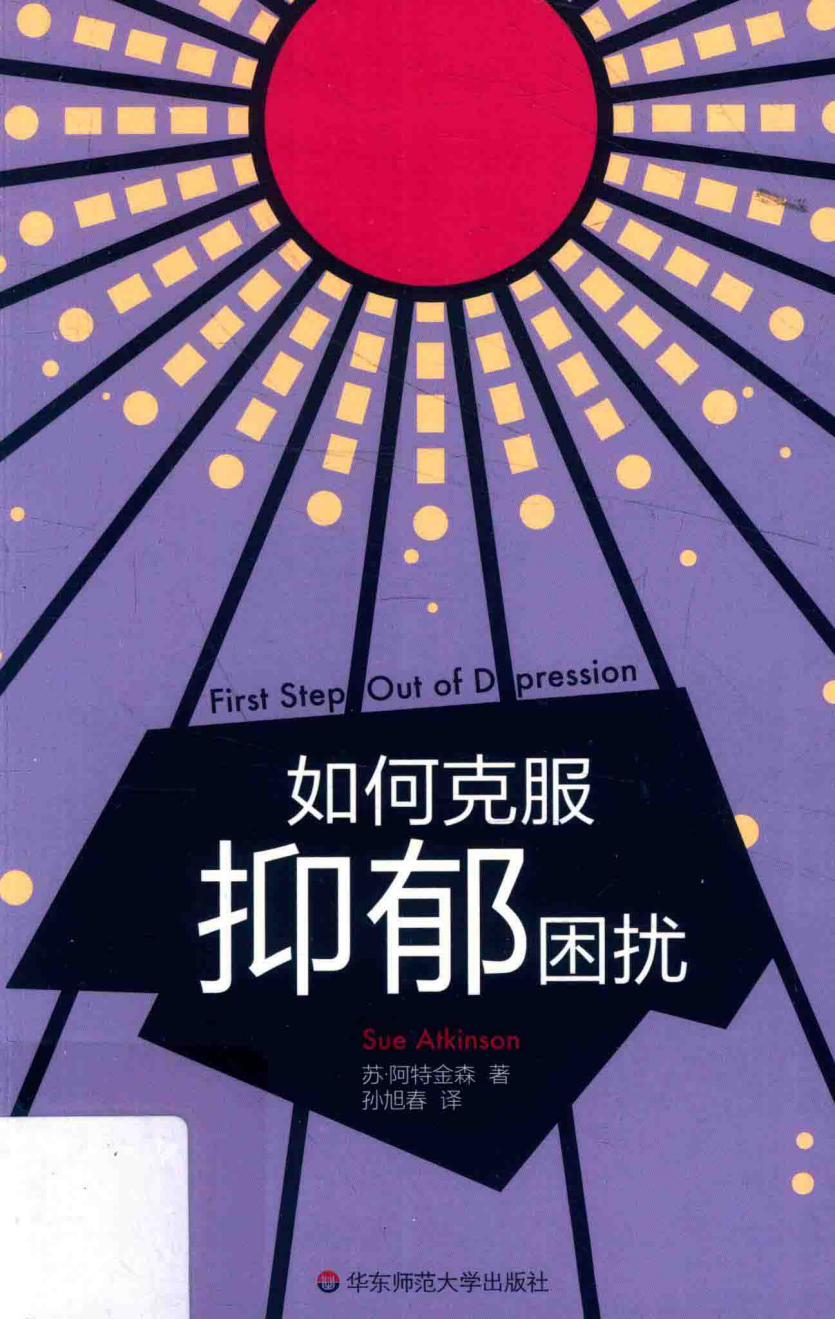




First Step Out of Depression

如何克服 抑郁困扰

Sue Atkinson

苏·阿特金森 著
孙旭春 译



华东师范大学出版社

• • • • •
速成手册系列

First Step Out of Depression

如何克服 抑郁困扰

Sue Atkinson

苏阿特金森 著
孙旭春 译

图书在版编目(CIP)数据

如何克服抑郁困扰 / (英) 苏·阿特金森 著; 孙旭春 译. -- 上海: 华东师范大学出版社, 2017.2

(速成手册系列)

