

DEPRESSION

A Guide for the Newly Diagnosed

抑郁症

写给患者及家人的指导书

〔美〕李·H. 科尔曼 (Lee H. Coleman) 著

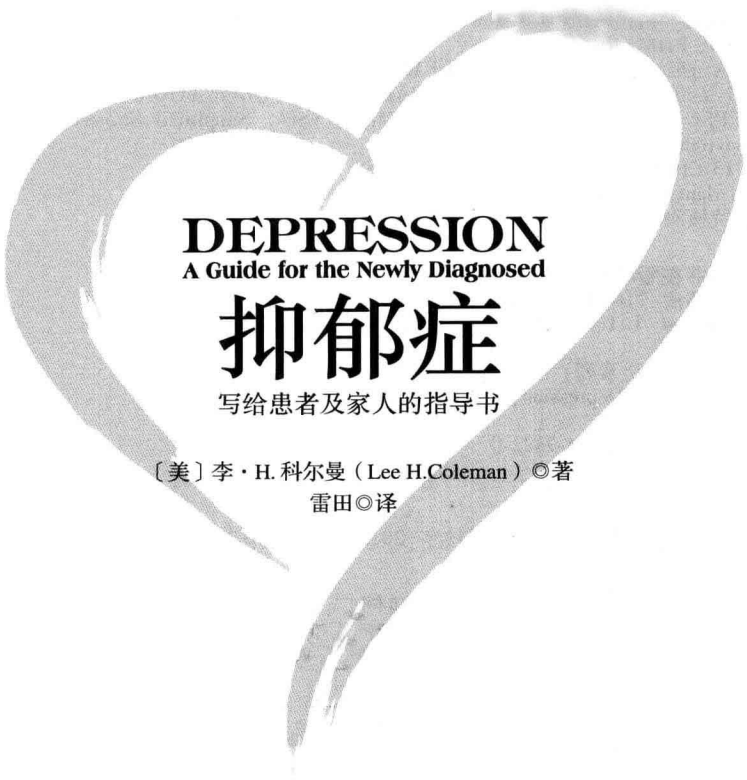
雷田 译

点燃生命的希望，你就是自己的治疗师



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



DEPRESSION

A Guide for the Newly Diagnosed

抑郁症

写给患者及家人的指导书

[美] 李·H. 科尔曼 (Lee H. Coleman) ◎ 著

雷田◎译

重庆大学出版社

DEPRESSION: A GUIDE For THE NEWLY DIAGNOSED By LEE H. COLEMAN, PHD. ABPD

Copyright: © 2012 BY LEE COLEMAN

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY INC., LABVAN, MALAYSIA. Simplified Chinese edition copyright:

2013 CHONGQING UNIVERSITY PRESS.

All right reserved.

版贸核渝字(2012)第 147 号

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症:写给患者及家人的指导书/(美)科尔曼
(Coleman, L. H)著;雷田译. —重庆:重庆大学出版社,
2013. 7

(心理自助系列)

书名原文:Depression: a guide for the newly
diagnosed

ISBN 978-7-5624-7322-0

I. ①抑… II. ①科… ②雷… III. ①抑郁症—诊疗
IV. ①R749. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077286 号

抑郁症

——写给患者及家人的指导书

Yiyuzheng

[美]李·H. 科尔曼 著

雷田 译

策划编辑:王 斌

责任编辑:敬 京 版式设计:敬 京

责任校对:刘雯娜 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆联谊印务有限公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:4.375 字数:87 千

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-7322-0 定价:20.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言

我有幸能以指导、培训未来的心理学家为生。我对他们最重要的忠告是：永远别小视抑郁症的严重性。抑郁症是很棘手的，即使得到了很好的治疗也是如此。然而糟糕的是，大部分的抑郁症患者并没有得到正确的诊断和充分的治疗。即使得到治疗之人也没有做好抑郁症复发的准备。因此复发时，他们会感到低落、绝望。这是世界健康界的危机，也是一个悲剧。

