



家庭保健自助系列

(日) 浜田秀伯 著

黄俊山 黄岩 王平东 译

福建科学技术出版社

抑郁症





家庭保健自助系列

抑郁症

(日)滨田秀伯 著

黄俊山 黄 崑 译

福建科学出版社



著作权合同登记号：图字 13-2002-33

原书名：うつ病これで安心

© 2001 by HAMADA Hidemichi

All rights reserved.

First published in Japan in 2001 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE publishing rights in China (excluding HongKong, Macao And Taiwan) by FUJIAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

本作品由福建科学技术出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症: (H) 滨田秀伯著; 黄俊山, 黄岩, 王平东
译. — 福州: 福建科学技术出版社, 2005.2
(家庭保健自助系列)
ISBN 7 5335-2502-7

I. 抑... II. ①滨... ②黄... ③黄... ④王...
III. 抑郁症 诊疗 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 001093 号

书 名	抑郁症 家庭保健自助系列
作 者	(日) 滨田秀伯
译 者	黄俊山 黄岩 王平东
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350021)
经 销	各地新华书店
制 版	福建新华印刷厂
印 刷	福建新华印刷厂
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	5.5
字 数	128 千字
版 次	2005 年 2 月第 1 版
印 次	2005 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1~3000
书 号	ISBN 7 5335-2502-7/R·345
定 价	15.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言



抑郁症在精神病学上属于“心境障碍”的范畴，心境障碍是指由各种原因引起的以显著而持久的感情或心境改变为主要特征的一组疾病。在过去，抑郁症由于病因不详，故被认为是“内因性精神疾病”。然而，现在随着人们对人类大脑机制的逐渐了解，发现抑郁症是由于患者脑内神经传导物质的失调而引起的疾病，是由于环境影响对人产生的巨大压力，以及身体的疾病、变态免疫反应等各种因素综合产生的结果。

当出现抑郁症时，请尽早地与有关的专家进行咨询。早期的轻症患者，可以寻求精神科专家的帮助，缓解自己在日常生活中所积聚的郁闷，并在短时间内解除症状。

在针对抑郁症的治疗中，除了积极地配合精神科医师的治疗外，患者的家属或周围的人的关心理解和配合也是不可欠缺的。抑郁症的患者在经过了及时和正规的治疗后，是可以被完全治愈的。

本书主要是将抑郁症的基础知识，及诊断、治疗和预防进行基本的叙述，目的主要是使广大的群众对抑郁症有个基本的认识，并对抑郁症的治疗有一定的了解。

目 录

第 1 章

什么是抑郁症

精神上的过度疲劳和抑郁	2
日本每7人中就有1人患过抑郁症	4
抑郁症有几种类型	8
身体的不适症状掩盖了隐性抑郁症	12
与抑郁症相似的疾病①——神经症、心身疾病(心理生理障碍) ..	14
与抑郁症相似的疾病②——痴呆、慢性疲劳综合征	18
精神上表现的症状	22
身体表现的症状	26
如何诊断抑郁症	30
抑郁症的发展过程——反复发作	32

第 2 章

抑郁症是怎么发生的

抑郁症的各种诱因	38
抑郁症患者所表现的性格特征	40
单胺的缺乏是主要的原因	44
因身体疾病所引起的抑郁症	48
生命周期和精神疾病	52
年轻时期的抑郁症	54
明显增加的中老年抑郁症	60
老年性抑郁症	66
女性患者特有的抑郁症	72

第3章

如何治疗抑郁症

治疗的希望在于患者的态度	80
选择合适的医疗机构	84
应善于和医生进行思想交流	88
治疗的中心方法为药物治疗	90
抗抑郁药是什么	94
在抑郁症的药物治疗中不可欠缺的抗抑郁药	98
服用抗抑郁药物时的注意事项	104
认真地了解副作用	108
抗抑郁药以外的精神药物也可联合使用	112
中药对抑郁症也有效	116
什么是精神疗法	118
认知疗法	120
行为疗法（人际关系疗法）	122
团队精神疗法、家庭疗法、自律训练法	124
抑郁症的治疗和运动、饮食及生活指导	126
对于抑郁症的治疗，休养是不可欠缺的	128
让病人住院治疗更有效	130
特殊的治疗	132

