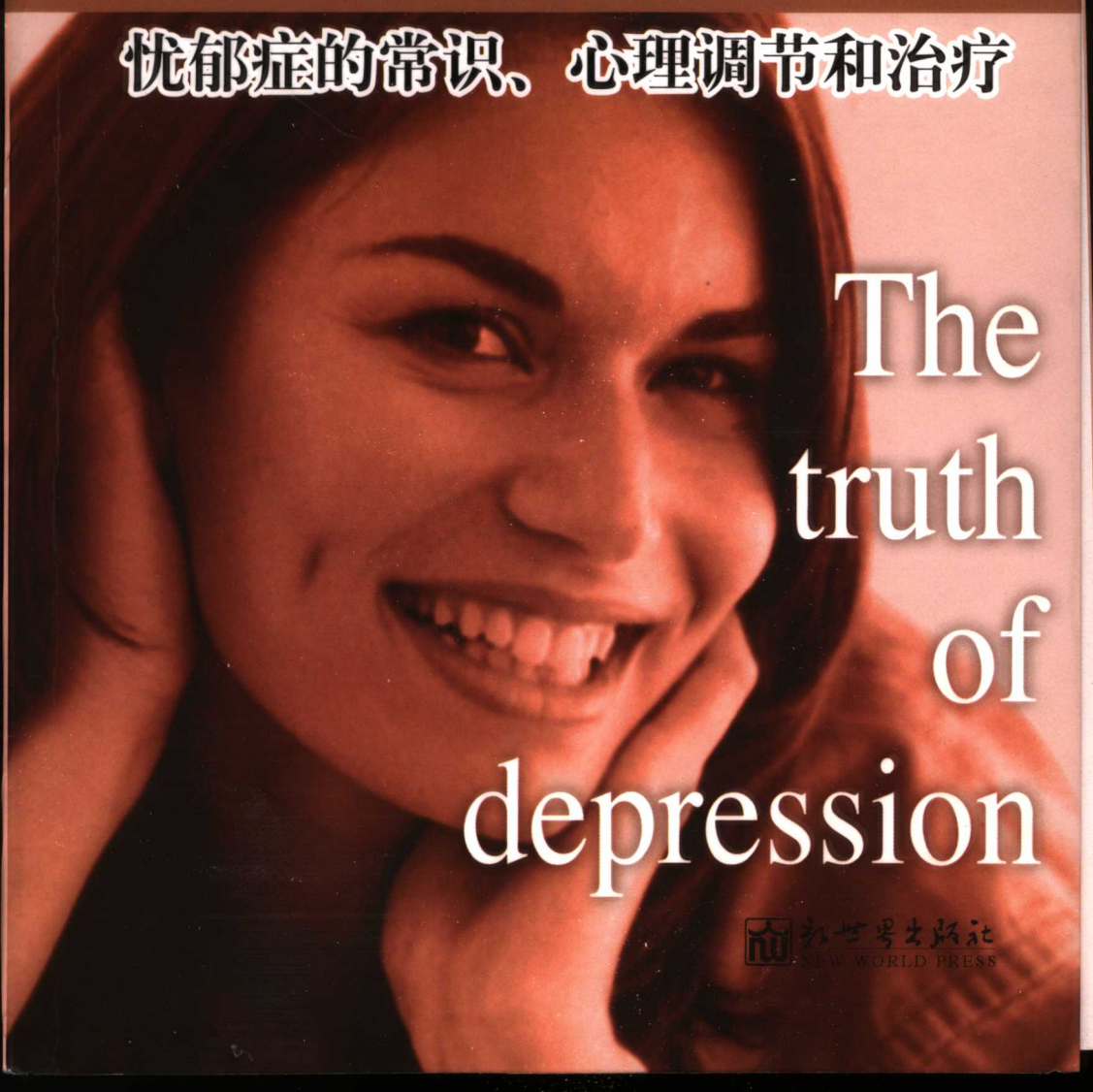


泉水叮咚
实用心理学系列
01


为了纠正人们对忧郁症认识的种种误区，正确对待忧郁症、摆脱忧郁症的困扰，本书从忧郁症的常识、调节和治疗等角度出发，尽可能详尽的使人们了解忧郁症，走出忧郁的心理沼泽。

