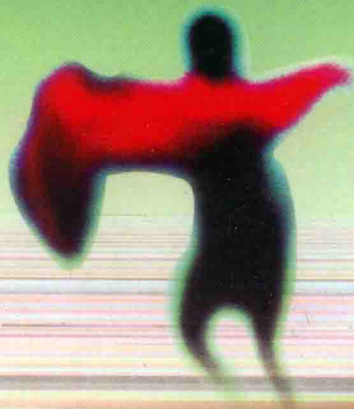


远离

远离

抑郁

马丽霞 / 主编



 中国科学技术出版社

远离抑郁

主 编 马丽霞 邱亚峰

副主编 白照庆 常发伟 谢富猷

 中国科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

· 远离抑郁 / 马丽霞 主编 - 北京: 中国科学技术出版社, 2006.7
(新世纪科普文库之一)

ISBN7-5046-4084-4

I. 远… II. 马… III. 精神病 - 疗法 - 文集 IV. R437.2-92
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093207 号

责任编辑 杜小明

中国科学技术出版社

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

科学普及出版社发行部发行

北京市通县华龙印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4.3 字数: 100 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价: 15.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社负责调换)



马丽霞

大学本科、医学学士、主任医师、硕士研究生导师。曾接受神经内科、精神科、心理咨询与诊疗、心理测验等专业培训。从事内科、精神科、心理咨询科的临床、教学及科研工作二十年。在诊疗各种神经症、心理障碍、失眠症、儿童及青少年心理疾病等方面有较深的造诣。发表学术论文二十余篇，主持完成科研成果十二项，论著三部。曾获南阳市科技功臣、科学学术技术带头人等荣誉称号。现任河南省心理卫生协会常务理事、《临床心身疾病杂志》副主编、南阳市心理卫生协会理事长、南阳市精神疾病司法鉴定委员会主任委员、南阳市神经精神病学会副主任委员。

编者简介

邱亚锋

河南医科大学研究生毕业、医学硕士、主任医师、新乡医学院硕士生导师、中科院心理系心理咨询与心理治疗专业专科毕业、华西医科大学精神科专科训练、中港心理治疗师系列培训。现任河南省精神科学会委员、南阳市神经脑血管学会副主任委员、南阳市心理卫生协会常务理事、南阳市精神疾病司法鉴定委员会委员、南阳市精神病医院临床心理科主任、主任医师。著作：《实用内科学》、《精神分裂症的诊断治疗与护理》、《实用临床精神药理学》。主持完成科研成果十三项，发表论文二十余篇。

白照庆

大学本科、医学学士、主任医师。对诊断治疗精神及心理疾病有丰富的临床经验。曾荣获河南省科技成果二等奖一项，南阳市科技进步二等奖三项、三等奖四项，出版专著两部。是南阳市精神医学学科带头人之一。现任河南省行为医学专业委员会理事、南阳市心理卫生协会副理事长、南阳市精神神经疾病专业委员会副主任委员、南阳市精神病司法鉴定委员会副主任委员。

常发伟

大学本科、学士学位。现为河南省南阳市精神病医院副主任医师。南阳市心理卫生协会副理事长。主编《临床心理医学》一书，在全国性刊物发表学术论文十余篇，获省、市科技进步奖四次等。