第4章

如何对待抑郁症患者

家属应怎样做才好	136
----------------	-----

防范因抑郁症而自杀	140
公司如何对待患者为好	144
恢复期的治疗事项	150
接受公共机构的帮助	154

第 5 章 如何预防抑郁症

抑郁症的自我预防	160
控制压力非常重要	162
防止抑郁症复发的要领	166

什么是抑郁症

抑郁症是什么样的疾病？抑郁症并不是一种特殊的疾病，而是一种常见的多发病，是谁都有可能患上的疾病。对于抑郁症，请正确地认识它的性质。

精神上的过度疲劳和抑郁

造成的压力普遍存在，所以谁都可能出现心态变异而患上抑郁症。
过度的压力使人心力交瘁。由于在当今社会中，心理社会因素

各种压力是抑郁症的最大诱因

情绪郁闷、低落，整天都感到疲倦，毫无工作热情……这就是常说的“心力交瘁”。这是现代人的常见表现。它是由于过度的精神压力无法被释放所引起的。

随着社会中人际关系的剧烈变化，以及就职、升降职，或是周围亲人的去世等，都会使我们的心里产生各种各样的压力因素。在通常情况下，我们的内心对这些形形色色的压力有着相当的承受能力，并可以进行自我解脱。但是，当某种原因引起了自身心理的承受能力低下，或压力超过了个人的心理承受能力，或是压力持续不断的存在，使人感到心力交瘁时，将导致人的精神崩溃，引起心态的变异，进而发生所谓的“抑郁症”。由于过度的压力而使人处于精神不振，毫无干劲的状态，这就是“抑郁症”的症状。

精神压力和各种外界的刺激

在日常生活中，通常使用“压力”来表达心理负担。其实它是来源于物理学概念，现在在医学上通常是指“对于外来的刺激，人在心理上的应激反应”。

产生压力的原因被称为紧张性刺激。我们天天受到热、冷、噪音的物理刺激，维生素不足或药物的化学刺激，以及首次受细菌感染的生物刺激。它们都会引起人的不安和紧张等精神刺激，这些紧张性刺激将引起身心处于紧张的压力状态，导致自主神经的失调，因而容易诱发各种抑郁症的发生。

在出现心态变异时，请尽早地到医院求治

“社会压力”的存在，使得处于精神抑郁状态的人群明显增加，甚至抑郁症的轻症患者也持续地增加。由于整个社会对抑郁症逐渐的认识和重视，患者处于轻症阶段时就到医院求治，这使得医院内统计到的抑郁症轻症患者的人数明显增加。抑郁症疾病和身体的各种疾病相同，尽早地求治，就可能尽快地治愈疾病。例如，如果您感到自己出现了一定的心态变异，请立即到医院的精神科、心理咨询门诊等，在专科医生的专业治疗下，心境障碍将很快得以解除，心态将很快得以纠正，就如从黑暗的隧道里走出来，重见了光明。

不同年龄的主要压力因素

	第1位	第2位	第3位
12-14岁	自己的学业、考试、升学	家人以外的人际关系	家人之间的人际关系
15-24岁	自己的学业、考试、升学	事业的发展	家人以外的人际关系
25-34岁	事业的发展	收入、家用、欠款	家人以外的人际关系
35-44岁	事业的发展	收入、家用、欠款	孩子的教育
45-54岁	事业的发展	自己的健康、疾病	将来、退休后的收入
55-64岁	自己的健康、疾病	用来养老的收入	与事业有关的事
65-74岁	自己的健康、疾病	自己老了以后的护理	同住人的健康、疾病
75-84岁	自己的健康、疾病	自己老了以后的护理	同住人的健康、疾病
85岁以上	自己的健康、疾病	自己老了以后的护理	同住人的健康、疾病