你完全可以不忧郁

忧郁症的常识、心理调节和治疗



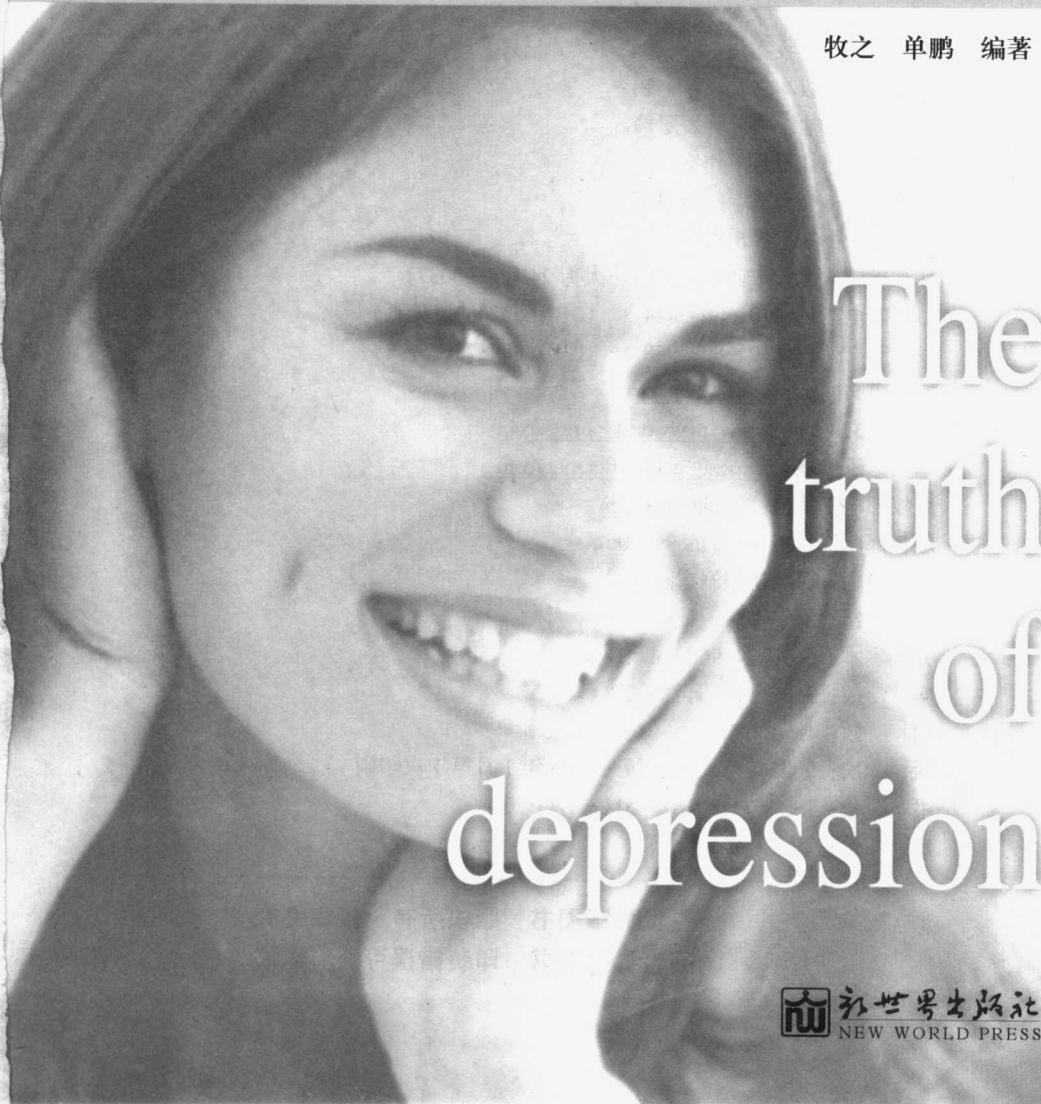
The
truth
of
depression

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

忧郁症的常识、心理调节和治疗

你完全可以不忧郁

牧之 单鹏 编著



The
truth
of
depression

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你完全可以不忧郁/牧之 单鹏编著. —北京:新世界出版社,
2005.1