谢富献

大学本科、学士学位。主管药师，参编《临床护理用药手册》，获市级成果奖三项，曾在全国性及省级杂志发表论文10余篇。

前 言

抑郁障碍是危害人类身心健康的常见病、多发病，据世界卫生组织（WHO）报告，抑郁障碍在全世界发病率约11%，目前已成为世界第四大疾患，而到2020年可能成为仅次于心脏病的第二大疾病。有资料表明其终身患病率为6.1%—9.5%；据统计美国仅1990年就有1100万人患此病，其中800万人正处于工作年龄段，因此丧失劳动能力。抑郁障碍是严重危及生命安全的疾病，严重的患者中有15%因自杀而结束宝贵的生命，2/3的患者有自杀念头。因脑病、躯体病、酒精中毒、某些药物引发的继发性抑郁障碍同样严重危害人的身心健康，据统计，有22%—33%的住院患者、36%的老年住院患者、20%癌症住院患者、47%的中风患者患有记忆障碍。抑郁障碍造成的经济损失400多亿美元，如1990年为437亿美元，其中用于治疗费为124亿美元，其余为因生产力下降、患者休病假等因素造成的间接经济损失。抑郁障碍对家庭造成的损失也是巨大的，不仅造成患者家属因照料患者误工、耗费精力财力的损失，也给患者家属带来严重的精神痛苦。但更加严重的是，目前我国抑郁障碍患者治疗率非常低，仅为5%，很多患者长时间未被医生和本人发现，大多数人对抑郁障碍的发病情况、症状表现及治疗方法并不了解，因此一些抑郁症患者尚未得到有效、

系统的诊治。

随着中国的现代化生产与生活节奏的加速，生活方式的改变，医疗保健事业的发展，平均寿命的增加，人口疾病谱已出现明显的变化。威胁人类生命与消耗医药资源最大的几种疾病已经不是传染性疾病，而是与社会心理因素、人类生活方式、人类自身行业密切相关的疾病。有精神卫生专家曾经提出这样的说法“如果你明天死了，你最大的死亡原因可能就是自杀。”这不是危言耸听——抑郁症就在我你身边。抑郁症常侵袭优秀人才，美国一位抑郁症专家曾勒说：“这种病往往侵袭那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。”让我们来关注一下曾经发生的事实：蜚声海内外的诗人滕佳之死，诗人海子卧轨山海关，三毛在医院上吊，香港著名演员、歌手张国荣自杀，等等。还有发生在综合医院躯体疾病患者的自杀行为，这些均提示我们抑郁症已成为人类健康的“隐性杀手”。提高综合医院医生对抑郁障碍的识别，尽快普及抑郁障碍相关科普知识，增进全民预防意识，做到早发现、早诊断、早治疗，将其危害降低到最小。

本书根据作者近20年的工作经验，将抑郁障碍的知识点以问答的形式，采用通俗的语言、众多的例子介绍给对精神医学、心理学不太熟悉的广大朋友，让越来越多的人了解什么是抑郁障碍？哪些人群易发？抑郁障碍的危险信号有哪些？抑郁障碍有哪些治疗方法？如何护理抑郁障碍患者？何种患者应立即在精神专科医院住院治疗？如何预防抑郁障

碍？

抑郁障碍就像高血压、糖尿病一样是一种疾病而非意志或品质的问题，从某种意义上讲，抑郁症也是“现代病”、“文明病”和“都市病”的一种。我要向广大患者大声说：“抑郁障碍是可以治疗的，尽早诊治一天，快乐、幸福就会早一天回到你的身边。”

序 言

马本德

严格来讲，马丽霞先生这本书的序言我是不该作的。原因很简单：我是一个文人，而马丽霞先生所涉猎的领域对我来讲绝对是陌生的。面对一个陌生的领域胡言乱语，这好像既有悖于常识，更有悖于我的个性。然而有趣的是，当我读完马丽霞先生的这本专著之后，我竟爽快地答应了这件既有悖于常识也有悖于个性的事情。

看来，人的个性并不是不可改变的。

但是话再说回来，我之所以愿意做这件既有悖于常识又有悖于个性的事，还有一个深层次的原因，那就是马丽霞先生所研究的领域实质上也是我一直所关注的领域。因为我知道，在当代中国，患抑郁障碍的人数数量太大，而我本人在某种程度上讲，也属于这一个群体中的一员。

