

直面抑郁症，了解抑郁症
走出抑郁症，摆脱抑郁症

张瑞洁◆编著

即使抑郁让我们失去了信心，但我们
完全可以用科学挑战它！

即使抑郁让我们看不到希望，但我们
完全可以用智慧战胜它！

人生中最重要，就是能健康地享受
而不是每天活在抑郁的阴影中！

我们完全可以拥有自己的精彩人生！

确实，没有任何一项事业能比创造充
与激情的自己更伟大了！

别让抑郁 打败你

最有效、最系统、最实用易懂的
情绪自我调节读本

每个人的潜意识里都会寻求幸福，只要有正确的方法，走出抑郁并不是难题！**别让抑郁打败你，别让抑郁成为你生活的一部分！**



别让抑郁 打败你

最有效、最系统、最实用易懂的
情绪自我调节读本

张瑞洁◆编著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

别让抑郁打败你 / 张瑞洁编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5682-0542-9

I. ① 别… II. ① 张… III. ① 抑郁症-诊疗 IV. ① R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 087036 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 300 千字

版 次 / 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 35.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



此前，微博上有一个话题引起了人们的热议，这个话题就是“抑郁”。

随着社会的高度发展，我们的生活越来越富裕，但同时也产生了一个问题：我们面临的压力变得越来越大。于是，一部分人在面对压力的时候产生了心理问题。从2003年香港影星张国荣的纵身一跃，到著名主持人崔永元的抑郁症被曝光，越来越多的人“加入”了抑郁症患者的行列，让我们不得不对这个心理问题进行重新审视。

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝、自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为；甚至发生木僵；部分病例有明显的焦虑和运动性激越；严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

作为一种危害性极大的疾病，它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，抑郁症状会反复发作、慢性化，造成精神残疾，给家庭和社会造成巨大的负担。另外，抑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。而在所有的自杀者中，60%是抑郁症和精神分裂症造成的。

国际研究表明，抑郁症的发病率为5%~10%。据研究，在人生旅途中，人们至少会患上一次抑郁症，但是患上抑郁症的人大多数“身在病中不知病”，只有25%的患者知道自己的病情。美国方面的有关研究认为，到了2020年，抑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。

在你的心中是否也有抑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？

如果有，那么你应该重视自己的心理了。本书就是从这个角度出发，从纠正人们对抑郁症认识的种种误区开始，使人们能够正确地对待抑郁症，进而从抑郁症的常识、调节和治疗等角度出发，尽可能详尽地使人们了解抑郁症，帮助人们走出抑郁的沼泽、摆脱抑郁症的困扰。

作者

2015. 6. 15

目 录



第一章 抑郁是一种能治好的病

- 第一节 抑郁症是心理出了问题/3
- 第二节 抑郁症常见的症状有哪些/5
- 第三节 抑郁症患病的原因全揭秘/8
- 第四节 抑郁症对身体有什么危害/12
- 第五节 抑郁症与神经衰弱的关系/14
- 第六节 抑郁症不是一般的发愁/16
- 第七节 抑郁与焦虑的区别/17
- 第八节 如何正确对待抑郁症/19