压力的感受根据年龄的不同而有一定的差异。当成为老年人后，对健康或年龄的不安感大为增加。

日本每7人中就有一人患过抑郁症

或家庭的责任和压力增加，精神压力重的中高龄人群中较常见。
抑郁症与日常的「感冒」相同，是任何人都可能患上的疾病，特别是在工作

抑郁症绝对不像有些人所说的
“并不是病症”

抑郁症常被称为是“心理感冒”，绝不是特殊的、不易患上的疾病，谁都有可能
在的日常生活中患得。

实际上，抑郁症患者是心理疾病的患者中人数最多的疾病之一。根据世界卫生组织（WHO）所发表的发病率的统计：在全世界人口中，3%~5%患有此病。所谓的患病率，即指在同一时间内统计的全球患病人数在全球人数中所占的比例。

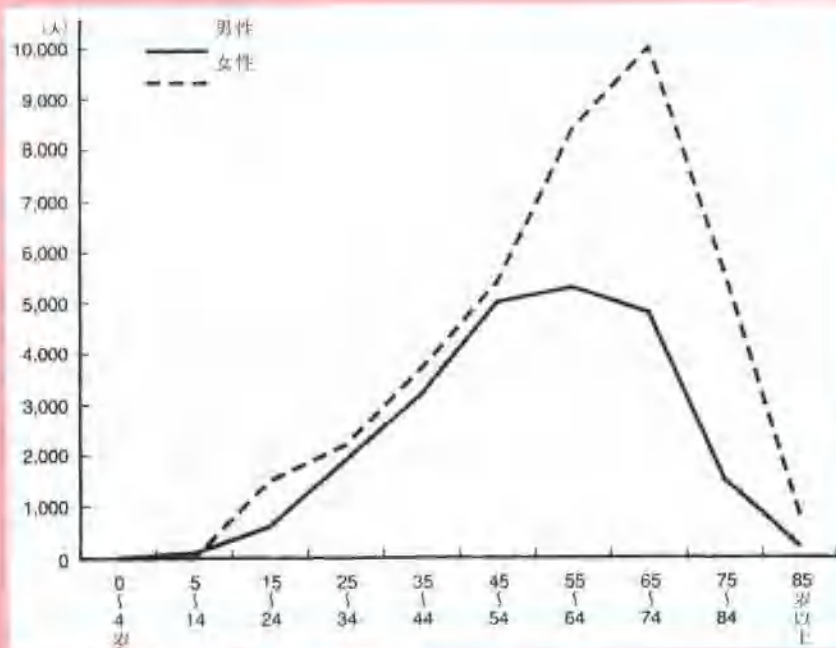
根据美国官方统计：患抑郁症者中，男性占5%~12%，女性占10%~25%。

在日本，经国家精神神经中心等机构统计，发表了类似的调查结果，即在日本国民中每7个人就有1人患过抑郁症。

以现代社会的变化作为背景，抑郁症的发病率有明显增加的趋势

通过对因抑郁症包括心境障碍而进行

■心境障碍的性别、年龄患者数



女性比男性多，但不论男女在45岁到60岁都是发病的高峰期。

(注) 1996年日本厚生劳动省的患者调查。

治疗的患者人数的推断，日本厚生劳动省的调查结果表明：1984年患者的人数约为9700人，1996年约43300人。两者相比较，人数有明显的增加。

以上的陈述表明：由于社会对抑郁症的认识和理解，多数患者能够积极地上医院求治，这是使统计人数增加的原因之一。但是却不是惟一的因素，我们周围社会环境的变化，以及产生抑郁症的主要诱因——“压力”的无所不在，都能使我们生活的人群中的抑郁症患者大量增加。

