

情感120

——抑郁症、燥狂症双相障碍漫谈

于 兰 等编著
张传芝



吉林人民出版社

情感 120

——抑郁症 躁狂症 双相障碍漫谈

于 兰 张传芝 等编著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感 120:忧郁症躁狂症双相障碍漫谈/于兰,张传芝等编著.

— 长春:吉林人民出版社,2006.11

ISBN 7-206-05127-8

I.情… II.①于… ②张… III.①抑郁症—防治—普及读物 ②躁狂症—防治—普及读物 IV.R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139839 号

情感 120——忧郁症躁狂症双相障碍漫谈

编 著:于 兰 张传芝等

责任编辑:于二辉

封面设计:创意广告

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春盛达印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:14 字数:320 千字

标准书号:ISBN 7-206-05127-8

版 次:2006 年 12 月第 1 版 印 次:2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1-2 000 册 定 价:26.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编 委 会

主 编：于 兰 张传芝 庞 隐 冯 佳
杨微微 迟亚梅 王香菊 薄 云
李 倩 王三菊 杨银香 杜亚丽
副主编：王利东 王 啸 杨业云 肖 慧
柴雪梅 张晓雪 阮玖琼 时忠丽
田素英 郭全芳 王 慧 高美荣
钱雪荣 王运霞 王传文 强 君

编 委：(以姓氏笔画为序)

山君来	马振芬	马现文	马建宝
于 立	王 芬	王洪菊	王 勇
王秀云	王秋玲	田冬梅	石金琴
叶 萌	艾华杰	任艳梅	刘 平
刘秋波	刘宪荣	何敬平	杜绍美
时德兰	许秀宏	张 增	张焕君
张 雷	张淑爱	张凤全	张 艳
张培文	张金香	李素平	李书光
李晓梅	李冬梅	李珍华	李红军
李晓敏	岳 光	吴士玲	谷强业
陈冬云	陈圣霞	陈 军	陈雪梅
杨冬梅	周长磊	赵福云	侯秀梅
姚 宁	郑冰荣	段传霞	胡雪芹
姬玉萍	高新华	高 诚	高彩凤
贾玉堂	常 娇	韩美芳	翟 宁

编者的话

根据世界卫生组织推算，中国目前位于前五位的精神问题是抑郁症、双相情感性障碍（即躁狂—抑郁症）、精神分裂症、强迫症、酒精滥用以及痴呆。到2020年中国精神疾病占疾病总负担的五分之一，也就是说，占有所有由疾病和损害引起的伤残和生产能力丧失的五分之一。

从上面的阐述可看出，情感性精神障碍是最重要的精神问题。情感性精神障碍，又叫心境障碍。主要表现为心态显著而持久的改变—情绪高涨或低落，并伴有相应的思维和行为改变。有些病人单独出现情绪高涨现象，称为躁狂症，有些病人单独出现情绪低落现象，称为抑郁症；有的病人上述两种现象交替出现称为“双相情感性精神障碍”，俗称躁郁症。在现实生活中，这类病人的表现错综复杂，并且公众对情感性精神障碍缺乏认识或偏见，往往认识不到这类疾病或讳疾忌医。病人整日生活在极度的精神痛苦之中，这种状态可以持续数周或数月，甚至几十年。情感性精神障碍已成为一个社会公共卫生问题。做好精神卫生工作，关系到广大人民群众身心健康和社会稳定，对保障社会经济发展具有重要意义。

有鉴于此，我们编写该书，介绍情感性精神障碍的有关知识，目的是加强情感性精神障碍知识的普及教育，提高广大人民群众重视该类疾病意识，正确认识和对待情感性精神障碍及其患者，扭转社会歧视及个人羞耻感，促使患者及时就医治疗的欲望。

该书分四章，第一章是情感及情感性精神障碍基本知识；第二章是抑郁症的知识；第三章是关于躁狂症的知识；第四章是双相障碍的有关知识。

本书适用于公众及情感性精神障碍患者的亲朋阅读，也可供综合医院及基层医务工作者阅读。由于编者的水平及时间的限制，书中缺点错误在所难免，恳请读者批评指正。

编 著 者

于济宁市精神病防治院

2006年10月

目 录

第一章 基础知识 - 读懂该书的“钥匙”

情感是心理现象的一部分吗?	1
心理现象是一门学问吗?	1
心理现象包括那几方面?	3
心理过程包括那几方面?	4
何谓个性心理?	6
情感与其他心理现象之间有联系吗?	7
什么叫情绪?	7
什么叫情感?	9
情感的种类有哪些?	9
情绪的特性有哪些?	11
情绪是怎样分类的?	12
关于情绪的理论有哪几种?	15
情绪是怎样产生的?	17
认知与情绪有何关系?	18
情绪的成熟与社会化有何关系?	21
情绪、情感和需要有何联系?	22
情绪、情感有何联系和区别?	24
情绪可以起那些机体变化?	25
情绪的两极性是指什么?	27
情绪发生的心理机制是什么?	28
情绪和情感的神经机制的内容是什么?	29

