

放过自己，你会活得更轻松。

女性分册

让抑郁远离

刘明生 编著

与抑郁共舞

UYIYUGONGWU

如果不幸，就想想比你更不幸者；
如果委屈，也想想比你更委屈者。

正视抑郁，它将成为你的朋友、你的镜子，使你日臻完善、成熟，并最终战胜它；
回避抑郁，它将成为你的对手、你的敌人，使你日渐绝望、心碎，并最终被它击败。
假如抑郁是你的人生必然要经历的一段旅途，那么，你也一定要做最勇敢、最坚强的抑郁者。
回首往事，那段抑郁的日子，原来竟有一种非同寻常的美丽。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

放过自己，你会活得更轻松。

女性分册

让抑郁远离

刘明生 编著

与抑郁共舞

UYIYUGONGWU

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

与抑郁共舞 / 刘明生编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2007. 1

ISBN 7 - 80699 - 826 - 8

I. 与... II. 刘... III. 女性 - 抑郁症 - 防治

IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 119853 号

责任编辑:周群芳

封面设计:柏拉图工作室

与抑郁共舞

刘明生 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787

E-mail:hrbcbs @ yeah.net

网址:www.hrbcb.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 6.5 字数 180 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 826 - 8

定价:16.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

购物中奖了，涨工资了，老公在结婚纪念日买来了你心仪已久的大衣，儿子在考试中又取得学年第一名……

但，这些旁人眼中的好事似乎引不起你的兴趣。你早已忘了上一次愉快地笑是在何地何时。你眼中看到的是灰色的暗淡风景，心中想到的也净是无休无止的绝望。尽管已将自己逼入死角，你仍然无法放弃对自己的苛求。“我的前程、我的人生不可能有什么指望了！”你不断地这样想。

可是人生原本就是不完美的，这不会因为你的苛求而有所改变。当你试着宽恕自己，降低对自己的要求，同时用宽容的眼光去欣赏这个充满了缺憾的世界，你的路便越来越明朗，也越来越宽阔。而这，不正是你原本日日盼望、时时追求的吗？

须知，容得下自己的人，才能赢得全世界。





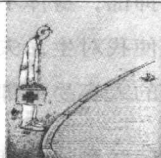
责任编辑：周群芳

封面设计：



C

Contents



目录

抑郁，女人亮丽天空的一抹阴霾 / 1

三个人得了抑郁症，其中两个都会是女性 / 1

女人比男人更容易抑郁 / 2

要强的我，抑郁的我 / 8

顺从的性别，自我的泯灭 / 12

产后抑郁症的患病率高达 10% / 18

更年期的女性易患抑郁症 / 22

抑郁，你究竟意味着什么 / 28

抑郁症是什么 / 28

微笑带来的抑郁 / 29

抑郁，因为失去生存的理由 / 30

抑郁症的种类 / 31

人为什么会抑郁 / 47

十二星座抑郁指数 / 53

我真的患抑郁症了吗 / 55

她得了抑郁症 / 56

她不是抑郁症 / 58

贪食，抑郁的一种表现 / 59

情感受挫，抑郁成疾 / 62

微笑也抑郁 / 64

抑郁带来恐惧 / 65

抑郁使她难以自理 / 70

因为抑郁，身体不适 / 74

抑郁使我对生命失去欲望 / 79

自恋的人容易抑郁 / 83

如何预防和治疗抑郁症 / 85

抑郁，其实没那么可怕 / 85

预防，从童年开始 / 86

成年女性如何远离抑郁 / 87

明确价值和目标 / 90

将欢乐带入生活 / 94

原谅自己 / 95

不要孤注一掷 / 95

建立可靠的人际关系 / 96

注意睡眠、饮食和运动 / 97

学会表达自己 / 98

几类特殊抑郁症的预防 / 99

合理宣泄不良情绪 / 101

家有抑郁症患者怎么办 / 102

我是否患了抑郁症？我该怎么应对抑郁症 / 107

小测试：看一看你是否患有抑郁症 / 107

自我诊断 / 108

测试一 / 108

测试二 / 110
测试三 / 112
测试四 / 113
测试五 / 113
测试六 / 114
测试七 / 115
远离抑郁症之行动篇 / 118
远离抑郁症之认识篇 / 124
远离抑郁症之食物篇 / 131
远离抑郁症之辅助疗法篇 / 134
远离抑郁症之亲人帮助篇 / 135
如何摆脱经期抑郁症 / 136
如何远离产期抑郁症 / 140
如何应对更年期抑郁症 / 145
抑郁的你并不孤单 / 147
我就这样走近了心理医生 / 147
心理治疗的类型 / 148
在两类心理医生中选择 / 151
寻找适合自己的心理医生 / 155
怎样和心理医生打交道 / 157
去心理咨询应注意些什么 / 160
对心理咨询的六大误解 / 163
心理疗法 / 165
读一些心理和宗教方面的书 / 168
一个抑郁康复者的建议 / 170
告别抑郁，外面的天很蓝 / 171
克服消极的思维方式，我不再抑郁 / 171
找回那个自信的自我 / 174