抑郁症发病的高峰年龄

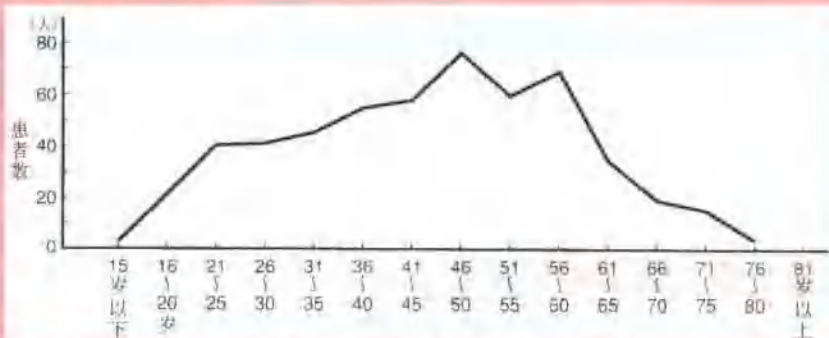
虽然，抑郁症在各个年龄都有可能发生。但在日本，其发病的高峰期是40~50岁的人群。

在人的一生中，40~50岁通常是一个人的工作能力达到顶峰的年龄，但也是工作及生活的压力最重的年龄。在这个年龄阶段的人面临着升迁、同事竞争、退休、突然被解雇，以及孩子的升学、双亲的照顾等各种各样的压力。

抑郁症与高血压、糖尿病、痛风等生活习惯病不同。它在通常的健康体检时无法发现异



■ 抑郁症的初发年龄



虽然，抑郁症可发生在各个年龄阶段，但是在40~50岁时首次发病者特别多。

WHO

WHO为世界卫生组织的简称(World Health Organization),其宗旨是使全世界人民获得可能的最高水平的健康。为联合国的下属专门机构,总部位于瑞士的日内瓦。主要是促进感染性疾病或流行性疾病防治工作,推动制定生物制品的国际标准等活动。内容十分广泛。精神保健也是其中的一项活动。

WHO的诊断分类标准的《国际疾病分类第10版》(ICD-10)中有“精神和行为障碍”的阐释,是根据美国精神医学会的《精神疾病的诊断与统计手册第4版》(DSM-IV)制定的。

常表现,如果没有通过专科医生的诊察,本人或周围的人不易对疾病做出诊断。

由于抑郁症属于慢性疾病,所以也许需要很长的时间才能治愈。但若不及时治疗,有的患者会出现自杀倾向,甚至自杀。

虽然抑郁症被比喻为“心理感冒”,但千万不要因此而轻视它,或疏于治疗。

这些名人也得了躁狂症吗?

每当对知名的画家、作家或音乐家等进行精神病理研究,即可从他们的作品中看出他们的精神状态。这称为“病迹学”。阅读与病迹学相关的书,便可知道许多曾经因为躁狂症而苦恼的知名人士的名字。

例如文豪歌德,在他的人生中有大约6年的时间处于抑郁和躁狂的两极状态。然而,当他在躁狂症的轻症期,因陶醉于恋爱之中,而写出了如《浮士德》等闻名于世的名作。

日本作家宫泽贤治的《注文高的料理店》或《春天和阿修罗》也是在轻躁期创作发表的。当人处于轻躁期的确会出现独特的思维方式和感觉,为创作提供丰富的想像空间,从而孕育出不朽的名作。夏目漱石在轻躁期也写出了《我是猫》等名作。

轻度的躁狂状态是创造的动力源泉,这在很早以前就被广泛地认识到。相应,患抑郁症时涌现出的创造动力却不为人知。当一个人从抑郁症中解放出来之后,不是也拥有了以自己患抑郁症为经验的写作题材吗?