情绪状态分几类?	30
何谓心境?	30
何谓激情?	32
何谓应激?	33
何谓热情?	34
情感的外部表现有哪些?	34
面部表情的内容是什么?	35
体态表情有哪些?	36
言语表情有哪些?	36
情感的有哪些功能?	37
何谓情感信息传递功能?	37
何谓情感行为调控功能?	37
何谓情感的身心保健功能?	38
何谓情感的感染功能?	39
何谓情感的迁移功能?	39
詹姆斯—兰格情绪学说的内容是什么?	40
情绪评估—兴奋学说内容是什么?	40
情绪三因素说内容是什么?	41
音乐与人的情绪和健康有关系吗?	41
情感过程和意志的关系是什么?	42
人的社会情感的分几类?	43
何谓道德感?	43
何谓理智感?	43
何谓美感?	44
情感与认识过程有关系吗?	45
情感在个体成长中有何作用?	45
如何自我调控不良情绪?	46
人类的表情有哪些共同性?	47

怎样保持良好的心境?	48
如何创造好心境?	49
如何解决忧伤心境?	51
情绪与心理健康有何关系?	52
合理情绪疗法内容有哪些?	59
何谓情感障碍?	63
何谓病理优势情感?	63
何谓病理优势情感包括那些症状?	64
何谓情感高涨?	64
何谓欣快?	64
何谓情感低落或抑郁?	65
何谓焦虑、惊恐发作?	65
何谓恐怖?	66
情感高涨可见于那些疾病?	66
欣快可见于那些疾病?	67
情感低落或抑郁可见于那些疾病?	67
焦虑、惊恐发作可见于那些疾病?	68
恐怖症可见于那些疾病?	69
何谓情感诱发障碍(affctive evoked disorde)?	
包括哪几项?	70
何谓易激惹(irritability)?	70
易激惹可见于哪些病?	70
何谓病理性激情(empathema insane)?	71
病理性激情可见于哪些病?	71
何谓情感脆弱(emotional fragility)?	72
情感脆弱可见于哪些病?	72
何谓情绪不稳(emotional lability)?	72
情绪不稳可见于哪些病?	73

何谓情感迟钝(emotional blunting)?	73
情感迟钝可见于哪些疾病?	74
何谓情感麻木(emotional paralysis)?	74
情感麻木可见于哪些疾病?	74
何谓强制性哭笑(forced weeping and laughing)?	75
强制性哭笑可见于哪些疾病?	75
何谓情感协调性障碍(affective corariance disorder)?	76
何谓情感倒错(parathymia)?	76
何谓表情倒错(paramimia)?	76
何谓矛盾情感(ambivalence)?	76
何谓情感退化(affective degeneration)?	77
何谓情感幼稚(emotional infantility)?	77
情感幼稚可见于哪些疾病?	77
何谓情感衰败(emotional deterioration)?	78
情感衰败可见于哪些疾病?	78
何谓虚拟情感(网络新名词)?	79
中国的精神疾病负担的测量方法?	83
什么是 DALYs 和“疾病的负担”?	83

第二章 抑郁症——灰色的心灵

什么是抑郁症?	85
抑郁症有什么表现?	86
抑郁症最突出的临床表现?	89
忧郁症与抑郁症有何不同?	91
抑郁症有什么样的特点?	91
典型的抑郁症是怎样的(一位抑郁症病人的自述)?	92
抑郁症为何易被误诊? 综合医院抑郁症不常见吗?	94
何谓躯体化症状?	95

躯体不适的症状应该到精神病院去看吗?	96
什么是隐匿性抑郁症?	97
隐匿性抑郁症有哪些特征?	98
隐匿性抑郁症常表现为什么样的躯体症状?	99
抑郁症的早期表现有哪些?	99
为什么抑郁症亦被视为现代人的疾病和世纪病?	103
现代抑郁症与过去抑郁症有何不同?	104
有多少人患有抑郁症?	104
抑郁症有什么危害?	106
有抑郁情绪就是抑郁症吗?	107
何谓继发性抑郁症?	108
微笑就不是抑郁吗?	110
为什么要早期识别抑郁症?	111
抑郁症有何特点? 有无简便识别方法?	112
如何早期识别抑郁症?	114
如何认识抑郁症是全身性疾病?	114
从哪些方面着手发现抑郁症?	115
人为什么会得抑郁症?	117
正常悲伤忧郁与病理性抑郁有何区别?	119
心烦是不是抑郁症?	120
什么样的人 would 得抑郁症?	123
哪种性格特征者容易患抑郁症?	124
抑郁症是否会传染家人和危害别人?	124
影响抑郁症发生的心理因素有哪些?	125
何谓多睡型抑郁?	128
何谓疑病型抑郁?	129
何谓自责型抑郁?	129
何谓焦虑型抑郁?	129