ISBN 7-80187-511-7

I. 你... II. 牧...单... III. 抑郁症-防治
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133316 号

你完全可以不忧郁

策 划: 华牧文化

作 者: 牧 之 单 鹏

责任编辑: 池 倩 罗平峰

封面设计: 红十月工作室

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: (010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话: (010)68995968 (010)68998733(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.com

版权部电子信箱: frank@nwp.cn

版权部电话: +86(10)68996306

印 刷: 保利达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 640mm×960mm 1/16

字 数: 350 千字 印张: 22

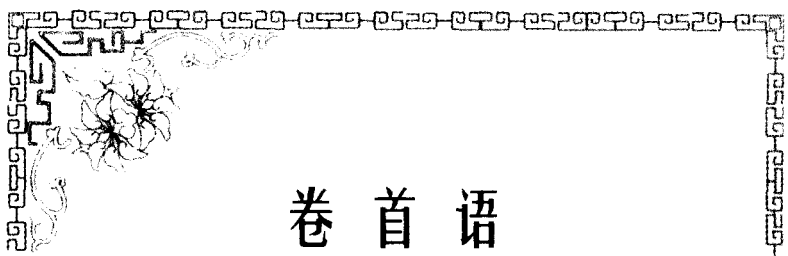
印 数: 1-10000

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-511-7/G·203

定 价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



卷首语

2003年4月1日，香港著名影星张国荣因忧郁成疾跳楼自杀，张国荣突如其来的纵身一跳，再度让我们正视忧郁症的问题。

你的心中是否也有忧郁的情绪正在蔓延呢？

失眠、沮丧、倦怠、哭泣、没胃口、对未来没有信心、对生活提不起精神、对所有事情都失去兴趣，在遭到巨大压力、生活形态的改变后，你是否也常为这样的情绪感到困扰呢？小心！这种被美国人喻为“21世纪的黑死病”的心理疾患——忧郁症，正在一点一滴地蚕食我们的心灵。

其实并不是只有忍受长期病痛或者巨大心理压力的少数人才会患忧郁症，像失业、离别和孤独等普通人经常遇到的问题也有可能诱发忧郁问题。

忧郁症是一种常见的心理疾病。根据国际研究，忧郁症的发病率为5%~10%。据研究，在人生旅途中，人们至少会患上一次忧郁症，但是患上忧郁症的人大多数“身在病中不知病”，只有25%的患者知道。美国方面的有关研究认为，到了2020年，忧郁症将成为全世界继心脏病之后使人丧失工作能力的第二大原因。

忧郁症是一种危害性极大的疾病，可以导致患者丧失工作和学习能力，若不进行积极有效的治疗，忧郁症状会反复发作、慢性化，造成精神残疾，给家庭和社会造成巨大的负担。另外，忧郁症患者一半以上有自杀的想法，15%~20%最终以自杀结束自

己的生命。所有自杀者中的 60% 是忧郁症和精神分裂症造成的。

尽管存在解决的办法，但大多数忧郁症患者没有获得适当的治疗。请记住：随着医学的发展，忧郁症已经是一种完全可以治好的疾病，早期的充分治疗可以避免精神残疾和慢性化。忧郁症越早治疗，效果越好。许多家庭暴力事件是因忧郁症引起的，约有 70% 未获治疗者给家庭带来痛苦。

许多人会认为忧郁症不是病，只要努力就可以克服，无需去医院医治。甚至还有许多人根本没有意识到自己得了忧郁症。国外估计，每 3 个忧郁症病人中，就有 1 人不知道自己得了忧郁症；有 2/3 的人未寻求治疗。美国心理卫生研究院的研究报告也指出，18~74 岁的成年人，有 15% 的人一生中曾罹患达到需住院程度的严重忧郁症，却只有少于 5% 的人曾接受治疗。无知无感，特别是因忧郁症可能来无影踪、悄然而至。除去一部分人因经历某些备感压力的事件而发病，许多人根本毋须任何导火线，突然就一脚踏空，坠入踩不到底的孤冷寂寥。人们通常不认为自己得了忧郁症，觉得他们的症状是正常生活的一部分，只是心情郁闷罢了。更多的时候，大家习惯于将忧郁症的症状，归因于身体出了毛病：“心悸”怀疑是心脏病，“胃口递减”怀疑是肠胃功能不佳，“失眠”就去找神经科的医生瞧瞧……

