

名医博士的居家健康读本

B
BOOK LINK

超级图解

抑郁症

轻松告别抑郁，做最阳光的自己！

(日)野村总一郎 著

张 军 译



浙江科学技术出版社

抑郁症 抑郁症 抑郁症

日

超级图解

抑郁症

抑郁症的预防、诊断和治疗

——



图书在版编目 (CIP) 数据

超级图解 抑郁症 / (日)野村总一郎著; 张军译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5341-3587-3

I. 抑… II. ①野…②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 (2009) 第044027号

TITLE: [トップ専門医の「家庭の医学」シリーズスーパー図解うつ病]

BY: 「野村総一郎」

Copyright © Souichirou Nomura 2006

Original Japanese language edition published by HOUKEN CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with HOUKEN CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

书 名 超级图解 抑郁症
著 者 野村总一郎
译 者 张 军



策划制作 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)
总 策 划 陈 庆
策 划 蒙明炬
装帧设计 周 军

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176586
E-mail:bjp@zkpress.com

版权登记号 图字: 11-2008-6号
排 版 北京书锦缘咨询有限公司
印 刷 北京地大彩印厂
经 销 全国各地新华书店

幅面尺寸	172mm × 242mm	印张	11.5
字 数	70千字		
版 次	2009年5月第1版	2009年5月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3587-3	定价	35.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装问题, 本社负责调换)

责任编辑 卞际平 责任校对 马 融
责任印务 李 静

名医博士的居家健康读本

超级图解

抑郁症

轻松告别抑郁，做最阳光的自己！

浙江科学技术出版社

序言——消除抑郁状态

“怎么了，没有精神啊？”

“刚才被上司一顿剋，现在正郁闷呢！”

“郁闷”这个词现在经常出现在人们的日常会话中，大家都用它来自己的情绪，似乎已经成了流行语。但是，郁闷也是多种多样的，既有早晨醒来感觉不畅的较轻微郁闷，也有总是心情沉重、宛如坠入绝望漩涡中的严重郁闷。

人们一般将严重的郁闷当作抑郁症，但是它并非一定是抑郁症。抑郁症是一种非常复杂、用三言两语无法解释清楚的疾病。

抑郁症的症状有着相同的表现形式，但也有表现形式不一样的抑郁症。另外，我们知道抑郁症是有遗传背景的，但只用脑科学及遗传基因无法解释这种疾病，只用压力、心境就更不能解释了。

只有从生物学、心理学、社会学等方面进行探讨和研究，才能给抑郁症描绘出一幅较清晰的、具有立体感的全貌。但是，如果想对其进行如实的解说是极其困难的；如果用通俗易懂的语言单纯地加以说明，将具有立体感的全貌变成平面的部分往往又让人不易理解。如实解释也不是，简单解释也不行，可谓是左右为难。

本书就是为挑战这种“左右为难”而策划的。我被这种选题方

针所感动，作为精神科医生，我愿意将自己从业30余年所获得的经验与心得传递给那些受抑郁症折磨的人，为他们提供准确的信息，同时也为了向那些给予我们各种各样人生感悟的患者表示谢意，我决定撰写本书。

祈愿本书能为那些受抑郁症困扰的人及其家属、管理者以及负责疾病保健指导方面的人士提供有益的帮助。

野村总一郎
(日本防卫医科大学精神科教授)