抑郁症自我诊断“伯恩斯坦忧郁症清单(BDC)”

是什么?	130
抑郁症是性格不好吗?	132
抑郁症可以治好吗?	132
抑郁症对你的发展很可能是件好事吗?	132
抑郁症早期症状有哪些?	133
抑郁症精神症状如何辨认?	134
与抑郁症可能有关的报警信号有哪些?	136
外国精神病学专家如何认识抑郁症?	137
抑郁症是神经症吗?	138
精神科医生根据什么诊断抑郁症?	
抑郁症分哪些类型?	138
抑郁症与精神分裂症如何鉴别?	143
抑郁症与恶劣心境障碍如何鉴别?	144
躁狂症和抑郁症与环性心境障碍如何鉴别?	144
慢性疼痛患者会是抑郁症么?	145
抑郁症是精神疾病吗?	146
睡眠不足会引发抑郁症吗?	146
患有抑郁症的人大多数会自杀吗?	147
曾经患过抑郁症的人是否有复发的可能?	147
抑郁通常延续多久?	147
男性抑郁症不易被识别的原因有哪些?	147
男性患抑郁症自杀有何特点?	148
为什么男性抑郁症有自己的特点?	148
男性抑郁症可以治疗吗?	149
男性抑郁症与女性抑郁症有区别吗?	150
何谓反应性抑郁?	150
何谓季节性抑郁症?	151

什么季节最易患抑郁症?	155
内源性抑郁和反应性抑郁有何不同?	155
失眠是不是抑郁症?	156
如何对待失眠?	157
作为抑郁症患者家里人能做什么?	162
病人回到工作岗位后,同事和领导如何 正确对待病人?	166
老年人也得抑郁症吗? 老年抑郁症有何特点?	166
老年人为何常有消极情绪?	168
排除老年人消极情绪的主要方法有哪些?	170
老年人如何保持乐观情绪?	172
老年痴呆与老年性抑郁症如何区别?	175
儿童也得抑郁症吗?	176
有的抑郁症可能是慢性病么,需要长期治疗么?	177
儿童少年情感性精神障碍是怎么回事?	178
儿童少年的情感性精神障碍的诊断应注意什么?	179
儿童少年情感障碍怎样得的?	179
儿童少年得了情感性精神障碍有那些表现?	179
儿童少年抑郁症有何特点?	180
儿童少年的情感障碍也有的有季节性吗?	181
诊断儿童少年的情感障碍首先要做的检查有哪些?	182
儿童少年得了情感性精神障碍应与那些疾病鉴别?	182
儿童少年情感性精神障碍怎样治疗?	183
治疗抑郁症主要有哪三种形式? 如何选择?	183
抑郁症的治疗分哪几个阶段?	184
抑郁症急性治疗阶段是怎么回事?	184
抑郁症急性治疗阶段 治疗的要达到什么目标	184
抑郁症急性治疗阶段 治疗选着什么方法好?	185

抑郁症继续/维持治疗阶段是怎么回事?	185
抑郁症维持(预防)治疗阶段是怎么回事?	186
抗抑郁剂是什么药物?	187
抗抑郁剂由副反应吗?	187
吃了抗抑郁剂会立即见效吗? 何时见效?	188
抗抑郁剂可促发抑郁症转为躁狂吗? 其转躁率是多少	188
家庭和朋友应怎样对待抑郁症患者? 该去精神病院治疗吗?	188
晨光可以缓解抑郁症吗?	189
治疗抑郁症的自我及时强化法是什么?	190
得了抑郁症如何自助?	191
心情不快时的怎么办?	191
应对抑郁究竟要具备哪些知识?	193
哪些是生活中常见的造成抑郁的负性压力事件?	193
有效的抑郁应对方式是什么?	196
抑郁障碍主要包括什么	196
国外抑郁障碍患病情况是怎样的?	197
我国(包括台湾及香港)抑郁障碍患病 情况是怎样的?	198
我国目前抑郁障碍的诊断治疗现状如何? 患者为何得不到及时的诊治?	198
哪些药物可以起抑郁?	199
多大年龄的人易患抑郁症?	199
哪些心理社会因素可能和抑郁症发病有关?	200
对怀疑为抑郁障碍的患者需要做那些检查?	200
何谓地塞米松抑制试验? 有何作用?	200
何谓促甲状腺素释放激素抑制试验? 有何作用?	201