独立生活，享受自由 / 176

热爱自我：即使别人不知道，我也是最棒的 / 181

喜欢自己才能真心喜欢别人 / 185

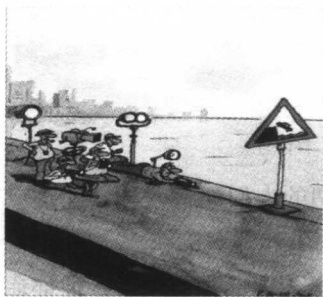
选择你爱的，爱你选择的 / 186

和朋友交流，迎来内心的日出 / 192

挑战自我，战胜自我 / 196

善待生活 / 198

积极生活 / 201



抑郁，女人亮丽天空的一抹阴霾

三个人得了抑郁症，其中两个都会是女性

20

05年1月20日，一名25岁的年轻女子在北京市车公庄地铁站自杀身亡，造成这一悲剧的直接原因是产后抑郁症。该女子的自杀引起了人们对女性抑郁症的关注。人们发现，女性患有抑郁症的人数多于男性，而且其症状常常以疲劳、易怒、性欲下降和体重增加为特征。

情绪很坏，我要崩溃了

今天情绪很坏。中午在公司的时候我真的很想睡觉，可是却不能，坐在椅子上叫我怎么睡？再这样下去，我熬不了多久就会崩溃。生活为什么会这么单调无趣？无论是上班还是下班，都是黑白的，没有任何亮色。这样的生活我还能忍受多久？也许现在就死去我也不会有所留恋。我决定去疯狂购物，买一大堆化妆品回来，每天把自己打扮得漂漂亮亮的，那样可能心情会好一些。可是，真的用这种方法我就能释放自己吗？我就能把自己从无聊、抑郁中解脱出来吗？我没有信心，我仿佛看到前面的路都是一片浑浊。大概是我的生活态度出了问题，或者是最近“大姨妈”要来了，我好像越来越不懂得自我调整了。我不可以再这样一点点地枯萎下去，再也不可以觉得不快乐。可能晚上就会好一些吧，我现在是一时的情绪低落，或者明天会好。明

天会是新的一天吗？

女人比男人更容易抑郁

生命很可贵，对于大部分还在青壮年期的人们而言，活着并不成问题。但对于那些患上了抑郁症的人而言，生死却可能在一念间。

女性患上抑郁症的可能性要远高于男性。从青春期开始，抑郁症的性别差异就开始出现，女性更容易变得抑郁，这种趋势会一直持续到成年。一般认为，女性更难承受不幸。女性特有的人格因素容易使其患上抑郁症。此外，生理内分泌的变化贯穿了一个女人的一生，这就注定了女人一生不幸的基础，注定了一个女人的一生有比一个男人更多的抑郁。

从小女孩时起，我已开始抑郁

由于童年的疾苦、生活的磨砺太多，我的身心大为受挫，我仇恨命运的不公，仇恨伤害过我的人，恨母亲对我的刻薄狠毒，忘不了儿时母亲对我的打骂……扭曲的心灵终于导致我得了严重的心理疾病——抑郁症。我抑郁了那么多年，时刻都活在恐惧中，不是担心这就是担心那，世界在我的眼中灰暗一片。我深怕吃亏，像刺猬一样竖起全身的刺时时防范。即使后来我赚到很多钱了，但我还是左担心右担心，依然小心眼，出去买点东西跟人讨价还价，放不开手脚，放不开心怀，我活得那么拘谨，那么疲惫不堪。我老公对我非常好，可是我却看不到他的任何优点，而是鸡蛋里挑骨头，吹毛求疵，和他吵闹……

从我出生后，在我的记忆里，家庭就是个像地狱一样的地方，它留给我太多的痛苦和伤害！自我记事起，我就知道家里有个患癫痫病的姐姐，她在两岁时从自行车上摔下来后就得了这个病。小时候，姐姐的病情很重，经常打人，我从小不知被她打过多少次！我很害怕和她单独在家，不知道什么时候她就会劈头盖脸朝我打过来。我的脸上经常被她抓得一道一道的。