通过这本书，我尝试一次一个人，逐步地扭转这种局势。如果你最近被诊断有抑郁症，或者你觉得自己抑郁了，我希望你可以得到最好的支持和治疗。这本书里我将谈到如何确定你的诊断完全正确，包括通过医疗评定来排出其他可能性；另外，我将谈到如何找到专业的心理健康专家，以及如何决定适合你的治疗方式；还有，我会告诉你如何管理你的一些日常的症状，这些症状可能会让你的生活变得艰难。最重要的，我要告诉你怎么控制协调这种绝望感，因为这些感觉可能会让你有自杀的冲动。

抑郁症如同讨厌的沼泽，了解它是一回事，穿越它又是另一

回事了。我也曾患过抑郁症,所以我知道你也许会对这本书半信半疑。不轻信、不盲从是对的,所以我才通过大量的研究成果来说明:抑郁症是有希望的,抑郁症是可以治疗的。你所需要的只是时间、努力以及耐心。但是我希望你能意识到希望,能意识到治愈抑郁症的这段旅程是完全值得的。

目 录

CONTENTS

1 / 1	什么是抑郁?
18 / 2	正确诊断抑郁症
34 / 3	抑郁症的治疗
48 / 4	监督你的治疗效果
59 / 5	管理你的症状
77 / 6	控制自杀的想法
92 / 7	寻找你所需的帮助与支持
102 / 8	伴生病症:抑郁症的“闺蜜”
110 / 9	抑郁症发生结束之后该如何照顾自己
118 / 10	附加资源
122 /	参考信息
133 /	致 谢

候,心理健康师会试着了解你有多少这些症状,这些症状具体有多严重。如果你有如下五种及以上症状,并且这些症状已经持续了几个星期,那么你大概就得了抑郁症。但是也要知道,任何单个的这些症状不能说明什么,只是如果好些症状都在影响着你的生活的时候你就要注意了。同时要知道,只有专业的心理专家才能正确诊断抑郁症。在本书第二章里我会具体谈到如何确定你的诊断是准确的。

第一,心情糟糕。不足为奇,大多数抑郁症患者都注意到他们的心情比平时更糟糕了。虽然他们时不时也会度过美好的一天,但是抑郁症患者会经常感到悲哀甚至空虚。即使是和他们喜欢的人在一起,即使是在干着他们之前觉得很开心的事情,抑郁症患者也会觉得悲哀,周围的事情丝毫不能让他们开心。

第二,兴趣丧失。抑郁症患者很容易就对之前他们觉得快乐的事物失去兴趣。当你患了抑郁症的时候,你可能不像以前那样喜欢和朋友聊天了,你可能不再喜欢听你以前喜欢听的音乐了,你现在觉得这些音乐毫无意义。你会觉得生活、人际关系以及日常活动都不是那么有趣了,你甚至对性爱都没有兴趣了。

第三,无精打采。抑郁症患者感到工作困难,和朋友家人聊天困难,他们甚至连早上起床都觉得困难。其他的人会觉得他们很疲惫或者节奏变慢了。而且如果你得了抑郁症,你的睡眠也会受影响。有一些抑郁症患者可能会失眠,而有一些则可能会比平时睡得更多。

第四,思考迟缓。伴随着精力的下降,抑郁症患者通常还会出现思考迟缓。如果你有抑郁症,你可能变得犹豫不决,即使是

面对一些基本的问题你也会不知所措,比如你今天穿什么,吃什么。甚至有些以前很简单的决定对你来说也会觉得很难,于是你只想整天待在床上。

第五,胃口改变。很多抑郁症患者都觉得食物不如以前那么吸引人了。可能还有一部分患者会吃得比以前多很多,因为他们觉得这样舒服。无疑,这些饮食上的改变会导致体重的改变。在本书的第五章我会谈论如何在当你不觉得饥饿的时候或者当你过多依赖食物时好好照顾自己。

第六,有负罪感、自责感。抑郁症患者通常会觉得自己很糟糕,而且这个度超过了他们本来的实际情况。抑郁症患者通常会为努力使自己不要偏离正常的生活轨迹而和自己较真或者对自己感到失望,他们甚至会责备自己的懒惰。更极端的是,有时抑郁症患者会因为一些和他们没关系,或者其实是其他人的错误的一些事情而责备自己。好像抑郁症的患者就是愿意认为他们很糟糕,而且他们会轻易去相信一些观点来验证这一点。