还有许多人把忧郁症看成了精神病，认为去看心理医生是一件很丢人的事情。其实患上忧郁症是现代人生活中很平常的事情，美国宾西法尼亚大学心理学讲座教授塞利格曼，则把现今这个时代称为“忧郁症的时代”，认为它已像伤风感冒一样普遍。

为了纠正人们对忧郁症认识的种种误区，正确对待忧郁症，摆脱忧郁症的困扰，本书从忧郁症的常识、调节和治疗等角度出发，尽可能详尽地使人们了解忧郁症，走出忧郁的沼泽。

目 录

目 录

第一篇 忧郁症的常识

第一章 忧郁症是心理疾病，但可以治好 2

- 第一节 忧郁症是第一心理疾病 3
- 第二节 忧郁症的症状 6
- 第三节 忧郁症的患病原因 10
- 第四节 忧郁症对身体健康的危害 15
- 第五节 神经衰弱与忧郁症 18
- 第六节 发愁与忧郁症 20
- 第七节 忧郁症与焦虑症 21
- 第八节 正确对待忧郁症 25

第二章 忧郁症的常见类型 28

- 第一节 忧郁性神经症 29
- 第二节 内源性忧郁症 34
- 第三节 反应性忧郁症 39
- 第四节 继发性忧郁症 43
- 第五节 非心因性忧郁症 46
- 第六节 隐匿性忧郁症 47
- 第七节 躁狂性忧郁症 50

第三章 忧郁症的自我判断 55

- 第一节 几种自我测评忧郁症的小方法 56
- 第二节 忧郁症的自我检查 59

第二篇 忧郁症的心理调节

你完全可以不忧郁

第四章 别在忧郁中压抑 62

- 第一节 忧郁是一个幻想中的怪物 63
- 第二节 威利·卡瑞尔的抗忧郁万灵公式 65
- 第三节 运用平均率抗拒忧郁 70
- 第四节 在忙碌中克服忧郁 74
- 第五节 用健康的心理和情感克服忧郁 79
- 第六节 勇敢面对现实的生活 83

第五章 从认识自己做起 88

- 第一节 改变要先从认识自己开始 89
- 第二节 控制情绪，做真自我 91
- 第三节 靠自己的力量走出困境 93
- 第四节 快乐生活每一天 94

第六章 放飞你的心情 103

- 第一节 装出一份好心情 104
- 第二节 对付忧郁症的长期策略 105
- 第三节 对付忧郁症的短期策略 109
- 第四节 多储蓄些“抗挫力” 115
- 第五节 心理快乐法 116
- 第六节 消除忧郁 14 法 118
- 第七节 赶走你的不高兴 119

第七章 解开心灵之结 121

- 第一节 不要封闭自己的心灵 122
- 第二节 海纳百川，有容乃大 124
- 第三节 要学会活得快乐 139

第八章 青少年的忧郁心理及其调节 144

- 第一节 青少年的忧郁症 145
- 第二节 中学生的忧郁症及其调节 148
- 第三节 正确对待“高三忧郁症” 160
- 第四节 大学生的忧郁症及其调节 163
- 第五节 贫困大学生的忧郁状况及调节 170

第九章 男人的忧郁心理及其调节 177

- 第一节 现代男人不好做 178
- 第二节 男人的忧郁症 182
- 第三节 防止男性的“产后忧郁症” 185
- 第四节 男性更年期也可能导致忧郁症 188

第十章 女人的忧郁心理及其调节 192

- 第一节 忧郁的现代女人 193
- 第二节 职业女性的身心压力 196
- 第三节 白领女性易患“产前忧郁症” 198
- 第四节 产后忧郁症的调适 200
- 第五节 女性更年期忧郁症 205
- 第六节 秋季女性忧郁症的调节 211

第十一章 老年的忧郁心理及调节 213

- 第一节 老年忧郁症的一般常识 214
- 第二节 独居老人易患忧郁症 222
- 第三节 “离退休忧郁症”的调适 224
- 第四节 不容忽视中风后的忧郁症 227