记得有一次，我正坐着，她拿着笤帚突然朝我冲过来，我还没来

得及反应，笤帚把儿就狠狠地砸在我头上，我吓得一动也不敢动，她仍不肯罢休，不停地朝我头上打，我疼得大哭起来，姥姥闻声跑过来才制止了她。从那以后，我的头就开始钻心似的疼痛，尤其不能受到震动，最后连体育课、课间操都不能上了，因为课间操里有一节跳跃运动，我一跳就头疼得厉害。

有一次，我因头疼影响觉得鼻子特别难受，就抽了一下鼻子，班主任看见后，恶狠狠地说：“看你那个丑样，你上来让大家都看看你那丑样。”她把我拖到讲台上，让我当众做给同学们看，并且她还学着我的样子，表演给全班同学看。我当时恨不得找个地缝钻进去。从那以后，班上就有同学经常模仿我的样子。我从小就特别要强，怎么受得了这样的污辱！我心里难受极了！

从此，我就变得非常自卑。我讨厌我的家庭，它让我抬不起头来。不光学校，在家里我的日子也不好过。我特别羡慕别人的家庭，真希望自己也能有个正常、欢乐的家庭！和伙伴们在一起玩的时候，她们经常会拿我的姐姐取笑。当时我特别自卑，从来不带同学到我家玩儿，很怕别人说我是个傻姐姐。

学习带来的抑郁

那是个无比灰暗而漫长的冬季，我正面临着第二年夏季到来的高考。因为学习带来的各方面繁重压力，我得了严重的抑郁症。脑海里时常会浮现出一些诸如自杀、自虐之类混乱的思绪，表现为怕光、怕见人，性格也日益变得自闭起来，整天就想躲在家里以大堆食物来缓解那种无形的恐惧。

但是无人察觉到这些，或者根本没有人会去关心这个，我的父母关心的只是我的考试成绩。周围漠视和猜疑的目光更加深了我内心的恐惧与自卑感，于是我开始以谎称生病为借口不完成作业、迟到和早退，用逃课这种消极的方式和身边的人抗争。在那个寒冷得似乎望不见尽头的冬季里，有时候我会从课堂上溜出来，在寒风中的小河旁站上几个小时，有那么几个瞬间甚至很想跳下去，像一条小鱼儿在水中自在地遨游，从此没有了压力、自卑和恐惧。我活在一个人忧郁的世

界里，把所有和欢乐相关的事物都排斥在心门之外。

初三后，学习任务越来越繁重，可家里的环境根本无法学习。每天晚上，只有等全家人都睡了，大概到11点以后我才能安静学习，但因为太晚了，我越来越困，学习效率越来越低，我越着急，越学不进去。就这样，等写完作业，也两点多了，睡四五个小时后，又得去学校了。家里吵闹的环境让我感到学习越来越吃力，别人一个小时就能完成的，我得三个小时才能完成。为了不影响成绩，我只能更加努力，利用一切时间学习，根本没有玩的时间。慢慢地在同学们眼里，我变成了一个怪人，一个只知道学习的机器人，我和同学们的距离越来越远了，我成了内向、不爱说话的人。

我很想和同学们谈心、玩耍，但环境不允许，我得学习。渐渐地，我变得不敢跟人交往，觉得自己没有资格和人交往，觉得自己不如别人，我成了老师和同学眼里的内向人。我特别害怕别人说我刻苦，说我是书呆子，别人根本不知道，我这书呆子也是被家庭环境逼出来的呀！我也不愿意自己是书呆子。我想学习，但又害怕别人看见我一直不停地学，我很痛苦！

母亲的不幸

我是一个大四的女生，今年21岁，刚刚度过一次严重的情绪低落期，我想我不得不寻求帮助了！我懂一些心理学知识，我母亲是很典型的偏执型人格障碍者，她今年50岁，从小到大一直无法和别人和睦相处，客观地说她的确很有能力，很有领导才能，但她一直认为所有人都应该匍匐在她脚下，别人说什么都是错的，她说什么、做什么都是对的，别人对她的行为、语言若有微词，她就勃然大怒，把对方骂得狗血淋头，字字锥心，还不允许对方有任何反驳。

她没有朋友，在她身边的亲人也不愿接近她，她就觉得整个世界都在和她作对。我父亲是个十分宽容的人，结婚二十年来始终默默忍受，不和她争吵，更不和她动手，事事顺从她。但我母亲心里最恨的就是他，总是大吵大闹，对我父亲横挑竖挑，弄得家里时时充满了紧张气氛。可再老实的人也有脾气啊，我父亲有几次控制不住在跟我打