目录

第1章 The first chapter

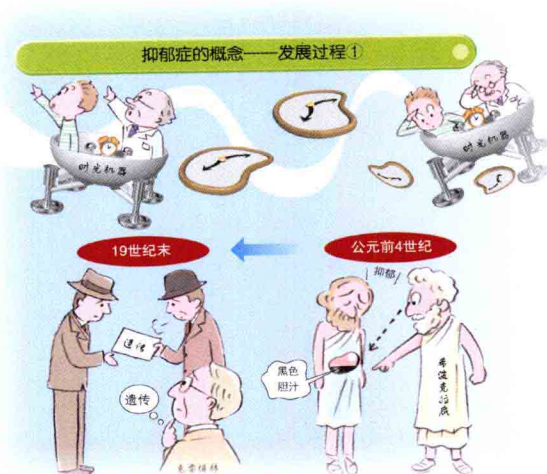
郁闷的真实面目

您是否正感到忧郁或绝望 16

- 抑郁程度的自我检测 17
- 抑郁并不等于抑郁症 19
- 有抑郁症经历的人亟须适当的诊疗 21
- 正确的认识是治愈抑郁症的第一步 23

抑郁症究竟是一种什么样的疾病 24

- 抑郁其实是一种“精神倒挡” 25
- 不断发展变化着的抑郁症概念 26
- 从病因的分类到多方面评价精神问题的多轴诊断 29



● 抑郁症是心境障碍的一种 31

● 什么是重性抑郁发作 33

专栏 服用药物、酒精以及身体疾病等原因造成的抑郁并不是抑郁症，那么，抑郁症到底是怎么回事？ 34

第2章 The second chapter

正确认识抑郁症

给生活带来障碍的抑郁及其他症状 37

- 抑郁症不是精神的感冒 37
- 抑郁→悲观→更抑郁，然后会想到死 39
- 将毫无根据的想象固执地认为“一定是事实” 41
- 想热情起来，但精神能量欠缺 43
- 有时在周围人的眼中看上去很健康 45
- 食欲与睡眠的变化 47
- 很难集中注意力和做出决断 49
- 容易疲惫，总感觉身体状况不佳 51

Contents

具有多张“面孔”的抑郁症 53

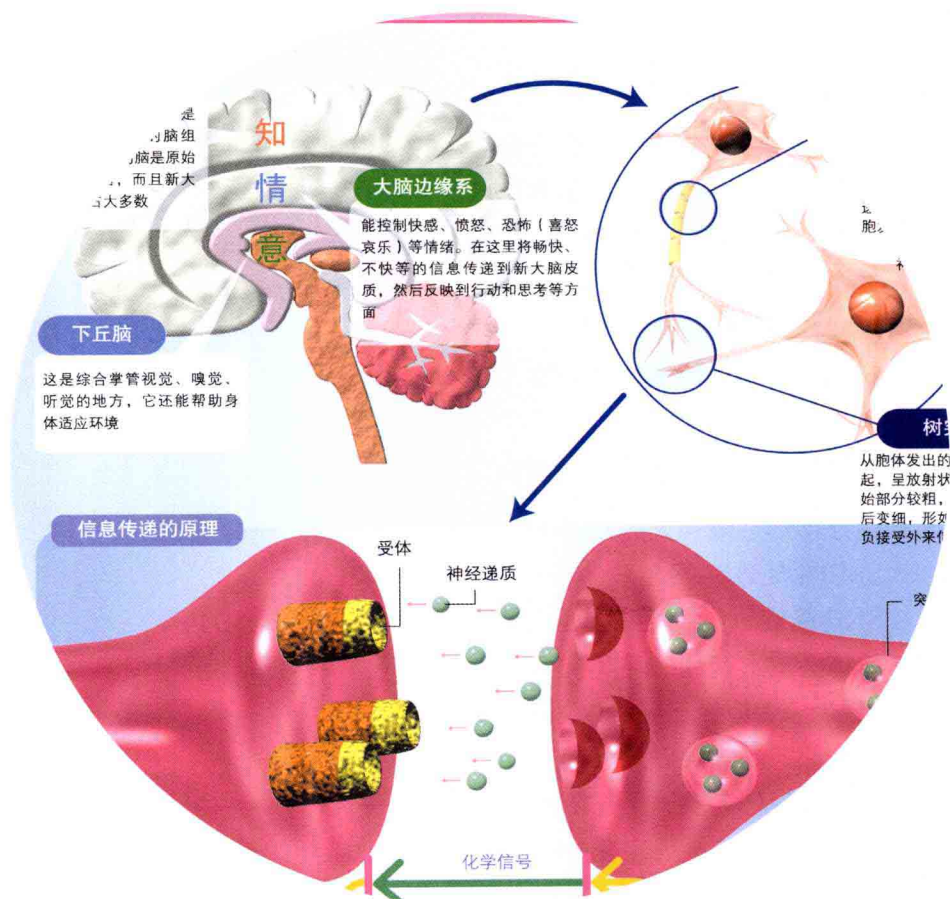
- 抑郁症患者并不是无能的人 53
- 抑郁症——复杂的病症类型 54

抑郁症是脑部疾病 58

- 从精神学的观点来重新审视抑郁症 58
- 承担脑部组织协调性活动的信息传递 61
- 左右情绪和行动的神经递质 63
- 抑制型、兴奋型、过激型神经细胞的三权分立 65
- 5-羟色胺和去甲肾上腺素不足——单胺缺乏假说 66
- 接受单胺的受体出现过度反应——单胺受体亢进假说 69
- 从基于推测产生的假说到直接检验——利用图像反映患者的脑内现象 71