第十二章 其他忧郁心理及其调节 229

- 第一节 周末的郁闷 230

- 第二节 警惕“微笑忧郁症” 231
- 第三节 失恋带来忧郁 232
- 第四节 一夜情引发的忧郁症 234
- 第五节 摆脱“下岗忧郁症” 235
- 第六节 谨防“落榜忧郁症” 237
- 第七节 媒体工作者易患忧郁症 239
- 第八节 家庭暴力与忧郁 241
- 第九节 过分虚荣也易患忧郁症 243

第三篇 忧郁症的治疗

第十三章 忧郁症的药物治疗 246

- 第一节 抗忧郁药物小知识 247
- 第二节 抗忧郁药物的副作用及应对 256
- 第三节 忧郁症的药物长期治疗 258
- 第四节 药物治疗忧郁症的利弊 263
- 第五节 中药治疗忧郁症 264
- 第六节 学会和医生沟通 266

第十四章 忧郁症的心理治疗 269

- 第一节 你需要心理治疗吗 270
- 第二节 如何对忧郁症进行心理治疗 271
- 第三节 认知疗法 273
- 第四节 行为疗法 277
- 第五节 森田疗法 278
- 第六节 有趣的其他心理治疗方法 282

第十五章 忧郁症的电休克治疗 286

- 第一节 电休克治疗的适应症 287
- 第二节 电休克治疗的禁忌症 288

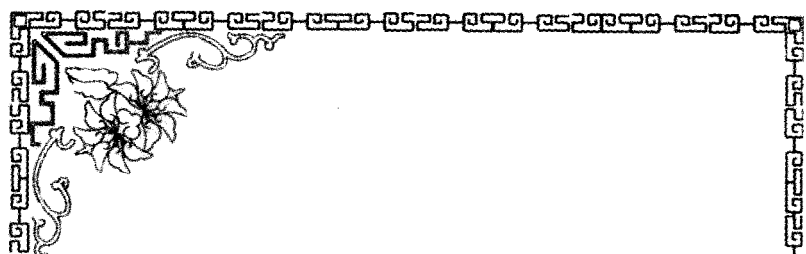
- 第三节 电休克治疗的负作用及并发症 289
- 第四节 治疗前手续 289
- 第五节 电休克法结合药物治疗忧郁症 290

第十六章 忧郁症的自然治疗 291

- 第一节 天然的抗忧郁处方 292
- 第二节 眼睛也能消除忧郁 295
- 第三节 改变饮食习惯抗忧郁 297
- 第四节 光照疗法 299
- 第五节 芳香疗法 301
- 第六节 锂盐疗法 302
- 第七节 其他小窍门 304

尾声 关怀身边的忧郁症患者 307

- 第一节 如何与忧郁症患者共同生活 308
- 第二节 忧郁症患者的家庭护理 309
- 第三节 忧郁症患者的医院护理 312

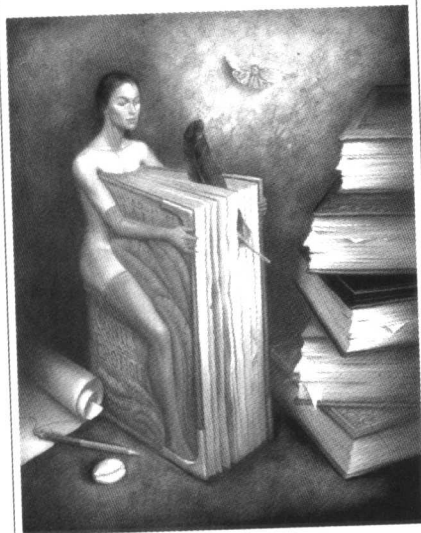


第一篇 忧郁症的常识

第一章

忧郁症是心理疾病，但可以治好

*the
truth
of
depression*



第一节 忧郁症是第一心理疾病

一、忧郁症：人类心灵的感冒

著名心理学家马丁·塞利曼将忧郁症称为精神病学中的“感冒”。感冒，是人类的一种多发病、常见病，人的身体经常会感冒，同样，人的心理也经常会患感冒，不过表现形式不尽相同罢了，专家习惯于把忧郁症称作为“人类心灵的感冒”。

