

放松心情！
缓解心理压力
的良方！

战胜 抑郁症

原著 井出雅弘 翻译 顾方曙

凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社

- ◆ 压力很大，心情抑郁，沮丧，乏力，……
其实抑郁症就像是一场感冒，每个人都可能遇到……
- ◆ 关键是要学会认识它，正确对待……
- ◆ 有时需要医生的帮助，请不要犹豫……
- ◆ 也许只要转换一下心情，改变一下思考方式，
就会发现一个全新的自我……

战胜 抑郁症

原著 井出雅弘 翻译 顾方曙

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜抑郁症/(日)井出雅弘著;顾方曙译. —南京:江苏科学技术出版社,2006.7

ISBN 7-5345-4883-7

I. 战... II. ①井... ②顾... III. 抑郁症-防治
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 031929 号

战胜抑郁症

原 著 井出雅弘
翻 译 顾方曙
责任编辑 孙连民
编辑助理 李 峻
责任校对 苏 科
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 兴化市印刷有限责任公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 6
字 数 144 000
版 次 2006 年 8 月第 1 版
印 次 2006 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4883-7/R·957
定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

推 荐 信

在我们的生活中,经常会有挫折和失败,如很多人都会经历高考落榜、下岗、离婚、失去心爱的人,或其他各种痛苦。每当遇到这些事的时候,我们都会体验到悲伤、痛苦、抑郁,甚至绝望的感觉。其实,由这些具体现实事件引起的抑郁和悲伤,是正常的反应,一般是短暂的。但是,如果这种抑郁状态持续得很久,远远超过了一般人对这些事件的情绪反应,而且抑郁症状日趋恶化,严重地影响了工作、生活和学习,那么很可能是患了当今世界最常见的心理疾病——抑郁症。

抑郁症是一种非常常见的疾病,发病率位于世界 150 种常见疾病的第四位,并有进一步上升的趋势。全世界范围内有 3.4 亿抑郁症患者,它对人的生活质量与工作能力有非常严重的损害,严重影响着人们的学习和工作效率,影响人际交往能力及日常生活、家庭关系、夫妻感情等,更有 15% 左右的抑郁症患者最终自杀死亡。

抑郁症到底是一种怎样的疾病? 人们真的对它无能为力吗? 事实上,抑郁症主要是改变人的情绪,并不影响人的智力及身体发育。因此,抑郁症本身并不可怕,和其他很多常见疾病一样,只要遵从医嘱,接受治疗,完全可以缓解和康复,重见生活的阳光。所以,抑郁症的患者应该放心,只要积极治疗,完全可以正常地生活和工作。

那么,如何判断自己是否患有抑郁症? 应该去什么地方求助? 为什么会患上抑郁症? 又有哪些方法可以治疗抑郁症? 这本《战胜抑郁症》也许能帮助您找到答案。

认识抑郁症,了解抑郁症,当我们真的和它遭遇的时候,就能够更有效地避开它的锋芒,更快地让心情的天空重现蓝天。

江苏省人民医院临床心理科 贺丹军
2006 年 6 月

前 言

心理训练可增强对压力的耐受力

急剧变化的信息化社会、经济不景气、复杂的人际关系等，这些皆可成为压力源，因此而患心理疾病的人正逐渐增多。其中有的人只是情绪消沉、疲倦感等，属抑郁症，有的人则因自主神经功能失调而出现的全身症状。

以上两种病症在本质上是不同的，但在有些方面是相似的，而且都与本人的性格、思维方式和生活习惯等有关。

对于这些心理疾病，除了采用药物治疗以消除症状外，还必须采用心理疗法，纠正其性格上的缺陷、思维方式的偏颇以及不良生活习惯。

本书对抑郁症和自主神经功能失调的发病原因及治疗方法作了浅显易懂的解说，并对如何增强压力和耐受力的心理训练方法、维持良好人际关系的沟通方法等作了详尽介绍。

压力积累后，会使人焦虑不安，长期持续下去，会给身体带来伤害，产生各种疾病。

心理与生理并非独立的，相互间有着非常密切的关系。当你心情不愉快时，可以这样暗示自己“勿生气，放宽心，别着急”，轻松地避开它。

希望本书能帮助您战胜抑郁，修身养性，身心愉悦地度过每一天。

井出雅弘

目 录

第 1 章 自觉症状的检查

抑郁情绪长时间持续,要怀疑抑郁症	2
抑郁程度的检查	4
抑郁症的 9 个代表性症状	8
自主神经功能失调症的身体症状	14
自主神经功能失调症自我诊断检查表	18
抑郁症与自主神经功能失调症的异同点	22