导致抑郁症的危险因素不仅仅是压力 73

- 多种危险因素的交织导致发病 73
- 诸多的压力是抑郁症的诱因之一 74
- 不可控制的压力状态与抑郁症 77
- 身体的疾病与抑郁症 79
- 抑郁症与性格有关 81
- 抑郁症与遗传因素 83
- 抑郁症是可以治疗的 85



第3章 The third chapter

放松心情、防止复发的最新治疗方法

怎样治疗抑郁症 89

- 抑郁症十人十样，治疗方法也应该各不相同 89
- 抑郁症患者必不可少的休养 90
- 抗抑郁药物的种类与抑郁症的程度未必一致 92
- 并不是只要服用抗抑郁药就能治愈抑郁症 94
- 药物疗法与精神疗法必须同时进行 96
- 在时好时坏中缓解病情 99

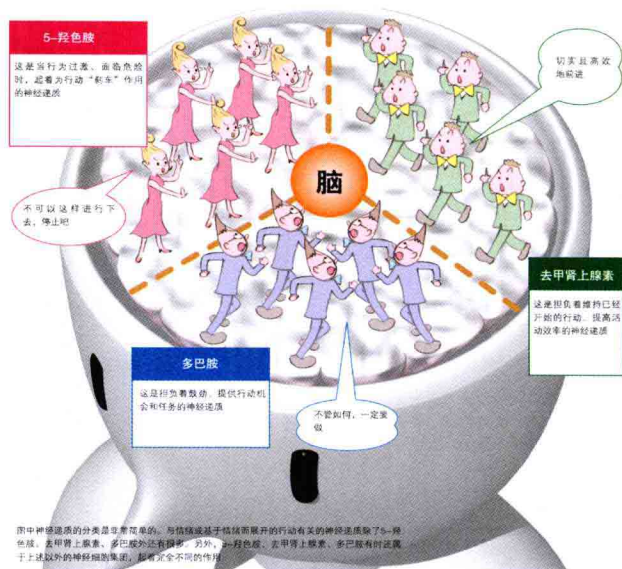
抑郁症的药物疗法 101

- 治疗抑郁症最强大的武器——抗抑郁药 101
- SSRI能促进5-羟色胺的再利用 103
- SNRI能促进5-羟色胺和去甲肾上腺素的再利用 104
- 曾作为首选药的三环类抗抑郁药 106
- SSRI、SNRI、三环类以外的抗抑郁药 108
- 抗抑郁药的效果因人而异 110
- 使用抗抑郁药要满足药量并且坚持服用一段时间 113
- 如果身体状态出现变化…… 114
- 为了防止复发，病情缓解后也要继续服用抗抑郁药 116

- 可用于治疗抑郁症的其他药物①——心境稳定剂 118
- 可用于治疗抑郁症的其他药物②——抗焦虑药、安眠药、抗精神病药 120

抑郁症的精神疗法 123

- 帮助患者挖掘生活的积极意义与预防复发 123
- 认知疗法——修正认识的偏差，培养思维的灵活性 124
- 行为疗法——通过行动来解决问题 127
- 人际心理疗法——以解决人际关系问题为突破口 128



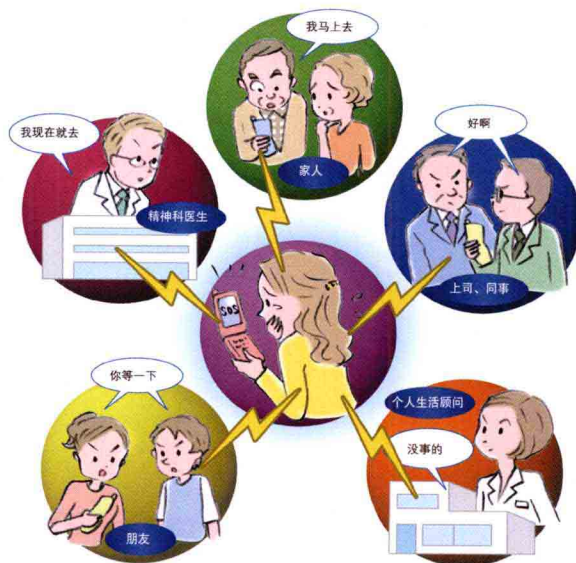
抑郁症的特殊疗法 130

- 难治性抑郁症的治疗方法 130
- 对脑施加刺激的电击疗法 132
- 其他特殊疗法——磁刺激疗法、光疗法、断眠疗法 134

社会性治疗是不可或缺的 136

- 家人、朋友、同事都是恢复健康和防止复发的关键人物 136
- 适应患者的步调是治疗的关键 139
- 对患者消极的想法加以干预 141
- 向单位的同事寻求支持 142