第七,抵制社交。抑郁症患者通常想独处,甚至会变得与社会隔离。他们和朋友家人待着不再觉得快乐,或者他们会担心他们可能会让其他人也低落。抑郁症患者很容易就会和朋友失去联系,或是不打电话,或者不联系。这是很棘手的问题,因为独处会让其他几个症状变得更加严重,但要让抑郁症患者和別人一块儿待着也很困难。

第八,有死亡或自杀的想法。更严重的是,抑郁症患者会以与正常人不同的角度审视这个世界,通常是一种阴暗、冰凉的看法。更悲哀的是,很多抑郁症患者都会有死亡或者自杀的念头,

因为他们感到自己一文不值。负罪感、自责感、绝望、活得没有价值等想法都让他们感到生命无法承受，而这时他们开始感觉自杀好像是唯一的出路。本书的第六章里我会谈谈如何控制这些伴随着抑郁的自杀想法，如何管理这些想法，如何在这些想法膨胀前寻求帮助。尽管不是所有抑郁症患者都会失去生命，但是事实确实是很多自杀的人都患有抑郁症，或者是其他的心理疾病。

怎么辨别你只是单纯的心情不好？

了解完抑郁症的症状，很多人觉得抑郁只是心情坏的另外一种说法罢了，没什么大不了的。是的，每个人都会心情不好，很正常，它也是生活必不可少的一部分。然而，抑郁并不是简单的心情不好，它和心情不好在很多重要的方面都不一样。抑郁引起的心情不好往往更强烈，可能超过了生活里本身的一个尺度。而且，它也可能持续更久。心情不好一天，或者几天是正常的，这种情况我们都有过，但是当你经常感觉自己一连几个礼拜都心情不好的时候就需要引起注意了。

怎么辨别你只是单纯的悲伤呢？

如果你心爱的人去世了，或者离开你了，悲伤是在所难免

的,这和抑郁的感觉类似。但是悲伤和抑郁最大的不同是悲伤是人们为失去心爱的人悲伤,而抑郁则是抑郁症患者对他们自己感到悲哀。弗洛伊德在他的著作《悲伤与抑郁》(1917年)里提到:“当你悲伤的时候,你感到世界是空虚的;当你抑郁的时候,你感到你是空虚的。”为失去心爱的人感到悲伤是健康的,当我们最终学会在没有这些人后该如何独立生活时,这种悲伤就会逐渐消失。然而,抑郁是没完没了的,它很难自我消除。

最后要记住,抑郁不是简单的心情不好。当你哪天过得不愉快时,你依然可以工作,可以玩乐,可以干你平常干的其他事情。但是如果是抑郁的话,影响就很严重,而且还会蔓延。正如我在上面论症状里面提到的一样,它能影响你的睡眠,你的胃口,你的注意力,你的思考力,甚至是你看待问题的方式。这远比单纯的心情不好要复杂。

抑郁为何如此严重?

因为抑郁影响生活的许多方面,无论以何标准,它都是相当严重的。世界卫生组织根据患疾病的时间长短计算,抑郁是世界上身心障碍的一号病因(穆沙维,等,2007)。它对你的健康、你的工作、你思考的方式以及你的人际关系都有严重的影响。我们来看看抑郁影响我们生活的几个最常见的方面:

健康后果

抑郁症相对于其他主要的医疗疾病来说有更高的发病率，包括冠状动脉疾病（科瓦加，等，2009）以及糖尿病（潘，等，2010）。更糟糕的是，抑郁症患者还会染上不同的并发症，这些并发症医疗状况不同，也更难治疗。因此，抑郁症患者更有可能因病受伤或者因病死亡，他们可能要为医疗花费更多，同时他们会失去很多从事工作以及其他活动的时间。

人际关系后果

抑郁症和几种人际关系问题密切相关，例如过分依赖他人，并且不断地从他人那里寻找安慰（乔伊尔，2002）。抑郁也给婚姻以及其他情感问题带来麻烦，没有抑郁的一方当然也会受到伤害。这些人际关系问题可能是引起抑郁的起因，而且这些问题在患上抑郁症后会加重。

心理后果

抑郁症最严重的问题在于它可以使你感觉自己很虚弱，这不光是因为它使你无精打采，还因为你会觉得你自己能够“睡一觉就好起来”。很多人都有这样的想法（因为抑郁症是不能通过医学观察发现的，它也不能通过验血来诊断）。这种想法是很有