电话时把我母亲也狂轰滥炸一顿，流露出万念俱灰的念头，我很害怕他会憋出病来！我的家庭比较复杂，我父亲比母亲大十岁，是二婚，带着一个男孩，我母亲是初婚。但我母亲的性格太严厉，基本没有给我哥什么母爱，虽然也供他上学，给他找工作，但平时总是打骂，让他干家务，不让他吃饱，我哥对她十分怨恨。

我哥结婚那天，因为一点小事我母亲把他和我嫂子叫到我家当着众多亲戚的面闹了一夜，怎么劝也没用。从此我哥不登家门，逢年过节买东西都放在门口就走。于是我妈就认为他忘恩负义，天天和我父亲吵闹，又回娘家哭诉。可是娘家人把事情看在眼里，知道问题出在她身上，但又惹不起她，只得装聋作哑，我妈就和他们大闹，把他们骂得体的无完肤。她还觉得自己最委屈，什么好事她都为别人做了，可别人都忘恩负义。跟她讲道理她根本听不进去，她根本不认为自己的所作所为伤害了别人，可别人偶尔无心的一个表情就可以让她记恨在心。

不知道是不是因为更年期到了，她近半年来脾气变本加厉，到处伤人，稍有反驳她就向我哭诉别人伤她，要我替她出气，让别人向她道歉，我就不得不小心翼翼地两边哄人赔笑脸。我从懂事开始就承担起来的斡旋工作一下加重了很多，亲戚们无处可发的气全部向我倾诉，我母亲的气也向我倾诉，我变成了一个不良情绪垃圾桶，可我也有自己的事要做、自己的生活要过啊！我是最无辜的，有时想想都觉得自己可怜。

十来年了，我的情绪总是很低落，感觉不到快乐，觉得人生没有意义，万事万物都是梦幻，非常羡慕别人正常的家庭，可是我还年轻，不但不想死，更希望能开创一个美好的未来。现在我在准备考研，实在不想让抑郁焦虑的情绪控制我，其实我自身条件很好，是个优秀的学生、干部、党员，在别人眼里我是很幸福的，可我内心总是很痛苦，我该做些什么来帮助我的家庭呢？

父亲的不幸

我本来有一个温馨幸福的家：幽默能干的爸爸，和蔼可亲的妈妈，再加上一个活泼可爱的我。然而在我13岁那年，爸爸在一次意外事故中头部受伤。经过抢救，爸爸终于活过来了，但因为大脑受刺

激的缘故，爸爸变了，变得让我感到陌生和恐惧。他总是不放过任何一次可以责备我的机会，我只要稍有过错，哪怕只是擦桌子的声音大了些或是说错了一句自认为正确的话，就会引来一阵责备和咒骂，一向喜欢在父亲怀里撒娇的我再也不敢有这种奢望了。

有时我真的不敢相信他就是一向关心和疼爱我的爸爸。很长一段时间，我好怕见到那张冷冰冰的脸，这一切对十几岁的我是莫大的打击。家，这个令人感到温馨、祥和的地方对我似乎失去了意义，我慢慢地变得木讷寡言。身体一直不好的我又经常失眠，被诊断为神经衰弱，那时我才15岁。随着时间的流逝，情况好了许多，家里又有了些温暖和久违了的笑声。我不知道那些不堪回首的往事在我心中是否可以抛掉，就算真的抛掉了，我却已变得多愁善感、郁郁寡欢。

有时我把自己关在房间里整整一天，有时又不知为何会泪流满面。16岁那年我考上了重点高中，高兴了好长时间。然而多病的身体成了我学习的障碍，时常病倒在床上几天不能上学。在迫不得已的情况下，我念了一年就辍学了。在人才辈出的今天，辍学就等于给人生价值画上了句号。于是，本来就忧忧郁郁的我更加多愁善感，哪怕是生活中的小事也会引起我一阵不必要的伤感。我整日整日地哭，已经好久不知道什么叫快乐了。对活着都失去兴趣的人，又有什么能吸引他呢？慢慢地，我得了一种怪病，时常心烦得不能自制，什么都不想做，就想一个人大哭。我在极度忧郁时曾自杀过。

从此，父母对我百依百顺，但我并不快乐，默默地忍受着身心俱病的痛苦。我就像蜘蛛网上被粘住的昆虫一样作着垂死挣扎。医生，活着真的很累。人是两手空空来到这个世界，最后也是两手空空地离开。我不知道这有什么意义。生活中的一切都像是演戏，重复着吃饭、睡觉这些无聊的情节。每天早上我都会对生活感到阵阵迷茫，晚上意识到自己又多活了一天。

