

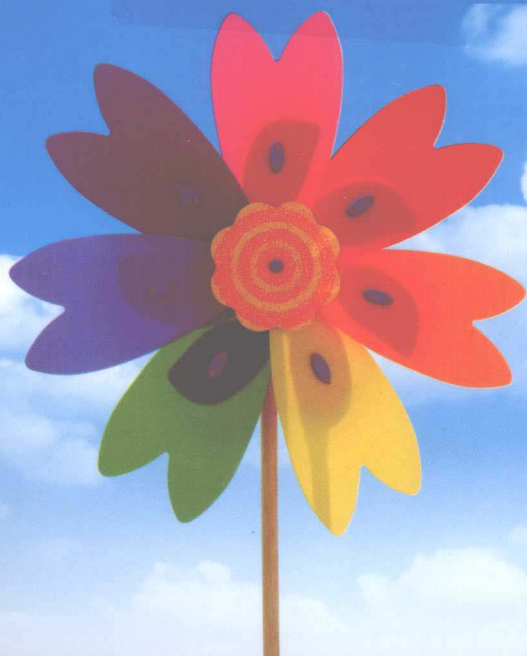
精神科医生·老年精神医学专家

和田秀树 / 著 崔庆哲 译

感到抑郁的话 就读这本书

让“痛苦的心情”变轻松的
70种方法

うつかな
と思ったらまず読む本



黑龙江教育出版社

心理咨询师、心理咨询师培训师

和田亮树 / 著 金海霞 / 译

感到抑郁的话 就读这本书

抑郁症
是心理疾病
不是性格问题
不是软弱表现

うつかな
と思ったらまず読め

●●●●●●●●●●

图书在版编目(CIP)数据

感到抑郁的话就读这本书 / (日)和田秀树著; 崔庆哲译. —哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5316-5308-0

I. ①感… II. ①和… ②崔… III. ①抑郁症—治疗
IV. ①R749. 405

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040976号

"UTSUKANA" TO OMOTTARA MAZU YOMU-HON (How to Help Yourself if You Feel Depressed)'
by Hideki Wada

Copyright © 2007 Hideki Wada.

All rights reserved.

First published in Japan by Kairyusha, Inc., Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Kairyusha, Inc., Tokyo in care of
Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Shin Won Agency Co., Beijing Representative Office, Beijing.

感到抑郁的话就读这本书

GANDAoyiyudehua jiuduzhebenshu

作 者	和田秀树
译 者	崔庆哲
选题策划	宋舒白
责任编辑	宋舒白 宋怡霏
装帧设计	益格堂工作室
责任校对	董淑丽
出版发行	黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷	北京市文林印务有限公司
开 本	787×1092毫米 1/16
印 张	12.5
字 数	100千
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5316-5308-0
定 价	26.00元
版权登记	08-2009-070

感到抑郁的话

就读这本书



让“痛苦的心情”变
轻松的 70 种提示

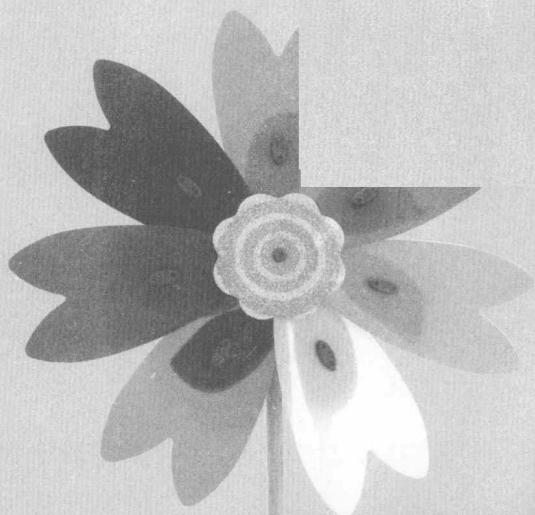
精神科医生·老年精神医学专家

和田秀树 / 著 崔庆哲 译

让“痛苦的心情”变轻松的
70种方法

感到抑郁的话 就读这本书

うつかな
と思ったらまず読む本



黑龙江教育出版社

感到抑郁的话
就读这本书

前 言

抑郁症是一种谁都有可能患上的疾病

到目前为止,在日本每年自杀人数已经连续9年超过3万。

日本的年死亡人数为107万人(来源:2005年后生劳动大臣官方统计信息部“人口动态统计”),其中近3%的人是自杀,这个数目实在是令人震惊。

我之所以想要写这本书,一方面是因为,身为精神科医生希望大家能够认识到,抑郁症事实上并不是什么稀奇的病。它是一种由于神经递质减少而引起的病症,随着年龄的增长患此病的可能性就会逐渐变大。但是,更为重要的原因是想通过此书达到防止自杀的目的。