破坏性的,不光是因为这想法本身是错误的,还因为这想法会让很多患者觉得抑郁症就是存在于他们的大脑里面,所以他们不愿意接受治疗。最糟糕的是,有一些人会变得特别抑郁,以至于他们不能想象生活改善的样子,最终,他们走向了自我灭亡。

你并不孤单,你还有希望

了解了这么多关于抑郁症的严重后果后,你可能会问,那么是不是有一些好消息呢?答案是肯定的。抑郁症对于大多数人来说都是可以治愈的。如果说你只能从这本书里学到一点有用的信息的话,那应该是抑郁症是可以,也是应该被治愈的。这本书主要是谈你怎么通过自己的努力一天天地帮助自己治疗,包括如何让自己主动地去获得正确的诊断以及主动地获得正确的治疗。

大多接受治疗的抑郁症患者都好转了,而且和没有接受治疗的患者相比,他们好转的速度快多了。第一次患上抑郁症同时并没接受治疗的人平均可能会抑郁8~12个月,但是如果接受治疗的话,他们8个星期就可以看到很大的改善(兰德,凯勒,2002)。另外,寻求治疗对于减少抑郁症的复发率也是很重要的。抑郁症对大多数人来说都是有可能复发的,这一点我会在后面详细阐述,但是如果早期正确治疗的话,将来再患抑郁症的几率是可以降低的。

其他什么事情都是可以帮助治疗的,对于这一点你可能持

怀疑或者消极态度。你可能已经接受了好几次治疗但是效果并不明显,你甚至可能为此感觉悲观绝望。当你感到悲观的时候,你要考虑你的这种悲观可能是抑郁症本身造成的,因此为了使你改变这种想法,我们首先要对这种消极思想进行治疗。这可能会让你感到沮丧,尤其当你是一个犹豫不决的人时——一旦你患了抑郁症,要让这种消极思想自己消逝的话需要很长时间。

如果你之前做过抑郁症的治疗但是效果并非你想象的那么好,你要考虑你是不是得到了正确的治疗。不到一半的抑郁症患者得到了正确诊断并治疗(冈萨雷斯,2010)。在第二章的时候我会教你如何确保你是得到了正确的诊断,这一点很重要,因为唯有正确诊断,方能正确治疗。

如果你确实是得到了正确的诊断和治疗,但是你的情况依然没有好转的话,也不要气馁!抑郁症是很顽固的,有些时候适合这个人的治疗可能并不适合另外一个人。在第三章我会谈谈怎样从不同的治疗方案里选择最适合你的那一种。

你怎么会患抑郁症？

你自然会纳闷儿:我是如何患上抑郁症的?在回答这个问题之前你要知道,抑郁不是你的错。这个问题只有在它能帮助你好转的情况下才是有意义的,而不是你抱怨的源头。抑郁与脆弱无关,与懒惰无关,它更不能反映你是哪种人。虽然抑郁不是你自己带给自己的,但是你却可以通过自己的努力让自己

好转。

记住抑郁症是一种疾病。然而由于我们不能通过验血或者拍X光来检测抑郁症,有一些人就会小视他们的一些症状,或者更糟糕的,他们会责备自己为什么不能“重新振作起来”。你可能想过,或者被告知过抑郁仅仅“藏在你的脑子里”,所以你只需要让自己思想强大就可以好转了。我希望你能摒弃这些观点。我经常告诉我的病人说,如果真的那么简单的话,你早就痊愈了。

当谈论一些特定的疾病是如何患上的时候,你可能听说过“先天与后天”因素。正如很多心理疾病一样,抑郁症是由基因、生活环境以及一些生理及心理的因素共同作用而成的。

引起抑郁症的生理因素

引起抑郁症的因素中会有一些遗传的成分,有大量的医疗状况都能说明这些遗传的趋向性。下面我列举一些基本的医疗或者生物学现象,它们可能与人们为什么患抑郁症有关。

家族史

心理健康专家说抑郁症与家庭有关,什么意思呢?是说如果父母中有一方(或双方)有过抑郁症史的话,子女就很可能在他们的生活中患上抑郁症。这与基因无关(也和你被抚养的方式无关):抑郁症是不能被遗传的,也没有什么遗传抑郁症的基因存在。但是临床医学指出这些子女是继承了对抑郁症的低抵抗性,而且这种特殊的生活环境很容易在这些低抵抗力的子女