精神科医生如何与可疑为抑郁症的病人交谈？

- 作用是什么？ 201
- 医生对怀疑有抑郁障碍的患者进行检查时
- 有哪些技巧？ 203
- 医生对可疑为抑郁症患者精神检查的主要内容？ 204
- 常见与抑郁症状有关的词语与描述有哪些？ 207
- 医生如何检查抑郁症病人有无自杀的想法？ 207
- 抑郁症状有无及其严重程度能量化吗？
- 能否用量表在电脑上诊断抑郁症？ 208
- 抑郁自评量表(SDS)的用处是什么？ 209
- 抑郁自评量表(SDS)的内容是什么 209
- 汉密尔顿抑郁量表(HAMD)的用处是什么？ 211
- 量表在抑郁症的评定临床诊断与评估过程中的
- 作用的是什么？ 211
- 量表在抑郁症的评定临床诊断与评估过程中的
- 作用的是什么？ 212
- 前中医疗法治疗抑郁症疗效如何？ 212
- 抗抑郁药物的治疗原则有哪些？ 213
- 抗抑郁药物的治疗总的指导方针是什么？ 214
- 何谓抑郁症临床痊愈、复燃、复发？ 214
- 何谓抑郁症急性期治疗？ 215
- 何谓抑郁症巩固期治疗？ 215
- 何谓抑郁症维持期治疗？ 215
- 抗抑郁药的种类有哪些？ 216
- 5-HT(五羟色胺)再摄取抑制荆(SSRIs)的优点及
- 作用机制是什么？ 217
- 常用的5种SSRIs类药物是什么？ 217
- 常用的5种SSRIs类药物适应证、禁忌证、

不良反应?	217
5-HT 及 NE 再摄取抑制剂 (SNRIs) 抗抑郁机制	
及特点有哪些?	219
NE 能和特异性 5-HT 能抗抑郁药 (NaSSAs) 抗抑郁机制	
及特点有哪些?	219
三环类抗抑郁药 (TCAs) 抗抑郁机制	
及特点有哪些?	220
5-HT 受体拮抗和摄取抑制剂 (SARIs) 抗抑郁机制	
及特点有哪些?	221
α_2 拮抗和 5-HT ₁ 、5-HT ₂ 拮抗剂抗抑郁机制	
及特点有哪些?	222
中度 NE 和相对弱的 DA 再摄取抑制剂 (NDRIs)	
抗抑郁机制及特点有哪些?	222
阿莫沙平抗抑郁机制及特点有哪些?	223
MAOIs 抗抑郁机制及特点有哪些?	223
其他药物抗抑郁机制及特点有哪些?	224
如何选用抗抑郁药的?	225
抗抑郁药停用不当会出现戒断反应吗?	226
抗抑郁药物如何引起性问题?	227
如何处理抑郁药物引起的性问题?	227
运动能抗抗抑郁吗?	228
“电疗”(电抽搐治疗)有何优势?	228
“电疗”治疗抑郁症可以很快见效么?(病例介绍)	229
抑郁症能治好吗?	230
病人耐受不了抗抑郁剂副作用怎么办?	230
抗抑郁药是否安全? 会不会成瘾?	230
难治性抑郁症怎么办?	231
抑郁症是否容易治好? 会不会成慢性?	232

抑郁症治疗取得较好效果和病情巩固的条件?	233
治疗抑郁症心理自助法有哪些?	234
应该选择什么样的医生?	237
除了去看医生自己能不能调节?	238
除传统疗法外,还有什么其他疗法吗?	243
有些药物和抗抑郁药物可能产生反应,是什么呢?	244
抑郁障碍的心理治疗作用是什么?	244
心理治疗的概念?	245
抑郁障碍患者心理治疗的原则是什么?	245
抑郁障碍患者心理治疗的种类有哪些?	245
何谓支持性心理治疗?	246
何谓精神动力学治疗?	247
何谓认知治疗?	247
何谓行为治疗?	249
何谓人际心理治疗?	250
何谓婚姻家庭治疗?	251
哪些抑郁病人宜选用心理治疗方法?	253
维持治疗期中的心理治疗有何作用?	253
心理治疗与药物治疗的合用治疗抑郁症的有优势吗?	254
“过电”(电抽搐疗法)是对病人的惩罚么?	255
电抽搐治疗的适应证是什么?	256
电抽搐治疗的禁忌证?	256
电抽搐治疗的实施方法?	257
电抽搐治疗可能有哪些并发症?	257
改良电抽搐治疗是什么?	257
改良电抽搐治疗的适合及不适合那些病人?	258
改良电抽搐治疗的治疗方法是什么?	258
改良电抽搐治疗的并发症有哪些?	258