抑郁症有几种类型

根据抑郁症的不同类型进行针对性的治疗是非常重要的。
抑郁症根据不同的病因和症状可分为不同的几种类型。

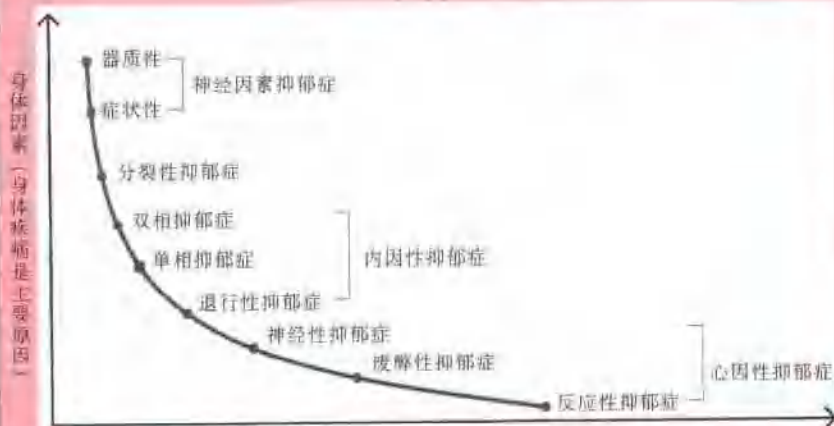
大量的研究资料提示遗传因素、生物学因素和心理社会因素对抑郁症的发生有明显影响。

抑郁症的成因较复杂，医学界并无定论，因此产生各种观点，并提出不同的分类。

■ 抑郁症的各种分类

根据病因分类	心因性	由外界应激反应所产生的抑郁
	内因性	与外界应激反应无关的抑郁
根据症状分类	神经症性	由内心冲突引起的，是对失望产生的一种过分沮丧反应，是长期适应不良人格的结果
	精神病性	表现为判断或实施能力的丧失，伴有幻觉、妄想或木僵等精神病性症状
根据病程分类	单相	仅仅表现为躁狂或抑郁
	双相	既有躁狂又有抑郁发作
根据轻重程度分类	轻症	有希望在短时间内治愈的轻度抑郁症
	重症	需要较长的治疗时间，并出现妄想症状的重症抑郁症

■ 瑞士的精神科医生基尔根据抑郁症的病因进行分类



心理性因素 (精神因素为主)

神经因素抑郁症	器质性抑郁症	由于脑的疾病而引起他抑郁症
	症状性抑郁症	伴随着身体疾病而发生的抑郁症
分裂性抑郁症 (非定性精神病)		出现妄想等类似于精神分裂症的抑郁症
内因性抑郁症	双相 (循环性) 抑郁症	抑郁和躁狂状态交替出现
	单相 (周期性) 抑郁症	周期性出现抑郁状态
	退行性抑郁症	中年以后才出现的抑郁症
心因性抑郁症	神经性抑郁症	由于精神因素而引起的抑郁症
	缓解性抑郁症	由于长期的压力而引起的抑郁症
	反应性抑郁症	压力的原因明了的轻症抑郁症

根据 DSM-IV 的精神疾病分类

DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders' 4th edition) 是精神疾病第二种分类方法。

1. 通常发生于幼儿期、小儿期及青春期的精神疾病。2. 谵妄、痴呆、健忘及其他的认知障碍。3. 由于一般的身体疾病而引起的未在他处提及的精神障

根据症状和程度进行分类

实际上，抑郁症的病因并不十分明确。于是，随着生物精神学的发展，发现了大脑神经原神经冲动的传递是以特殊的化学物质作为媒介的，这种物质被称为中枢神经递质或介质。从而，从另外的角度对抑郁症进行了研究和治疗。

抑郁症的发病基础是神经介质的作用低下，另外遗传素质引起的抑郁症与精神的压力作用也有一定的联系。同样，身体性抑郁症也与神经介质存有一定的关系。因此，抑郁症是“精神与身体相互联合作用的结果”的看法受到很多人的认同。

一般来说，临床上根据病情的严重程度进行分类。

美国精神医学会《精神疾病的诊断与统计手册第四版》(DSM-IV) 没有将抑郁症分为遗传性和心因性，而是根据抑郁症的情绪失衡 [情绪障碍 (mood disorder)] 的种类，将其分类 (参照左图)。