身上造成抑郁。现在,科学家估计有 20% ~ 45% 的抑郁症都归因于这种“遗传”因素(华莱士,斯耐德,麦古芬,2002)

医学因素

当你在寻求治疗抑郁症的时候,你首先要弄清楚你的这些症状不是由于一些医疗状况引起的。这种情况比你能料想的还要常见,而且这也是为什么我建议你在一开始诊断抑郁症时去拜访一下你的医生或者心理医生,他们都可以诊断这些医疗状况。很多医疗状况,从甲状腺问题到荷尔蒙失调,都可以产生与抑郁症相类似或者更严重的症状。下一章节我将详细谈论这个问题。

药物诱发

一些特别的药物可以产生与抑郁症相类似的症状,这些药物甚至可能让抑郁症更严重。作为治疗好转的一部分,你需要和你的医生或者临床医师坦诚你都在使用哪些药物,包括处方药、毒品、草药以及酒精。酒精是一种中枢神经系统镇静剂,它可以使抑郁症患者很难从抑郁里恢复过来。每个人的酒量不一,但是在你接受治疗的时候,你需要和你的医生谈谈怎么样减少饮酒,或者说彻底戒酒。这一点我在第八章会详细谈到。

化学起因

你可能听人们说过抑郁症就是由大脑里“化学物质失衡”引起的。虽然这种说法未免太过于简单化,但是抑郁症患者的大脑里确实有特定的化学形态。我们的大脑里有一种叫神经递质的东西可以帮助把信息从一个脑细胞传递到另一个脑细胞,当

然详细讲解大脑的这种化学机制超出了本书的范围,但是当抑郁症患者大脑里的个别神经递质(如5-羟色胺、去甲肾上腺素或者多巴胺)上升时,他们的情况确实会趋向好转。

引起抑郁症的心理因素

除了前面提及的一些生理因素,还有一些心理因素也可能引发抑郁症。这些因素通常涉及当你生活中遇到很有压力的事情时你怎么想,你怎么感受。并不仅仅是发生在我们身上的这些事情,而是我们怎么看这些事情。即使有些事情对于所有人来说都是有压力的,但是它们会对不同的人造成不同的影响,而这取决于人们能从发生的事情中看到什么。下面我们来看看具体是哪些心理因素。

面对失去的反应

生活中的哪些事情可以引发抑郁呢?通常这些事情都和失去有关,比如死亡、失恋、离婚,或者甚至是换工作。这些事儿对所有人来说都是有压力的,但是那些对抑郁抵抗力低的人在处理这些压力的时候显得特别困难。抑郁的人不能适应、处理这些压力,他们不能拾起自己的资源来修复人际关系,或者不能去寻找新的人。更悲哀的是,他们甚至会觉得这种失去是自己造成的,或者他们活该遭受这种失去,即使有些时候这压根儿不是他们的问题。

你如何看自己以及这个世界

有一点很重要,就是抑郁症与我们如何看这个世界紧密相

关。例如，抑郁的人通常为一些不是他们的错的事情而责备自己，或者更糟糕的是，他们觉得问题不可能改变了。即使当他们知道可能是他们想得不对时，但想让他们彻底转变思维也挺难的。记住，当你接受治疗时，不管是什么让你这么消极地看待事物，你都要从思想上进行改善。

从以上的论述你能得到什么呢？抑郁症是复杂的，它不是由哪一个单一的因素引发的。所以不能说抑郁是先天的还是后天的，或者是因为什么童年经历，或者大脑化学物质的问题。我们所知道的是，人们可能会遗传抑郁的倾向，而后在遇到生活周围的一些有压力的事情时很脆弱，于是变得抑郁了。

虽然抑郁的起因很复杂，但是我想说，到底是什么最初引起一个人抑郁这个问题不是很重要。我所谈到的治疗方法无论对于什么起因都是有效的。而重要的是什么呢？我觉得应该是什么在维持着这种抑郁，因为知道了这一点，你就会明白你的生活中哪些东西需要改变。

抑郁症及其他心境障碍的分类

每个患者的抑郁症不都是一模一样的，其实抑郁症有不同的种类。