大约有 12% 的人在他们的这一生中的某个时期都曾经经历过相当严重需要治疗的忧郁症，尽管他们的大部分忧郁症发作不经治疗也能在 3~6 个月内结束，但这并不意味着当你感到忧郁时可以不用管它。在我们的生活中，充满了大大小小的挫折和失败，很多人都会经历失业、离婚、失去心爱的人或其他种种痛苦。常常我们梦寐以求的东西，它再也不存在了，常常我们最爱的人，再也不能回到我们身边。每当这些时刻来临的时候，我们都会体验到悲伤、痛苦、甚至绝望。通常，由这些明确现实事件引起的忧郁和悲伤，是正常的、短暂的，有的甚至有利于个体的成长。但是，有些人的忧郁症状并没有十分明确、合理的外部诱因；另外一些人，虽然在他们的生活中发生了一些负性生活事件，但是，他们的忧郁症状持续得很久，远远超过了一般人对这些事件的情绪反应，而且忧郁症状日趋恶化，严重地影响了工作、生活和学习。如果是这样，那么很可能，他们患了当今世界第一大心理疾病——忧郁症。

忧郁，英文为 depression，港、台地区及大陆部分文献也翻译为抑郁。无论在汉语还是在英语中，“忧郁”都已经存在了很

多个世纪。在中国古代的中医文献中，早就有“郁症”这一类别。但是今天广义上的“忧郁症”其实指的是一大类心理障碍，我们把它们统称为“情绪障碍”。情绪障碍包括许多不同的障碍，其中主要有：重性忧郁症(Major Depression Disorder)和慢性忧郁症(Mild Depression Dysthymia)。其他还有忧郁性神经症、反应性忧郁症、产褥期忧郁症、季节性忧郁症、更年期忧郁症，等等。狭义上的忧郁症是指重性忧郁症。国外的诊断标准(DSM-III和ICD-10)已经把忧郁性神经症归于情绪障碍，而在国内的标准CCMD-2中，仍把忧郁性神经症和重性忧郁症区别开来。

如果非要给忧郁症下个定义，那么，可以这么说，忧郁症通常指的是情绪障碍，是一种以心境低落为主要特征的综合症。这种障碍可能从情绪的轻度不佳到严重的忧郁，它有别于正常的情绪低落。对于我们普通人来说，从其症状入手，是认识忧郁症的最好办法。

二、忧郁症：第一号心理杀手

忧郁症患病率占世界人口的5%左右。患者常有痛苦的内心体验，是“世界上最消极、悲伤的人”，自杀率高达12%~14%。在自杀者中，60%左右的人患有忧郁症，所以忧郁症被称为“第一号心理杀手”。

广州一位曾经发誓要珍惜宝贵的生命，用一切办法劝阻别人结束生命的人——陈云清，竟然是悬梁自尽。陈云清是《珍惜生命——论中国的自杀问题》的作者。这本洋洋十万言研究自杀问题的著作，列举了大量中国古代、十年浩劫和当前形形色色的自杀事件，分析了自杀的类型、性质以及对它应该采取的态度。他还是我国第一个防治自杀机构——广州市“培爱”防治自杀中心的组织者和负责人。

陈云清为什么会走上自尽之路呢？

一位心理专家说：“求生是人的本性，毁灭自己的生命，不论有多少理由，都是不正常的行为，是精神支柱的崩溃。”

陈云清是一位研究防治自杀问题的专家，但他的自杀，并不奇怪，因为他患有忧郁症。忧郁症是导致自杀机率最高的心理疾病。病人的情绪持久地低落，万念俱灰。病情越重，越不愿治疗，不能指望他个人的力量战胜忧郁症，因为它是一种病；我们优越的社会主义制度，本身并不能避免这一严重社会问题的出现。目前，全世界有2亿人患有忧郁症，它可以发生在任何年龄的人。忧郁症常侵袭优秀人才。美国著名忧郁症问题专家史培勤说：“这种疾病往往袭击那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。历史名人，如牛顿、达尔文、林肯、丘吉尔……都患过忧郁症。英国王妃戴安娜，一生中患过4次忧郁症，多次自杀，心理医生为她治疗了2年。”

受煎熬于忧郁症状的人，往往不知道自己得了什么病。不少的病人，长期“夜不能寐”，或陷入原因不明的突发性睡眠障碍，被误诊为“神经衰弱”而久治不愈；病人存在各种躯体症状，服用多种药物而无效果，却未想到这是“隐匿性忧郁症”。儿童和青少年中，忧郁症患者亦为数不少，常表现为学习困难、成绩不佳和情绪障碍，家长与教师应对此加以重视。

