个人在家庭、工作单位和社会中的生活。当一个健康的人对日常发生的事情(如和人争吵、晋升失败、离开熟悉的家庭)感到沮丧时,他们会说“我觉得很郁闷”。但是他们所说的郁闷和临床上的抑郁症不同。正常的悲伤,无论感觉多么痛苦,即使未经特殊治疗,也会随着时间而消失,他们即使很伤心也会继续日常的生活。相反,抑郁类疾病不会轻易消失,它会严重影响一个人的思考 and 行为能力。

如果不进行治疗,重性抑郁症是很危险的。自杀倾向是这种疾病的一个常见症状。尽管深度抑郁的人很少有能力实施自杀行为,但当他们开始好转时就会这样做(实施自杀)。在美国,未经治疗的抑郁症是自杀的最常见原因。

然而在有些人身上,抑郁和躁狂交替发生,躁狂时极度兴奋、行为异常。这种人患的是一种被称作躁狂抑郁症的疾病这种病可以使人极度活跃,易怒且自大。另外,这种病会破坏一个人正常的判断能力,从而使他做出不计后果的行为。

与重性抑郁症一样,躁狂抑郁症也是很危险的。在这种疾病的抑郁阶段,患者可能会有自杀的想法,而在这种疾病的躁狂阶段,患者又会失去正常的判断力而看不到自己行为的危害性。例如,一个



躁狂抑郁症患者会造成巨大的信用卡透支数额,或变得性滥交。在有些病例中,病人时常和现实脱节。

轻性抑郁症是抑郁症中不常见的类型,也叫做抑郁性神经官能症,临床表现抑郁程度较轻,但持续时间较长,往往超过半年以上。产后抑郁症是一种发生于产后1周至6个月的母亲身上的抑郁症。经前期焦虑症是影响3%~5%月经期妇女的周期性疾病。患有这种疾病的妇女在每月来月经前1~2周感到极度抑郁和易怒。季节性情感障碍是一种仅发生于每年特定时间的抑郁症,这种疾病患者的典型特征是在冬天嗜睡和感觉抑郁,而在夏天情绪正常。不典型抑郁具有混合的症状,这种症状不完全符合现有的任何一种抑郁症类型。

尽管抑郁症的症状多种多样,影响了抑郁症患者生活的各个方面(从工作时集中精力的程度到夜晚睡眠的深度),并最终打破他们的正常生活,但是,所有的抑郁症都是可以治疗的。

3 抑郁症是精神病吗?

许多人很容易将抑郁症与精神病相混淆,认为抑郁症就是精神病的一种。其实不然,抑郁症只是一种心境或情绪体验,而患者的判断能力不会受到根本损害,因而抑郁症属于心理疾病的一种,而非传统意义上的精神病。

那么,到底什么才是精神病呢?一提起精神病,许多人会立刻联想到那些疯疯癫癫、行为古怪、住在精神病医院里的“危险人物”。其实,精神疾病包括很多种类,且各种患者的病情轻重也不尽相同,并非都是人们所想象的那般危险可怕。精神疾病,是指当人体受到各种内外致病因素的影响后,大脑功能活动发生紊乱,以





致认知、情感、意识等精神活动产生不同障碍的疾病,如恐惧、焦虑、幻听、幻觉、敏感多疑、强迫、暴躁、思维混乱、不能自控等。精神疾病主要包括器质性精神障碍、精神分裂症、反应性精神病等。

患有精神病的人往往会失去正常的思维和意识,很难自控,甚至会在没有意识的状态下做出令人恐怖的事情。但抑郁症患者却不会出现这种情况。抑郁症患者只是情绪上的极度低落,不愿向他人表露内心情感,将自己的内心压制,但他们的意识相对比较清醒,且具有一定的判断能力。许多抑郁症患者在发病后不经过治疗,也能在3~6个月痊愈,由此亦可显示出抑郁症与精神病的差别。美国的一些医院将抑郁症门诊称为情绪门诊,这足以说明人们对抑郁症和精神病认识上的区别。从情绪状态上讲,抑郁症的核心表现为心境或情绪低落,因而将抑郁症归为情绪障碍其实更为恰当。

4 哪些人容易患抑郁症?

抑郁症的发生与下列因素有关:

- (1) **从性别而言** 女性抑郁症的患病率显著高于男性。
- (2) **就年龄而言** 抑郁症易发的年龄段为26~30岁和51~55岁。
- (3) **就出生季节而言** 1~3月出生者易发生抑郁症,其可能原因为1~3月出生者,气候寒冷,病毒感染机会较多,早产儿较多;婴儿营养易受影响。
- (4) **就社会地位而言** 抑郁发作在较低社会阶层和较高社会阶层中较多。
- (5) **就种族而言** 白人的患病率比黑人高。
- (6) **就婚姻而言** 分居、离婚者高,已婚和未婚者较低。