正因为如此，我才愿意就这个话题说几句话。

况且自古以来，文学和医学就一直是相通的。所不同处仅仅在于：文学是在精神层面上关注人，而医学则是在躯体层面上关注人。

从这个意义上讲，我还是有那么一点发言权的。

马丽霞先生的这本书叫作《远离抑郁》。

抑郁是一种心理状态，确切地说，是一种心理疾病。正如马丽霞先生在前言中所讲的，在当代中

国，随着现代化生活节奏的加快和生活方式的改变，现代人所面临的生存竞争压力与日俱增，一旦心理调节失衡，就会诱发抑郁障碍。马丽霞先生所提供的资料显示，目前我国的抑郁障碍患者数量惊人，而且治愈率非常之低，仅为百分之五。更为严重的是，很多患者长时间未被医生和个人发现，大多数人对抑郁障碍的发病情况、症状表现及治疗方法并不了解，因此大多数抑郁症患者尚未得到有效的治疗。

这显然是一个严重的问题。据我所知，此类问题早已引起西方的关注。在西方国家，请一位心理医生或者去看心理医生是很正常的现象。而在中国，即使患了抑郁障碍的病人也讳医忌药，家属也是如此。

这就更凸现了问题的严重性。

事实上抑郁障碍并不是什么羞于示人的事情。正如马丽霞先生所讲的一样：抑郁障碍就像高血压、糖尿病一样，仅仅是一种疾病而并非意识或品质问题，大可不必遮遮掩掩、讳医忌药。从某种意义上讲，抑郁症也是一种“现代病”、“文明病”和“都市病”。随着中国现代化进程的提速和物质生活水平的提升，抑郁症患者会愈来愈多。如果你不能坦然地面对现实，患了抑郁症之后始终讳医忌药，那么总有一天你会付出人生最大的代价——生命。

如果你明天死了，你最大的死亡原因可能就是自杀。

——这是权威精神卫生专家的提醒和忠告。

我相信这决不是危言耸听。如果你认真关注一下你的周边环境，你就会发现抑郁症离我们并不遥远。

好在马丽霞先生不仅为我们敲响了警钟，同时也为我们开列了一剂良方。如果你珍视生命，如果你关爱他人——尤其是你的亲人、朋友和同事——如果你真的关爱他们，就请认真地读马丽霞先生的这本专著。

是为序。

二〇〇六年春于宛城

目 录

前言.....	1
---------	---

序言.....	1
---------	---

第一章 抑郁症——也许在你身边徘徊

一 问君能有几多愁 恰似一江春水向东流.....	2
二 抑郁症不同于思想问题	8
三 男儿有泪不轻弹 只是未到伤心处.....	11
四 情绪不好是抑郁症吗.....	14
五 别理我，烦着哪！.....	17
六 人有病，自知否？.....	20
七 冠心病是假 抑郁症是真.....	23
八 秋水共长天一色 焦虑、失眠与抑郁伴行.....	25
九 一个月里看过无数次急诊的病人.....	27
十 焦虑经常与我们擦肩而过.....	29
十一 濒死感.....	31
十二 一朝被蛇咬 十年怕井绳.....	34
十三 从大连空难谈急性心理应激.....	37

第二章 形形色色的抑郁症

一 心血管疾病与抑郁症.....	40
------------------	----



二 消化系统疾病与抑郁症	43
三 呼吸系统疾病与抑郁症	45
四 神经系统疾病与抑郁症	46
五 恶性肿瘤与抑郁症	49
六 抑郁以躯体症状来表现	49
七 慢性疼痛与抑郁症	51
八 躯体形式障碍	54
九 产后抑郁症	56
十 母亲有病 殃及孩子	58
十一 浑身是病的抑郁症	61
十二 “白领”“阶层的抑郁症	62
十三 升迁后的忧郁	64
十四 老年人谨防抑郁症	66
十五 久病须防抑郁症	71
十六 “没病找病”也是病	72

第三章 抑郁障碍——你了解多少

一 什么是抑郁障碍	79
二 抑郁障碍的患病信号	80
三 抑郁障碍的患病率	83
四 躯体疾病中抑郁障碍的患病率	85
五 抑郁症的危害	86
六 抑郁症与自杀	88