第 2 章 心理疾病由此引起

现代社会压力引发心理疾病	26
人际矛盾是心理疾病的重要原因	28
形成压力的因素,因年龄、性别而异	30
喜事也会造成心理负担	36
气候及生活环境也会成为压力源	38
不善应对压力的性格类型	40
你对压力的耐受力有多强?	42

第 3 章 轻度抑郁症

轻度抑郁症患者增多	44
轻度抑郁症与重度抑郁症的区别	46

抑郁症的类型	50
谁都可能患抑郁症	56
抑郁症与神经递质的关系	58
躯体疾病与抑郁症的关系	60
容易与抑郁症混淆的疾病	62

第 4 章 自主神经功能失调症

“自主神经功能失调症”的诊断	66
自主神经功能失调症分为 3 型	68
患者以 30~50 多岁的女性居多	70
自主神经的功能	72
自主神经功能紊乱的各种症状	74
强烈的压力可使交感神经兴奋	76
自主神经功能容易紊乱的体质	78
生活不规律也是导致自主神经功能失调症的原因	80
自主神经功能失调症仅靠内科治疗难以治愈	82
自主神经功能失调症可与抑郁症混合	84

第 5 章 在医院进行的检查和治疗

该去哪家医院的什么科?	86
初诊时的注意事项	88
首先要做的检查	90
轻度抑郁症的基本治疗原则	94
自主神经功能失调症的基本治疗原则	98

第 6 章 提高疗效的 9 个要点

正确理解疾病, 坚定治愈信心	102
充分休养, 给心充电	104

药物疗法常识	106
用“简易精神疗法”建立与医师的支持性关系	108
家人的协助和支持可提高疗效	110
单位同事的理解和协助也是必要的	114
消除引起发病的原因	116
接受心理治疗,保持良好状态	118
症状消失后仍需继续治疗	120

第7章 常用药物及注意事项

抗抑郁药是治疗抑郁症的主角	122
治疗自主神经功能失调症的药物	126
焦虑明显时,使用抗焦虑药	128
睡眠诱导剂的使用	130
提高自然治愈力、调节心身的中医药	132
其他药物及疗法	134
关于药物的副作用	136
服药注意事项	138

第8章 健康心身的9种心理疗法

治疗悲观心态的“认知行为疗法”	142
顺其自然的“森田疗法”	146
逐渐适应不安的“行为疗法”	150
矫正人际关系的“交流分析法”	152
通过暗示缓解身心紧张的“自主训练法”	158
放松疲惫身心的“肌肉放松法”	160
调整身心平衡的“东方疗法”	162
恢复本来自我的“格式塔疗法”	164
摆脱压力及改善人际关系的“聚焦疗法”	166

第9章

养成良好的生活习惯

纠正不良的生活方式,保持良好的生活节律	168
维持良好的人际关系	170
正确应对压力的6条建议	172
确保充足的睡眠	174
营养均衡的饮食	176
养成亲近大自然的习惯	178
发现生活中的点滴快乐	180
放松身心、解除疲劳的“沐浴法”	182

第 1 章

自觉症状的检查

抑郁情绪长时间持续，要怀疑抑郁症

抑郁情绪持续 2 周以上

工作不顺利、人际关系摩擦，或有心事、焦虑不安时，谁都会情绪抑郁，尤其是在至亲的人去世等重大变故时，心情更会跌落到谷底。

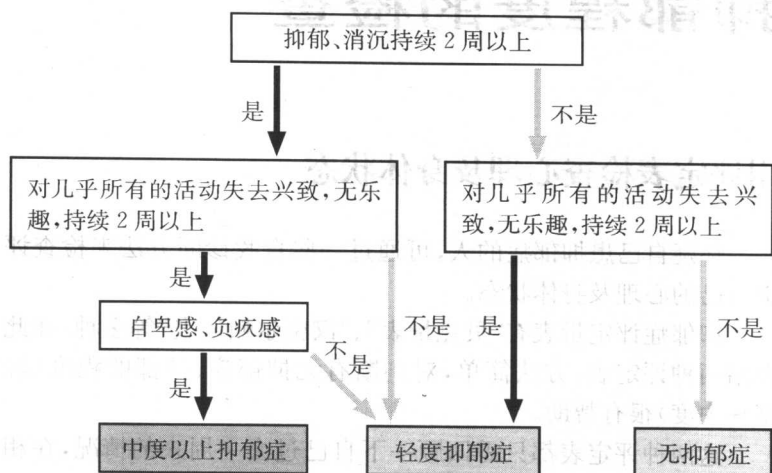
通常情况下，经过一段时间后，人们会逐渐接受现实，恢复平静状态。此外，无论如何抑郁，如果专心于兴趣爱好，或外出旅游，也可改变情绪，摆脱消沉。这些情况都可称为健康状态下的情绪抑郁。