第二章 抑郁症常见的类型有哪些

- 第一节 抑郁性神经症/25
- 第二节 内源性抑郁症/28
- 第三节 反应性抑郁症/32
- 第四节 继发性抑郁症/34
- 第五节 非心因性抑郁症/36

第六节 隐匿性抑郁症/37

第七节 躁狂性抑郁症/39

第三章 抑郁症的判断及心理治疗

第一节 你需要心理治疗吗/45

第二节 测一测自己的抑郁程度/46

第三节 抑郁症的自我检查/48

第四节 如何对抑郁症进行心理治疗/49

第五节 认知疗法/50

第六节 行为疗法/53

第七节 森田疗法/54

第八节 有趣的其他心理治疗方法/57

第四章 抑郁的时候，学会对抗

第一节 抑郁是一个幻想的“怪胎”/63

第二节 威利·卡瑞尔的抗抑郁万灵公式/64

第三节 根据平均率告别抑郁/68

第四节 在忙碌中摒弃抑郁/71

第五节 保持健康的心理，根治抑郁/75

第六节 勇敢直面现实的生活/78

第五章 改变从认识自己开始

第一节 对自己要有清醒的认识/85

第二节 对于情绪，要学会控制/86

第三节 解铃还须系铃人/87

第四节 让生活的每一天都充满快乐/89

第六章 放飞心情，让阳光照进心灵之门

第一节 试着打开自己的心灵/97

第二节 海纳百川，有容乃大/98

第三节 生活中充满快乐的元素/109

第四节 给自己多储蓄些“抗挫力”/113

第五节 心理快乐法/113

第六节 消除抑郁 14 法/114

第七节 赶走你的不高兴/115

第七章 青少年有抑郁倾向怎么办

第一节 关注青少年的成长/119

第二节 正确调节中学生的抑郁症/121

第三节 如何对待“高三抑郁症”/130

第四节 大学生的抑郁症及其调节/132

第五节 贫困大学生的抑郁状况调查/138

第八章 正确调节男人的抑郁心理

第一节 男人难做/145

第二节 男人也会患抑郁症/148

第三节 预防男性的“产后抑郁症”/150

第四节 男性更年期也可能导致抑郁症/152

第九章 正确调节女人的抑郁心理

- 第一节 现代女人也抑郁/157
- 第二节 职业女性压力巨大/158
- 第三节 白领女性易患“产前抑郁症”/160
- 第四节 产后抑郁症的调节/162
- 第五节 女性特有的更年期抑郁症/166
- 第六节 秋季女性抑郁症的调节/169

第十章 老年人的抑郁症及调节

- 第一节 老年抑郁心理的一般常识/173
- 第二节 “空巢”老人最容易患抑郁症/179
- 第三节 “离退休抑郁症”的正确调节/180
- 第四节 中风后抑郁症的调节/182

第十一章 其他抑郁心理及其调节

- 第一节 星期天抑郁症/187
- 第二节 双面人的“微笑抑郁症”/188
- 第三节 失恋也可能带来抑郁/189
- 第四节 摆脱“下岗抑郁症”/190
- 第五节 “落榜抑郁症”的预防/191
- 第六节 媒体工作者易患抑郁症/193
- 第七节 家庭暴力引发抑郁/194
- 第八节 过分虚荣也可能导致抑郁症/195

第十二章 抑郁症的药物治疗

- 第一节 抗抑郁药物小常识/199
- 第二节 抗抑郁药物的副作用及应对/206
- 第三节 抑郁症的药物长期治疗/207
- 第四节 药物治疗抑郁症的利弊/211
- 第五节 中药治疗抑郁症/211
- 第六节 同医生沟通要顺畅/213

第十三章 电休克治疗抑郁症

- 第一节 电休克治疗的适用症状/217
- 第二节 电休克治疗的禁忌症/217
- 第三节 电休克治疗的副作用及并发症/218
- 第四节 治疗前的准备/218
- 第五节 电休克疗法结合药物治疗抑郁症/218

第十四章 抑郁症的自然治疗

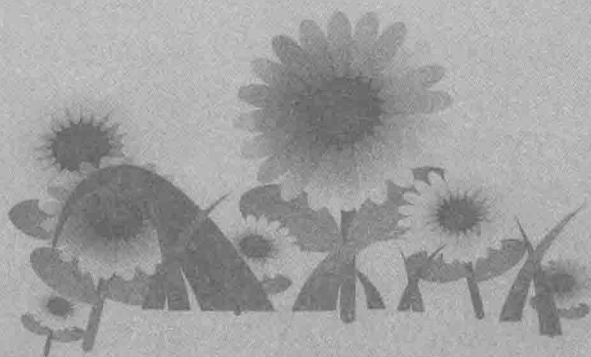
- 第一节 天然的抗抑郁处方/223
- 第二节 眼睛也可以消除抑郁/225
- 第三节 改变饮食习惯抵抗抑郁/226
- 第四节 光照疗法/228
- 第五节 芳香疗法/229
- 第六节 锂盐疗法/230
- 第七节 其他小窍门/232

第一节 如何与抑郁症患者相处和生活/237

第二节 对抑郁症患者的家庭护理/238

第三节 对抑郁症患者的医院护理/239

第一章 抑郁是一种能治好的病





第一节 抑郁症是心理出了问题

一、抑郁症：人类心灵的感冒

著名心理学家马丁·塞利曼将抑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”，不过是表现形式不尽相同罢了。专家习惯于把抑郁症称作“人类心灵的感冒”。

大约有 12% 的人在他们的某个时期都曾经历过相当严重而需要治疗的抑郁症，尽管大部分人的抑郁症发作后不经治疗也能在 3~6 个月内结束，但这并不意味着当人感到抑郁时可以不用管它。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。比如，我们梦寐以求的东西，再也不存在了；我们最爱的人，再也不能回到我们身边了。每当这些时刻来临的时候，我们都会悲伤、痛苦甚至绝望。通常，由这些明确现实事件引起的抑郁和悲伤，是正常的、短暂的，有的甚至有利于个体的成长。但是，有些人的抑郁症并没有十分明确、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，他们的抑郁症状持续得很久，远远超出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。如果是这样，那么很可能他们已经患上了当今世界第一大心理疾病——抑郁症。