ISBN 978-7-5675-5721-5

I. ①如… II. ①苏… ②孙… III. ①抑郁症-防治-手册 IV. ①R749.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 230561 号

如何克服抑郁困扰

著 者 (英) 苏·阿特金森

译 者 孙旭春

责任编辑 徐海晴

封面设计 吴元瑛

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666

行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海盛隆印务有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 4.75

字 数 35 千字

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-5721-5/G.9843

定 价 18.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

编者的话

现代生活的八大病症：焦虑、失眠、抑郁、肥胖、赌博、酗酒、烟瘾、以及婚姻的失败。这种“现代病”有时会困扰你一时，如果不能及时克服的话，甚至会困扰你一生。归纳这些“现代病”的基本征兆如下：

——嫌自己太胖，尝试各种减肥方法都没有效果。

——明知抽烟有害，想戒，但不能坚持，一次次功亏一篑。

——嗜酒如命，想要戒酒，又无力抵挡酒精的诱惑，

最终走上酗酒之路,无法自拔。

——沉迷于赌博,屡输屡赌,深陷其中,欲罢不能。

——当失眠成为一种习惯,白天无精打彩,入夜辗转反侧,睡梦成了一种奢求。

——一段失败的婚姻,令你茫然失措,不知道如何直面今后的生活。

——在日常生活工作中,一种无名的焦虑感始终伴随而至,让你身心疲惫,不堪重负。

——无论是成功或挫折,荣耀或压力,都会让你步入抑郁的泥沼,一旦深陷,找不到摆脱痛苦的出路,有一种不可救药之感。

无论你遇到了上述哪种问题,相信它都已经在无形中对你的生活造成了不同程度的消极影响。如果你已下定决心去克服,但又苦于找不到正确且有效的方法,那么这套“速成手册系列”丛书就是专门为你而量身定制的。

本套丛书共包含八本小册子,分别为《如何迈出减肥第一步》、《如何迈出戒烟第一步》、《如何迈出戒酒第一步》、《如何迈出戒赌第一步》、《如何摆脱失眠困扰》、《如

何走出分手阴影》、《如何消除焦虑困扰》,以及《如何克服抑郁困扰》。撰写这些小册子的作者均为来自各个相关领域的实干型专家,其中包括专职的心理学家、著名医生等各行业拥有广泛知名度的成功人士,他们中亦不乏有人曾亲身经历上述困境,一度挣扎在无尽的黑暗中,找不到方向,但最终凭借自身的努力和毅力,战胜了“病魔”,重新收获了美好的生活。他们将自己一路走来的体验和经历写入书中,以感同身受的言语,为深受同样问题困扰的读者提供兼具专业性与实用性的指导意见,相信作为读者的你在阅读这本小册子的时候,不仅可以看到自己的影子,同时也能从中汲取改变自身现状的信心和勇气。

现在,开始阅读这本小册子吧!如果有需要的话,你还可以将它带在身边,随时翻阅。希望有一天,当你合上它的时候,你会发现自己的生活已经重新回到了健康、积极的轨道上。到那时,我们编译这套丛书的初衷也就实现了!

谨以此书献给大卫,乔纳森和瑞秋。

你们给了我无以言表的快乐。

谢谢你们!

也许你不愿意承认你需要得到帮助,你可能会想

- 我的家人需要我,我必须坚持下去。
- 如果我坦言自己的感受,就可能会失去工作。

也许你正在经历抑郁。是的,你需要帮助。本书将能够帮助你摆脱抑郁,回归原有正常生活。

致 谢

感谢所有为此书付出努力的人们。有些人已经知道,他们正在帮助我开展这项研究工作;而另外一些人只是通过和我交谈,参加我的(抑郁症)工作坊,以此分享他们的心路历程。所有这些工作都让我对“摆脱抑郁的起始之步”有了更为深刻的理解。

特别感谢我一个(抑郁症)工作坊里的这位年轻人,他和我一样,对有些人消极地看待我们能够摆脱抑郁的方法感到颇不耐烦。他激动地说:“抑郁太糟糕了,让我

们远离此地吧。”我将他的这一奇思妙想融入了本书之中。

还要感谢我在诺福克郡慕巴顿市 (Mulbarton Norfolk) 的朋友们,尤其是利妮·兰伯特和安妮·玛丽·斯图本博德,以及抑郁症支持组织的成员,他们在我完成本书的前期阶段给予了大力帮助。