如果情绪抑郁强烈，并持续 2 周以上，就应怀疑是抑郁症。尤其是当感觉到活着无意义，甚至有负疚感而自责时，这是比较严重的抑郁症。

工作或家务不顺利

通常我们情绪抑郁时，能大致知道抑郁的原因。但在抑郁症患者中，有的人却不知道自已为何会消沉。由于工作或家务处理起来不像以前那么顺手，从而给日常生活或社会交往带来不少障碍，更会加重抑郁情绪。

这些都是由于抑郁症这一疾病引起的，如果意识到自己跟以前不一样了，就应及早就诊，这是尽快摆脱目前困境的惟一捷径。



抑郁症与健康状态下抑郁情绪的区别

	抑 郁 症	健康状态下的抑郁情绪
抑郁情绪的程度和持续时间	每天什么也不想做, 抑郁情绪强烈, 持续 2 周以上	虽然也会有很强的消沉, 但抑郁情绪最多持续 1~2 周就会消失
抑郁的原因	原因不明, 或在悲伤事件发生后一段时间才出现	悲伤事件发生后立即出现, 本人知道原因
能否摆脱抑郁情绪	对平时的爱好失去兴趣, 即使试图想摆脱, 也往往做不到, 反而心情会更坏	通过专注于兴趣爱好、人际交往等, 能摆脱抑郁情绪
对日常生活及工作的影响	无法延续过去的生活, 上班迟到、缺勤增多等, 影响到工作	无多大变化和影响
自杀可能性	想自杀, 有的付诸实施	即使想到过自杀, 真正实施的很少

抑郁程度的检查

用评定表检查心理及身体状态

怀疑自己患抑郁症的人,可通过一些自我诊断方法来检查评定自己的心理及身体状态。

抑郁症评定量表有“贝克量表”、“汉密尔顿量表”等多种,在此介绍两种评定表,方法简单,对判断有无抑郁症、抑郁的程度(轻度~中度)很有帮助。

这两种评定表都只需回顾一下自己过去一周来的情况,在相应符合项目下记分,计算出总得分即可判定。

东邦大学的“抑郁症症状评定表”

下页介绍的是东邦大学开发的抑郁症评定表,主要用于诊断轻度抑郁症。其中有6项是不计分的问题,但对于诊断抑郁症是重要的素材。

评定方法如下:

▶ 0~10分……基本无问题

目前暂无问题,但需时常作检查评定,以保持身心健康。

▶ 11~15分……边缘状态

有轻度抑郁症的可能性,建议去看一下专科医生。

▶ 16分以上……轻度抑郁症疑似

建议尽快去心理科或精神科就诊。



抑郁症不易察觉,自我诊断表有助于早期发现征兆。

东邦大学的“抑郁症症状评定表”

评定项目	否	是		
		有时	经常	总是
① 身体倦怠、易疲劳吗?	0	1	2	3
② 对噪音很敏感吗?	—	—	—	—
③ 最近感到情绪消沉、心思很重吗?	0	1	2	3
④ 听音乐感到愉快吗?	—	—	—	—
⑤ 早晨起床后感到精力不济吗?	0	1	2	3
⑥ 能专注于讨论的话题吗?	—	—	—	—
⑦ 颈肩部时常感到僵硬酸痛吗?	0	1	2	3
⑧ 容易头痛吗?	—	—	—	—
⑨ 睡不着,早晨醒来过早吗?	0	1	2	3
⑩ 容易发生事故或受伤吗?	—	—	—	—
⑪ 食欲不振,饮食无味吗?	0	1	2	3
⑫ 看电视感到愉快吗?	—	—	—	—
⑬ 感到胸闷、呼吸困难吗?	0	1	2	3
⑭ 咽喉中感到有物梗阻吗?	0	1	2	3
⑮ 感到自己的人生毫无意义吗?	0	1	2	3
⑯ 工作效率低下,干什么都没劲吗?	0	1	2	3
⑰ 以前出现过这些症状吗?	0	1	2	3
⑱ 平时是个工作认真负责的人吗?	0	1	2	3
合 计		分		