不要以为忧郁症患者必然会表现出情绪低沉、忧郁、外表特征明显，“一看即知”。事实是，许多轻、中度忧郁症患者，常常外表如常，而内心十分痛苦。

英国前首相邱吉尔称忧郁症为“黑狗”，他以亲身体验告诉公众：“要是‘黑狗’开始咬你，千万不要置之不理，要是严重的征象已经持续了数周，而且还有自杀念头的话，那就该赶快去看医生。”

广州著名心理专家施梦娟说：“凡有悲观、消沉与自杀意念的人，不要简单地认为是‘思想问题’，亲友及社会都要理解及关心他们，警惕‘忧郁症’的可能，及早诊治。所幸的是，忧郁

症的药物治疗效果很好，对绝大部分病人都有疗效。”

忧郁症会使你觉得疲乏无力、无价值感、无助和绝望，其实，这些症状并非全部由精神刺激所致。最新国际医学研究表明：以血清素为中心的大脑“生物胺”相对或绝对不足，是导致忧郁症的重要原因，故而积极而有效的抗忧郁剂治疗，会逐渐地使忧郁症的患者恢复健康。现代医治忧郁症的药物，已发展至第4代和第5代，通过3个月治疗，约90%以上的病人，可获得良好的疗效；当然，除药物治疗外，心理治疗也是必不可少的。人世间只有爱能治愈心灵的创伤，而宽容和理解，便是爱的桥梁。只要爱心不死，明天的太阳就永远不会陨落。

第二节 忧郁症的症状

一、情绪低落是忧郁症的核心特征

一般的忧郁只是轻度的，达不到忧郁症的程度。临床上所说的忧郁症不仅是“情绪沮丧”，而是一种医学疾病，每年有上百万的人患上这种疾病。这种疾病不是一时的情绪低落，而可能会持续几个星期、几个月，甚至几年的时间，具有破坏性的效果。这是一种比较严重的忧郁状态，处理不好，后果不堪设想。

比如小白，24岁。他坐在医生面前的时候，年轻的脸庞没有光彩，一副意志消沉、憔悴不堪的样子。医生跟他谈话中发现他心情忧郁。

他总是贬低自己、谴责自己。比如几个月前，跟妈妈出去逛街，他去买水，结果妈妈的钱包被人抢走，那人还推倒了他妈妈，导

致他妈妈扭伤了脚。这让他自责不已。在他的眼里，一切事情都是他的错。要是他事先带水的话，要是他不去那么远的话，要是他走快一点的话，……他在心里不停地想象各种可能性，越想越觉得自己考虑不周，是不可饶恕的错误。

最近他老是想起小时候跑到邻居家的花园里去“偷”人家的花，还故意弄坏小朋友的玩具，由此得出一个结论：“自己在小时候就是一个坏孩子”，“这正是邪恶本性的表现”。

事实上，小白并不是在这一两件事情上是这样。他对所有的事情都倾向于认为是自己的错，碰到他认为严重的过失时，甚至认为只有一死方足以谢天下。虽然大家并不认为那是什么严重的错。

小白还有明显的自卑心理，认为别人看不起他，讨厌他，鄙视他，所以也表现得疑心重重，老怀疑别人是不是在议论自己的过错，觉得没脸见人。

他还说现在自己的思维活动慢了许多，感到脑子迟钝“变笨了”，工作效率明显降低。他害怕自己脑子坏了，成了废物、社会的寄生虫，这更增加了他的自卑和自责。

现在，他每天感到全身酸懒无力，一些简单的日常活动如穿衣吃饭，对他来说都需要下很大的决心来完成。他每天凌晨即醒，瞬即愁云集聚。此时，情绪极低，自己讲：“不知如何才能熬过痛苦而漫长的一天。”

以上小白的症状是忧郁症的典型表现，具体每一个病人来讲，症状可能有轻有重，但情绪低落是本病的核心症状，凡有此症状的病人，应及时找专科医生诊治，以免贻误病情，造成不良后果。

二、忧郁症的通常表现症状

忧郁症是扰乱你生活的一种情感障碍性疾病。它可能会影响你的全身，影响你的思维、情绪、行为和你的自我感知方式，亦