



总会变好的 伍华 于嘉 编

# 一起聊聊 抑郁症

困难的路不该独自前行，抑郁，尤其如此

世界卫生组织 KnowYourself 小崔不抑郁  
王刚 许秀峰 祝卓宏 毛大庆 青音 张进 赵向阳

● 专家、郁友和你一起聊聊 ●

 中国工人出版社

# 总会变好的 一起聊聊抑郁症

伍华 于嘉 编



没有精神健康就没有健康。

——世界卫生组织总干事 陈冯富珍

中国工人出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

总会变好的：一起聊聊抑郁症 / 伍华, 于嘉编. —北京：中国工人出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5008-6650-3

I. ①总… II. ①伍… ②于… III. ①抑郁症—精神疗法 IV. ①B846  
②R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第059878号

---

## 总会变好的：一起聊聊抑郁症

---

- 出版人 芮宗金  
责任编辑 杨博惠  
责任校对 董春娜  
责任印制 黄丽  
出版发行 中国工人出版社  
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120  
网 址 <http://www.wp-china.com>  
电 话 ( 010 ) 62005043 ( 总编室 )  
( 010 ) 62005039 ( 出版物流部 )  
( 010 ) 62379038 ( 社科文艺分社 )  
发行热线 ( 010 ) 62005049 ( 010 ) 62005042 ( 传真 )  
经 销 各地书店  
印 刷 三河市东方印刷有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张 7.25  
字 数 137千字  
版 次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷  
定 价 36.80元
- 

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换  
版权所有 侵权必究

## 关注抑郁症，共筑生命的蓝天

看到本书定稿之时，我心中感动、喜悦、欣慰……百感交集，难以言表。回想起2012年基金会成立之初，当时我有着无从着手的迷茫，反复思考着在抑郁症这个广阔的领域里，我到底要做什么，才能对这个世界产生一些小小的推动和影响，才能不负博儿（尚于博）想要“帮助到更多的人”的心愿和使命？

曾经，为了深入了解抑郁症这个恶魔，我奔走于国内外众多高校学府，拜访了多名研究抑郁症的专家和学者。在国内，人们对抑郁症的认知极少，整个社会对抑郁症态度大多是漠视、误解和歧视……所以，我立下尚善之志——“关爱精神健康，促进抑郁症防治”，从知识的传播普及着力，提升大众对精神健康与抑郁症防治的认知。

我发现，网络上能查阅到的抑郁症相关资料众说纷纭、零碎不全，深浅不一，甚至少有权威媒体来源、可信度高的信息，更

没有针对普罗大众的、深入浅出的系统读本。于是，我和我的助理两人编撰了尚善的第一本公益读物——《关爱心理健康，关注抑郁症认知手册》几经专家审核及修订再版了十几万册，在全国各大高校和公共空间进行爱心传递，公益漂书。

而这本书汇集了两届“关爱心理健康·尚善公益传播奖”的部分获奖文章，还有出自于各大媒体、微信公众号、自媒体人，以及抑郁症患者的优秀文章……共二十一篇，是为精选。大家站在不同的角度发声，关注抑郁症，解读抑郁症。看到这样的情形，我甚感欣慰，因为尚善真正起到了抛砖引玉的作用，沿着尚善的使命之路，一直向前，一路浇灌，回首时，已是花开遍地，香远益清。

本着传播促进抑郁症防治这一使命，在这几年中，我接受了许多媒体的采访和报道，比如中央电视台、凤凰网、新浪新闻、京华时报等。“站出来说话”对我个人来说需要莫大的勇气，每说一次，心中的痛苦便翻涌一次，但是，我知道，若是要践行尚善的使命，我必须这样做！只有通过众多媒体的报道及传播，才能引发民众关注的效应。

同时，尚善基金会本身亦是一个传播平台，收集、展示抑郁症的相关文章和资讯，将更多关注抑郁症的人汇集到一起，就像这本书中最后一章的标题所写：你不是一个人在战斗！这不仅是我们想对抑郁症患者说的话，也是对广大抑郁症公益人所说的话。

五年过去，时至今日，无论是网络还是电视，无论是视频还是文章，已经有越来越多的人关注抑郁症这一话题。而尚善也将永不忘使命，尽一己薄力，持续推动抑郁症防治的公益事业，令更多人关爱精神健康，关注抑郁症，共筑一片生命的蓝天。