0~10分	11~15分	16分以上
基本无问题	边缘状态	轻度抑郁症疑似

* ②④⑥⑧⑩⑫项虽然不计分,但作为抑郁症的征兆,是不可忽视的项目。

曾氏抑郁症自我评定表

这是由美国医师曾氏(Zung)发明的评定抑郁症程度的表,在国际上被广泛采用。

评定方法如下:

▶ 20~39分……无抑郁症倾向

目前暂无抑郁症倾向,如有担心之处,也可去医院就诊。

▶ 40~49分……轻度抑郁症倾向

如状况持续或加重,应立即去专科就诊。

▶ 50分以上……中度抑郁症倾向


尽快去心理科或精神科就诊。

仅靠自我诊断勿妄下定论

仅仅根据评定表的评定结果,是不能确诊抑郁症的。评定得分只能作为参考,切勿因为得分在50分以上,就妄下结论,认为自己患了抑郁症。这是因为症状的轻重程度、出现频率等,与其本人的判断方法有关,本人的性格、思维方式、当时的状态(睡眠不足、过度疲劳等)等都会在一定程度上导致评定结果的误差。此外,睡眠障碍、食欲不振、疲劳感、心悸等症状,在抑郁症以外的疾病中也可出现。

因此,在心理科、精神科,这些评定表的评定结果仅是作为诊断的参考依据,医师还要根据本人的症状、思维方式等作综合判断,才能作出最后诊断。

评定表方便实用,但不能仅仅根据它来作诊断,一定要在理解这点的基础上使用评定表。



得分高者应立即去心理科或精神科就诊。得分低者,如有担心之处,也应去看一下医生。

曾氏抑郁症自我评定表 (SDS)

评 定 项 目	偶尔	有时	经常	总是
① 情绪消沉、抑郁	1	2	3	4
② 早晨心情最好	4	3	2	1
③ 经常哭泣,或想哭	1	2	3	4
④ 经常失眠	1	2	3	4
⑤ 食欲与往常无变化	4	3	2	1
⑥ 有性欲,对异性有兴趣	4	3	2	1
⑦ 注意到自己最近瘦了	1	2	3	4
⑧ 便秘	1	2	3	4
⑨ 心悸比平时多	1	2	3	4
⑩ 易疲劳	1	2	3	4
⑪ 心情总是轻松、平静	4	3	2	1
⑫ 完成工作与往常无异	4	3	2	1
⑬ 焦躁不安,难以平静	1	2	3	4
⑭ 对将来抱有希望	4	3	2	1
⑮ 比往常心绪不安	1	2	3	4
⑯ 做决定不怎么犹豫	4	3	2	1
⑰ 认为自己是能做事的、有用的人	4	3	2	1
⑱ 生活充实	4	3	2	1
⑲ 认为自己死了对他入更有利	1	2	3	4
⑳ 对平日做的事感到满足	4	3	2	1
小 计	分	分	分	分
合 计	分			

39 分以下	40~49 分	50 分以上
无抑郁症倾向	轻度抑郁症倾向	中度抑郁症倾向

抑郁症的 9 个代表性症状

抑郁情绪,是抑郁症的最主要症状

“抑郁症”也叫“情绪障碍”,但现在“抑郁症”这一名称仍被广泛使用,从名称也可看出,情绪抑郁、悲伤感等是其最主要的症状。

抑郁症患者经常会诉说“心情郁闷,什么事也做不成”、“情绪消沉”、“悲伤感”、“不知为何活着,感到很空虚”、“别人看上去都很幸福,只有自己被遗忘了,感到很寂寞”等等,想法各种各样,但基本都表现为情绪消沉。

有的人主要表现为注意力不集中、决断力低下、疲劳感及精力减退、不安、焦虑等,但通常也是在情绪抑郁时容易出现注意力不集中、决断力低下,或焦虑不安、疲劳感等。抑郁症所表现出的各种症状,本质上都是由于情绪抑郁引起的。

对事物的兴趣丧失

抑郁情绪一强烈,就会变得内向、自闭,喜怒哀乐等情感变化减少,对外界事物丧失兴趣。看电视的娱乐喜剧节目也不会笑,对美的东西也不会感动,对悲惨的事件也不会愤怒、流泪,面无表情。对自己过去喜爱的兴趣爱好、体育运动等也完全失去兴趣。

此外,对性的兴趣降低,性欲减退,男性可表现为勃起障碍、不射精等。

以上这些兴趣的丧失,在几乎所有的抑郁症患者中都能见到。