我对一切都厌了，好想离开这个无所留恋的世界，最痛苦的时候只有一个念头：我还活着，我要离开这个世界。生未必乐，死未必苦，生不如死才是最痛苦的。有时我恨，人为什么不能选择命运呢？如果能，我是决不会选择活着的。

我不知道应不应该相信因果，如果真的有因果，我怀疑自己是不是前生欠了一笔血债，今生就要用我的一切乃至生命来偿还。我恨我自己，恨妈妈为什么要生下我，我为什么不是一只小猫或小狗，能够在主人的爱抚下度过自己的一生。我不明白，人有时想活不容易，为什么想死也这么难呢？我真希望自己能够得上不治之症或在一场意外事故中解脱。

童年的不幸会导致女孩抑郁。乱伦、家庭暴力、虐待、失去父亲或母亲，这些不幸都可能导致女孩抑郁。由于女性对不良生活事件的回忆更详尽更细节化，对情绪常常进行深层次的加工处理，对自己及他人的情绪也更为关注，受情绪的影响也就更大。早期的创伤经历对个体的价值观、自我评价的形成，会产生重要的影响。有些在童年受过性虐待的人，会对性产生丑陋、肮脏、危险的印象，创伤经历会影响他们的性生活和性快感。

还有的父母不善于应付自己生活中的挫折而骂孩子，或者拿孩子出气，这造成了孩子的痛苦，因为孩子很难认识到自己挨批评不是自己的过错而是父母的原因。作为被父母责骂的对象，他们常常责备自己，认为自己真的很坏。

也有的父母无法给孩子身体上的爱抚，尤其在中国农村的家庭，因为他们不知道怎样做，或者觉得尴尬。在许多抑郁症患者的回忆里，他们早年的生活普遍缺乏关怀和爱抚，有时父母甚至很粗暴。

因此，一个人若是得了抑郁症，从价值观的形成方面就可以思考：他早年形成而至今仍然保留的价值观有哪些？最好是重新审视它们，抛弃那些对他不利的价值观。

如果别人曾经对你非常粗暴，现在不正是你该善待自己的时候吗？当我们还是孩子的时候，我们不可能认为我们的父母也会犯错、也不是完人。相反，我们认为，他们这样对我们肯定是我们自己的过错，肯定是我们某些地方做得不对，以至于父母如此对待我们。父母对我们的苛责使我们学会了自责。然而，我们应当通过了解、领悟以及个人的努力，改变这些习惯，学会爱自己。

除了童年的经历，社会心理压力也是导致女性抑郁的重要原因。成年女性在家庭中承担着重要、繁重的角色，抚养孩子，照顾父母，同时还要面对工作中的挑战，这使得她们容易抑郁。

此外，贫困是目前严重的社会问题，而贫困人口大多数正是妇女，她们很容易感到孤立，无法把握自己的前途，从而悲观和自责。

还有，从生活经历上看，老年丧偶的人大多数是女性，在不同的程度上，这些女性都会经历抑郁反应。

以上揭示的种种因素都使女性容易陷入悲观、消极的情绪，产生抑郁性疾病。很多青年女性在大学毕业后不得不进入社会，由于离开学校，要面对社会的人情世故，她们会感觉难于应付，而职业生涯的挫折也就成了焦虑和抑郁的一个成因。

要强的我，抑郁的我

王娜（化名）三十多岁了，从事外贸工作。她在大学毕业进入社会后，由于能力突出，在很短的时间内就做了部门经理，得到了老总的赏识。对于其他人来说，她已经成功了，但她发现自己仍然要再进一步。为此，她全身心投入到工作中，无暇顾及谈朋友，三十多岁还没有成家。但她是人，不是机器，更不是创造成功的机器，她也有自己的情感。当然，父母对她的压力也很大，总说她应该成家了，但由于她已经走到很高的位置了，又不能放下架子，所以总处于彷徨状态。她说不敢见父母，特别怕看到父母那双渴望与担忧的眼神。由于人的能力是有限的，长期工作的压力使她真想放弃。无奈之下，她只得求助于健康管理中心的心理医生。

小艾在一家知名的外企工作已经两年多了，凭着出色的工作成绩和开朗的性格受到了同事们的喜爱和上司的赏识，因此升任了所在部门的主管。升职以后的小艾工作更加努力了，好像总有做不完的事。一天早上，小艾送一份刚完成的项目报告给经理审阅。原以为自己多次修改后的报告会得到上司的赞赏，结果却因为其中的几个瑕疵受到经理的批评。“这件事对我打击太大了，”小艾后来回忆说，“虽然