专栏 拒绝上学可通过服用抗抑郁药解决吗？ 144



第4章 The fourth chapter

控制压力，预防抑郁症

关键在于防患于未然 147

- 把握自己的压力状况 147

注意放松 149

- 身体得以放松，精神也会得到放松 149
- 腹式呼吸法 151
- 渐进性肌肉放松法 153
- 自生训练法 154

培养积极、灵活的思维方式 159

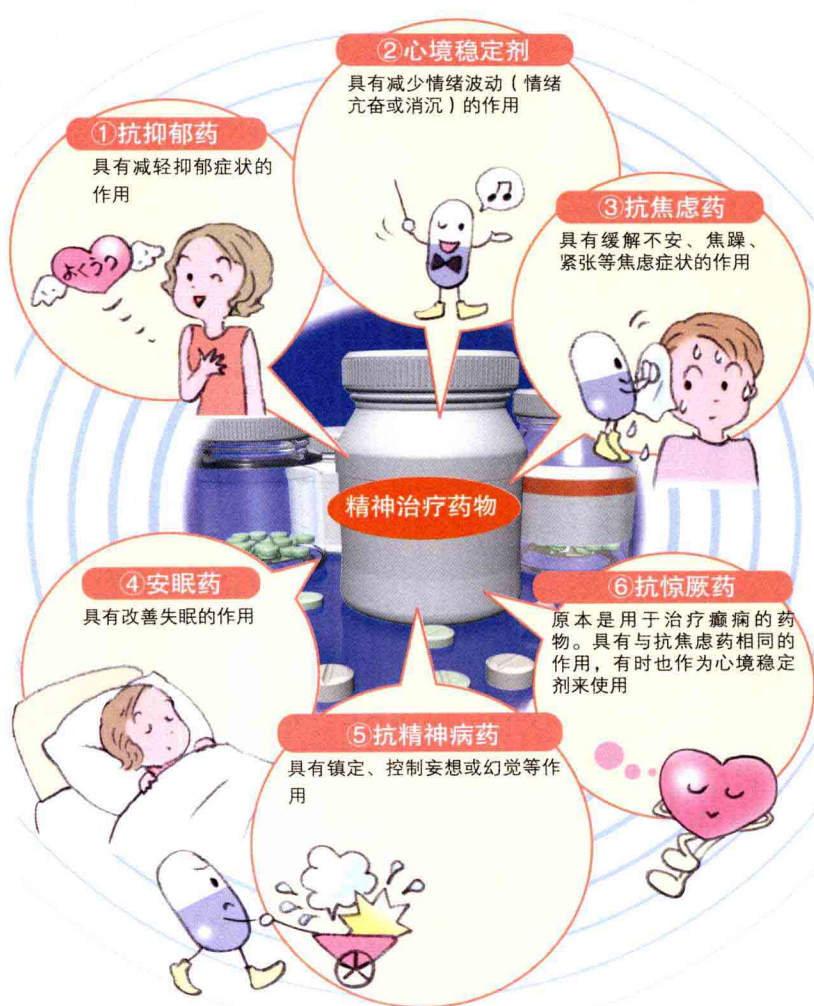
- 您所感到的不顺利、烦恼是事实吗 159
- 要舍弃“自己的判断是100%正确的”这种固执的想法 161
- 检查自己认知模式存在的问题 163
- 思考是不是还有其他想法 165
- 怎样才能做出与现实相符的判断 167

Contents

不会蓄积压力的生活方式 169

- 利用香甜的睡眠使大脑获得充分的休息 169
- 找到属于自己的乐趣 170
- 如何使人际关系不会成为压力 173
- 烦恼和问题不要一个人扛 175

病名与医学用语解说 176



●在正文中带有*号标记，在阅读的过程中可进行参考