自杀会使遗属们无法获得意外伤亡的赔偿金,还会让遗属们为没能照顾好病人而自责。自杀不仅会给自杀者本身,也会导致遗属从经济上、心理上承受双重打击,结局十分悲惨。



我想要说的是,大多数情况下,自杀并不是本人自己所想的,而是心理上的疾病在作怪而导致的最终结果,其中七八成是来自抑郁症,如果想要防止自杀,按理说是应该可以做到的。也就是说,希望大家能知道,自杀者是没能接受心理健康(mental health)的帮助,与其说是自我决断了却生命,不如说是被夺去生命的牺牲品。

但这些牺牲者或被害者,与那些以往媒体报道的,因产科人手不足,没能及时接受治疗而失去生命的人们是不同的。

与其说是因为医生不足(当然与欧美相比医生较少这是事实),还不如说虽然有医生,但因为没有此方面的知识或持有较强的偏见,本人也不愿去看医生,或周围的人没有领着去看医生,结果丢掉了性命。

抑郁症,常被称为心灵的感冒,并不是什么稀奇的病症,有很多种办法可以简单治愈。但是如果任其发展,引起自杀的几率还是蛮高的,是一种可怕的疾病。

患了此种疾病应尽早去或由家人带去看医生,并有必要掌握一些有关抑郁症的知识。这也是我写此书的目的之所在。

我通过日常诊疗发现,大多数患者及其家属会将患者患有抑郁症的事实隐瞒起来,不愿将其公开。像这种对心理疾病的偏见根深蒂固。因此,更加激发了我要将此书公之于众

的决心。

抑郁症的早期治疗十分重要。

但是,因为对心理疾病的偏见和相关知识不足,使得有许多人不去看医生或不敢去看医生。我要通过我的努力,尽量减少这样的事情发生。在这一点上,希望读者能够理解我的这种意图。在此向为此书的编辑不辞劳苦的海龙社的美野晴代女士和海部京子女士表示衷心的感谢。

和田秀树

2007年9月25日



◎ 目 录

前言 抑郁症是一种谁都有可能患上的疾病 / 9

1 章 抑郁症是一种能够完全治愈的疾病

——抑郁症的治疗方法中必须掌握的几个关键点

1. 当你认为“可能是抑郁症”的时候 / 23

2. 任何精神科的医生都能够治好抑郁症 / 25

3. 如何选择值得信赖的精神科医生 / 29

4. 对于那些不知该去哪家医院,该挂什么科的人 / 31

5. 不使用药物的“电痉挛疗法”也有效 / 33

6. “电痉挛疗法”可以使重症患者得到治愈 / 34

7. 心理咨询可以改变对事物的看法或想法 / 35

8. 确定一位可以与医生建立联系的关键人物 / 37

2 章 抑郁症到底是一种什么样的疾病

——抑郁症是一种“心灵的感冒”并不是什么新奇的病

9. 现在“抑郁症患者”是不是正在增加 / 41



- 10. 抑郁症是怎么得的 / 43
- 11. 即使没有压力或烦恼也会患上抑郁症 / 45
- 12. 在 30 岁 ~ 50 岁时初显抑郁症的人占绝大多数 / 46
- 13. 导致中老年人患抑郁症的“结构性裁员”
和“离婚” / 48
- 14. “年功序列制”曾是一种抚慰心灵的制度 / 50
- 15. 给中老年人带来压力的“成果主义” / 52
- 16. 抑郁症的标志,千万不要放过 / 53
- 17. 抑郁症是一种治愈率较高的疾病 / 56

- 18. 如何减少由于抑郁症引发的自杀 / 58
- 19. 芬兰将抑郁症引发的自杀者减少了 30% / 59

3 章 抑郁症是一种“脑部疾病”

——抑郁症是脑部疾病。不要搁置,早期治疗比什么都重要

- 20. 抑郁症是由于神经递质不足引起的 / 65
- 21. 随着年龄的增长神经递质会逐渐减少 / 66
- 22. 神经一旦坏死,很难复愈 / 68
- 23. 中老年的抑郁症可以引发阿尔茨海默病 / 70
- 24. 为了防止老年人自杀 / 71
- 25. “抑郁症”与“感情老化”的区别 / 73