英国抑郁症慈善联盟的许多人,他们多年来一直支持和鼓励着我,特别是朱迪、保罗·兰哈姆和玛姬·克罗德,他们的友谊对我意义深远。

目 录

致谢 / 1

引言 / 1

1 赖床不起 vs 抓住此刻 / 10

2 隐瞒真相 vs 承认事实 / 23

3 沉沦焦虑之中 vs 运用减压策略 / 37

4 言听计从 vs 拿出主见 / 51

5 漫无目的 vs 设定界限 / 63

6 消极悲观 vs 积极乐观 / 76

- 7 责怪他人 vs 自我担当 / 89
 - 8 心存愤恨 vs 坦然处之 / 100
 - 9 笃信无力自拔 vs 做创新学习者 / 111
 - 10 选择绝望 vs 选择希望 / 122
- 写给家人的话 / 133

引言

在某个时期,每四到五人中就有一人受到抑郁的困扰,这比我们所想象的更加普遍。在每个人的家庭和朋友圈里,几乎可以肯定,有些人经历过或仍然在经受着抑郁的煎熬。

既然抑郁是如此之常见,人们却对此缄口不谈,这就让人感到有些奇怪了。所以当抑郁袭击我们时,就会产生孤立无援甚至被抛弃和无地自容的感觉。我们绝不需要贴上“精神病人”的标签。

关于抑郁,我们需要了解的事情

- 抑郁会影响到每个人,包括富人,穷人,出类拔萃的体育明星,儿童,政客,医生,社会名流和那些我们认为过得幸福快乐、满足于生活的人。
- 有些人可能更易于患上抑郁症(有时候很显然是因为基因的缘故)。
- 抑郁是一种疾病,正如甲状腺病或糖尿病患者一样,需要进行药物治疗,抑郁症患者同样需要服用抗抑郁类药物,以此来解除它所带来的痛苦。
- 我们体内的化学物质发生了变化,因此需要通过服用药物来给予治疗。
- 没有单一的抑郁诱因,似乎有多种因素在综合起作用而导致抑郁:既有过去生活中发生的事情,也有现在我们对自我的看法。

抑郁的迹象或症状

抑郁症状也许非常轻微,你可能只感觉到有下列症

状中的一个或几个迹象。但是,也有可能非常严重,甚至对生命构成威胁。

身体方面的迹象

- 睡眠问题,诸如醒得很早或者比往常更加嗜睡。
- 精疲力竭或者体力不支。
- 紧张不安或者烦躁不宁。
- 饮食改变,要么吃得太多,要么太少,还有可能过度关注自己的体重。
- 在一天中某个时刻,通常是在清晨,感到极为难受。
- 对细微的事情也会泪流满面。

情感迹象

- 感到一阵巨大的、莫名其妙的悲伤和绝望。
- 感到消沉、恐惧、无用、有罪、羞愧,或者迟钝麻木。
- 对曾经喜欢的事情失去兴趣:诸如爬山,做爱,阅读,看电影,等等。现在,所有这一切看起来都是那么沉闷无聊,枯燥乏味,我们没有意愿或者力气去做任何

一件事情。

- 即便处于人山人海之中也会感到孤独。

思想迹象

- 对所有事情,集中不了注意力。
- 认为一切都是毫无希望。
- 对自己失去信心。
- 心想:“我恨自己”。
- 期望最坏的事情发生。
- 认为别人都恨我们。
- 有自杀的念头。

假如你有自杀的念头,现在就寻求帮助吧。

- 拨打相关求助电话。
- 去看医生。
- 告诉你信任的人。

自杀是解决临时问题的永久办法,是悲剧性的。一旦抑郁得到缓解,这一临时出现的问题就随之消失。

请牢记：

- 抑郁有结束的时候，我们感觉它好像没完没了，但是，它确实会结束。
- 你会好起来的。
- 但是你需要帮助。

寻求帮助

阅读本书有助于你采取措施，摆脱抑郁，但是你也可能需要做到如下几点：

- 去看医生。他/她能给你一些面对面的帮助，即使等待咨询和治疗的队伍排成长龙一般，这也是值得的。
- 和你的医生商量，你是否需要进行某种药物治疗。这有助于我们弄明白到底是什么使我们感到抑郁。我发现抗抑郁类药物真的非常有效。
- 开始做笔记或者写日记。谈话和写作对我们的康复很重要，为此，我强烈推荐，哪怕乱写几行也会收到