北京尚善公益基金会理事长

PART  
1

我的悲伤是我的城堡

关注抑郁症，从沟通开始 / 002

抑郁症之殇 / 005

看不见的伤痕更深更疼

——什么是“微笑抑郁症” / 019

老年人自杀率最高

——隐形杀手竟然是它 / 028

从人间到天堂，必须经过地狱 / 033

无处安放的人 / 047

PART  
2

## 这个杀手有点儿冷

谈谈抑郁症防治的现状与未来 / 068

整体医学在抑郁障碍防治中的应用 / 079

ACT 如何对待抑郁症 / 091

作为一名“资深患者”，我对抑郁症治疗的系统认识 / 098

比 149 人遇难更可怕的是扩大性自杀 / 110



PART  
3

## 其实你不懂我的心

有关抑郁症，我们应该知道些什么 / 116

谁偷走了我们的快乐 / 126

把“我理解你”从词汇里删掉 / 139

抑郁症的核心症状是怎么来的 / 148

发现抑郁症基因 / 155

专家为你澄清诸误解

——憨豆为何也会得抑郁 / 170

PART  
4

## 你不是一个人在战斗

我是怎么用跑步战胜抑郁症的 / 176

帮助抑郁症患者，请缩短他从医院到家的路 / 186

1/14 的孤单

——精神健康守护亟待落地社区 / 191

为精神障碍患者打开那一道道紧闭的门

——回归社会的破题 / 198

后 记 抑郁症就像一只形影不离的黑狗 / 209

附录 1 抑郁症自测表 / 215

附录 2 求助指南 / 217

## PART 1

# 我的悲伤是我的城堡

我们害怕不被别人理解，害怕不能融入群体，或者受到对抑郁症的污名化影响，为抑郁的情绪感到羞耻。

## 关注抑郁症，从沟通开始

1948年首届世卫组织卫生大会召开，以后每年的4月7日都举办世界卫生日庆祝活动。在中国，为唤起大家对抑郁症的关注，世界卫生组织驻华代表处在世界卫生日前后的一周内，积极组织了包括一系列视频发言在内的在线和社交媒体宣传活动，对抑郁症患者提供支持。

总体而言，全球每十人中就有一人一生至少经历一次重度抑郁症。据世界卫生组织估计，全球有3.22亿不同年龄的人罹患抑郁症，而中国有5400多万抑郁症患者。

抑郁症是一种可治疗的疾病，但往往被漏报和得不到治疗。长期存在的抑郁症和其他精神疾病的污名化，往往妨碍了患者获得正确的诊疗服务。

世界卫生组织驻华代表施贺德博士说：“已经饱受抑郁症折磨的病人还要因为患病而感到耻辱或受到责备，这完全令人不能接受。这是一种能够明确诊断、可以治疗的疾病。我们应该积极并

公开地支持患有抑郁症的朋友和家人，消除对抑郁症的歧视和污名化。”

抑郁症给个人和社会都带来了难以接受的高负担。如不加以治疗，抑郁症和焦虑症导致的生产力丧失每年给全球造成的损失达 1 万亿美元，相当于全球每人每年 130 多美元。在中国，抑郁症相关的缺勤、医疗费和丧葬费估计每年造成 78 亿美元的损失。

施贺德博士说：“人们了解抑郁症所造成的损失，但人们知之较少的是在**治疗抑郁症上每投入 1 美元，就能因健康改善和工作能力提高而获得 4 美元的社会收益。**”

中国认识到精神卫生作为公共卫生问题日益增长的重要性。2004 年，中国启动了“686 项目”，将精神卫生服务从精神病专科医院转向社区治疗中心。2012 年，中国通过了首部《精神卫生法》，其中就包括建议不能违背患者意愿进行强制约束。

此后的 2016 年 12 月，国务院出台了一项政策文件，专门将抑郁症和焦虑症等常见精神疾患纳入考虑范围，呼吁针对精神疾患采用多部门的管理方法。

中国还需加大努力扩大精神卫生人力队伍，并确保在全国布局合理。2014 年，中国约有 2.3 万名精神科医生，平均每 10 万人口 1.7 名精神科医生，而俄罗斯和美国的这一比例分别为每 10 万人口 11 名和 12 名精神科医生。让患者获得治疗同样重要，对负担能力最低的中国农村偏远地区的人口来说更是如此。