抑郁，英文为 depression，中国港、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，“抑郁”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“抑郁症”其实指的是一大类心理障碍，我们把它统称为“情绪障碍”。情绪障碍包括许多不同的障碍，其中主要有重性抑郁症和慢性抑郁症，其他还有抑郁性神经症、反应性抑郁症、产褥期抑郁症、季节性抑郁症、更年期抑郁症，等等。狭义上的抑郁症是指重性抑郁症。国外的诊断标准已经把抑郁性神经症归于情绪障碍，而在国内的标准 CCMD-2 中，仍把抑郁性神经症和重性抑郁症区别开来。

如果非要给抑郁症下个定义，那么，可以这么说，抑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征。这种障碍可能从情绪的轻度不佳到

严重的抑郁，它有别于正常的情绪低落。对于普通人来说，从其症状入手，是认识抑郁症的最好办法。

二、抑郁症：第一号心理杀手

抑郁症的患病率占世界人口的5%左右。患者常有痛苦的内心体验，认为自己是“世界上最消极、悲伤的人”，自杀率高达12%~14%。在自杀者中，60%左右的人患有抑郁症，所以抑郁症被称为“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，最后竟然悬梁自尽。陈云清是《珍惜生命——论中国的自杀问题》的作者。这本洋洋十多万言研究自杀问题的著作，列举了大量中国古代、“文化大革命”时期和当前形形色色的自杀事件，分析了自杀的类型、性质以及应该采取的态度。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。

那么，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，是精神支柱崩溃的表现。”

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，因为他患有抑郁症。抑郁症是导致自杀概率最高的心理疾病。患者的情绪持久地低落，万念俱灰。病情越重，越不愿治疗，更不能指望他个人的力量战胜抑郁症，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2亿人患有抑郁症，它可以发生在任何年龄的人身上。抑郁症常侵袭优秀人才。美国著名抑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。历史名人中，如牛顿、达尔文、林肯、丘吉尔……都患过抑郁症。英国王妃戴安娜，一生中患过4次抑郁症，多次自杀，心理医生为她治疗了2年。”

受煎熬于抑郁症的人，往往不知道自己得了什么病。不少的患者，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；患者存在各种躯体症状，服用多种药物而无效果，却未想到这是“隐匿性抑郁症”。儿童和青少年中，抑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。

不要以为抑郁症患者必然会表现出情绪低沉、抑郁或外表特征明显，“一看



即知”。事实上，许多轻、中度抑郁症患者，常常外表如常，而内心十分痛苦。

英国前首相丘吉尔称抑郁症为“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話，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‘抑郁症’的可能，及早诊治。所幸的是，药物治疗抑郁症的效果很好，对绝大部分患者都有疗效。”

抑郁症会使人觉得疲乏无力、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：以血清素为主的大脑“生物胺”相对或绝对不足，是导致抑郁症的重要原因，故而积极而有效的抗抑郁剂治疗，会逐渐地使抑郁症的患者恢复健康。现代医治抑郁症的药物，已发展至第4代和第5代，通过3个月治疗，约90%以上的患者可获得良好的疗效；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 抑郁症常见的症状有哪些

一、情绪低落是抑郁症的核心特征

一般的抑郁只是轻度的，达不到抑郁症的程度。临床上所说的抑郁症不仅是“情绪沮丧”，还是一种医学疾病，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，具有破坏性的后果。这是一种比较严重的抑郁状态，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，年轻的脸庞上没有一点儿光彩，一副意志消沉、憔悴不堪的样子。医生在跟他谈话时发现他心情十分抑郁。

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，要是他走快一点儿的话……他在心里不停地想象着各种可能性，越想越觉得自己考虑不周，这是不可饶恕的错误。

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

小朋友的玩具的事，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。他在所有的事情上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，瞬间便愁云集聚。此时，情绪极低，他自己讲：“不知如何才能熬过痛苦而漫长的一天。”

以上小白的症状是抑郁症的典型表现，具体到每一个患者来讲，症状可能有轻有重，但情绪低落是本病的核心症状，凡有此症状的患者，应及时找专科医生诊治，以免贻误病情，造成不良后果。

二、抑郁症的通常表现症状

抑郁症是扰乱人生活的一种情感障碍性疾病。它可能会影响人的全身，影响人的思维、情绪、行为和自我感知方式，亦能在很多方面改变人。例如：对他人的观感，对工作环境或社会环境的感觉，甚至是一些诸如人的外表、房子、衣服等。

人与人各有不同，从而抑郁症症状也因人而异。以下一种或多种症状你听起来很熟悉吗？

1. 情绪低落、对平时喜欢的事提不起兴趣

几乎每一天都情绪抑郁。

抑郁情绪和泣不成声都是抑郁症症状。然而，很多抑郁症患者感觉麻木，并不伤心。

在日常活动中缺乏兴趣，缺乏内驱力。

抑郁症使人对平时被视为很重要的事情漠不关心。他们可能不得不强迫自己完成该做的事情，甚至对一桩小事情也认为是一种负担。很多抑郁症患者说自己