七 抑郁症的病因·····	89
八 抑郁症病人就诊途径·····	91
九 抑郁障碍有七类·····	92

第四章 对待抑郁症 我们必须睁大眼睛

一 心理问题谁都会有·····	95
二 看“心病”丢面子吗? ·····	96
三 心理障碍和抑郁状态的防治·····	98
四 警惕抑郁症患者自杀·····	99
五 支起耳朵随时听 一个都不能少·····	103
六 与快乐做伴 还要与痛苦为邻·····	108
七 最不容易改变的是环境 能改变的只有自己的认知·····	112
八 摆脱抑郁症 药物治疗少不了·····	117
九 坚持服药 抑郁症者前途光明·····	120
十 不同的抑郁障碍 不同的解决方式·····	123
十一 写给临床医生	
——选择抗抑郁药物应遵循五类标准·····	125
十二 写给患者及家属	
——克服抑郁, 从了解开始·····	127

第一章

抑 郁 症

——也许在你身边徘徊

幸运往往只会光临那些拥有自己心灵
声音的生命，它不管你是一只卑微的昆
虫，还是一粒价值不菲的珍贵钻石。

一 问君能有几多愁

恰似一江春水向东流

自杀这个词对每一个人来说都不陌生。因为人们对它很敏感，也很忌讳。现实生活中我们会遇到或听到有关自杀的事情。文学作品中也经常出现有关自杀的案例。虽然自杀离我们这么近，但要真正引起每一个人的关注和重视却又很难。大家往往有一个共同的想法，就是“自杀是发生在别人身上的事情，与我不沾边”。因为人们只是从传统观念的角度来赋予自杀一些个人的想象，自杀是不吉利的，是人们忌讳的事情。其实，大家对自杀并不真正了解。自杀离我们每个人都不远，甚至很有可能就发生在我们的亲人身上或可能就发生在自己身上。不管你是名人，或是凡人，生命都是一样的宝贵，请好好呵护自己的心态，坚韧不拔，好好地活着。别让含心茹苦把你培养大的父母双亲为你伤心流泪，别让周围关心你的朋友怅然失落！

在漫长的一生中，人们常因年龄、职业、恋爱、婚姻、家庭等诸多因素的影响，产生各种各样的矛盾，引起心理上高度紧张、焦虑以及忧郁等。心理学家称之为“间歇性精神抑郁症”。德国精神病学家 Cerald Kleman 曾称：人生中总会有一段时间生活在抑郁之中。这种人与抑郁症不同，如果他们继续

爱心，我们还有什么不能沟通的呢？
全世界人的爱都是相同的，有相同的

日常生活，并逐渐恢复正常，他们就不算是抑郁症患者。而抑郁症患者会没有原因地反复思考已经过去的事情，并且归结为自己的错，反复自责。他们对生活的兴趣减低，很少有什么事情能让其感到愉快；享受生活的能力也大大减低。工作能力、社交能力都明显下降，手到擒来的事情都做不了。饮食睡眠等各方面均受到影响。加上周围的人忙碌，长时间未发现，其后果是很严重的。

“如果你明天死了，你最大的死亡原因可能就是自杀”。此话并非危言耸听，在美国，每年都有1100万人患抑郁症，而且大约15%的抑郁症患者最终会以自杀了结一生。

一个小公务员在剧院看戏，一不留神，冲着—位将军的后背打了一个喷嚏，唾沫星溅到了坐在前排的将军的秃头上，惊扰了将军。小公务员从此生活在恐惧之中，怕将军生气，他三番五次找将军道歉，最后他的一次道歉却惹恼了将军，挨了一顿骂。不久，小公务员就抑郁而死。

这是生活在19世纪末20世纪初的俄罗斯著名作家契可夫的短篇小说——《一个小公务员之死》的梗概。原来，一个人也可以因抑郁而死。

我国清代大文豪曹雪芹笔下的林黛玉——小说《红楼梦》中的“女一号”，虽然最终死于结核病的并发症——大咯血。但是在她短短的一生中，围绕她的疾病，最痛苦的应当是抑郁症，“满纸自怜题素怨，片言谁解诉秋心？”“花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜。”“一朝春尽红颜老，花落人去两不知。”