对抑郁症的污名化往往缘于人们对该病的无知和对患者痛苦程度的错误认识。减少歧视和污名化需要全社会的努力。我们越能将其去污名化，越加提高认识，就越能更好地治疗和管理这类隐藏的疾病。心情不好？我们聊聊吧！

世界卫生组织

## 抑郁症之殇

得知我要做关于抑郁症的报道后，不少朋友同学都主动冒出来告诉我他们身边就有抑郁症患者，很痛苦，或者他们自己就曾得过抑郁症。

这很出乎我的意料。与财新传媒副总编辑张进老师在安定医院所感受到的一样：沉默的大多数。

然后再一想，也不应当出乎意料啊。抑郁症是全球第四大疾病。

若按《柳叶刀》两年前的估算，每50个中国人当中，就会有3至4名抑郁症患者。而精准的数据无法统计，因为另有报道称，九成患者都不愿到医院接受治疗。

为什么呢？这种普遍的病耻感从何而来？阻挡抑郁症患者坦然接受医治的障碍里，是不是就有你我他？你是否关注着抑郁症、同时心底仍带有一丝观看奇闻逸事般的成见？

一名抑郁症患者站出来，公开自己的病情和经历，需要非常

大的勇气。这是否也与社会环境有关？

所以，我想通过采访澄清一些关于抑郁症的误解。比如，它不是精英病，也不会一定导致自杀，得了抑郁症一定要先去医院确诊，等等。呈现给大家的也许不够翔实严谨，但还是想尽滴水之力。

抑郁症是大众疾病，却是小众话题。问题出在哪里？

也许抑郁症确实是别人的事，然而关注心理健康，却是我们每一个人都应当做的。因为它与生理健康同样重要。

我很同意北京尚善公益基金会“奔跑吧抑郁”跑团上海负责人林优的话：**通过关注抑郁症，我们应当学会关注自己的心理健康，关注身边爱的人的心理健康。**

2016年9月16日，演员乔任梁自杀；9月20日，中山大学诉讼法学教授蔡彦敏坠楼身亡。短短五天内，演员、学者之死将公众的目光再次引到抑郁症上。

借着热点，各类有关抑郁症的文章蹦上头条；旧报道也被翻出，真理与误解同在，关爱与消费齐飞。

公开资料显示，据统计，抑郁症目前已成为世界第四大疾病，2020年将成为影响人类的第二大疾病，仅次于心脑血管疾病。然而抑郁症可以预防，也可以治疗，它被描述最多的，是“情绪上的一次感冒”。

对于这场“情绪感冒”，社会层面的认知与姿态，却依然不



乏尴尬与不解，甚至讳莫如深。

## 社会的伤口

“对于抑郁症，一个非常普遍误解是，人们认为它是当生活出现差错时会难过，但那是悲伤，是非常自然的人类情感。真正的抑郁，不是生活出了差错时悲伤，而是生活一切都好的时候悲伤。”

9月25日，“阳光工程心理互助论坛”的微信公众号推送了美国患抑郁症的喜剧演员、作家 Kevin Breel 的 TED 演讲视频。视频中，Kevin 提出了这一普遍误解，并将抑郁症比喻为“社会的伤口”。“但我们习惯于给它贴上创可贴，假装它不存在。”他说。

“阳光工程心理互助论坛”的管理者庄超，是一位曾经的抑郁症患者。2008年春，他从老家济南来到北京工作，吃完最后一个月的抗抑郁药，再也没有想过自杀。如今，他带着太太来接受采访，讲述自己的患病经历时，一脸坦然。

2000年，庄超17岁。在经历过一系列焦虑、强迫症状后，他终于被抑郁症击倒。高考前最后一个月，他的躯体症状是高烧不退，最后被父母拖去考场，“考完最后一门英语就瘫了”。

想自杀是在大学军训后。他想退学，老师坚持只给他休学。

从2000年11月到2001年8月底，庄超休学在家，下床都一