

常见问题解答系列丛书之一

抑郁症

常见问题解答

原著 SUSAN L. PAOLUCCI
STEPHEN J. PAOLUCCI

主译 陈其轩 王振合



人民卫生出版社

常见问题解答系列丛书之一

抑郁症

——常见问题解答

原 著 Susan L. Paolucci
Stephen J. Paolucci

主 译 陈其轩（山东省青岛市第一中学）
王振合（青岛市卫生局）

译 者 陈其轩（山东省青岛市第一中学）
王振合（青岛市卫生局）
张启顺（青岛市胶州中心医院）
耿梅云（青岛市疾病预防控制中心）

人民卫生出版社

PMPH-USA

2 Enterprise Drive, Suite 509

Shelton, CT 06484

Tel: (203)402-0646

www.pmph.com

© 2007 PMPH-USA

All rights reserved. Without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publications may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise), without the prior written permission of the publisher.

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症常见问题解答/陈其轩等主译. —北京:人民卫生出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-117-11872-9

I. 抑… II. 陈… III. 抑郁症-防治-问答
IV. R749.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071280 号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

图字:01-2009-2270

抑郁症常见问题解答

主 译: 陈其轩 王振合

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4.5 字数: 80 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11872-9/R·11873

定 价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

盖辛格 (Geisinger) 医学中心

盖辛格医学中心位于美国宾夕法尼亚州中部偏东北处，拥有各种专业医师约 650 名。盖辛格医学中心的职责是：作为多学科均衡发展的综合性医疗服务机构，面向社会提供患者救治与照料、医学教育与研究以及社区医疗等多个服务项目，从而提高人们的生活质量。简而言之，该中心的职责就是“救治、教育、研究、服务”。

欲知盖辛格医学中心更多相关信息，请访问 www.geisinger.org。

常见问题解答系列丛书

该书是系列丛书之一,其他图书如下:

腰背部疼痛常见问题解答

类风湿关节炎常见问题解答

儿童和青少年体重常见问题解答

成年人体重常见问题解答

绝经期常见问题解答

哮喘常见问题解答

高血压常见问题解答

头痛常见问题解答

失眠常见问题解答

糖尿病常见问题解答

注意：本书作者和出版者在此向广大读者保证，书中推荐选择的药品及药量符合本书出版时相应医学理论及临床实践的标准。然而，由于医学研究的深入和医学新规的颁布，相关诊疗标准会有所改变，所以请读者在服用药品前一定要仔细阅读药品包装里的说明书，包括推荐剂量、相关警示以及药品禁忌等，这对新药或非常用药品来说十分重要。任何治疗方案，尤其是涉及药物，容易引起连锁性的危险反应时，一定要以病情为出发点进行反复思量，切忌主观想象。需要提醒读者注意的是，该书的目的是普及知识，启发心智。因此，本书中提及的相关信息，不能代替医师对个体的诊断或治疗。

导言

抑郁症不仅仅指情绪沮丧或郁闷,更是一种严重的衰退性疾病,能使人异常痛苦,甚至死亡。抑郁症影响着成千上万美国人的正常生活,给那些抑郁症患者和他们的家庭敲响了警钟。抑郁症还能导致患者劳动能力丧失和身心残疾。此病也使美国每年要耗费上百万美元,给经济发展造成很大损害。

大多数人仍然不知道抑郁症不是个人的性格缺陷,而是一种可以治疗、可以控制、可以恢复的疾病。如果不采取适当的治疗方式,抑郁症就可能持续几个月甚至数年。抑郁症还可能导致其他疾病或使疾病恶化。最后,有些人不得不采取极端的方式,以自杀来逃避痛苦,但是这样却给他们的家庭和朋友带来了更多的痛苦和折磨。

抑郁症是一种疾病而并非仅仅是缺陷。人们不应该羞于承认他们患病了。

抑郁症可以治疗,患者可以恢复健康,然后一切都会好起来的。

前言

本书有助于人们理解什么是抑郁症,什么不是抑郁症。读完本书后,大家应该了解:

- 抑郁症的症状
 - 抑郁症的起因
 - 抑郁症易患群体的范围,包括特定人群,如儿童、女性和老年人等
 - 抑郁症的不同治疗方式
 - 自杀思维和行为
 - 如何帮助抑郁症患者恢复健康,给其家属和朋友提出具体建议
 - 如何利用现有资源和参考资料进一步获取信息
- 本书不能代替专业人员进行详细评估和治疗,只是让大家理解这种常见的、可怕的,但能治愈的疾病。

本书最后部分是抑郁症相关术语词汇表。

目录

第一章	什么是抑郁症?	1
第二章	抑郁症可分为几种不同类型?	9
第三章	导致抑郁症的原因有哪些?	15
第四章	谁在遭受抑郁症的折磨?	23
第五章	怎样诊断抑郁症?	41
第六章	如何治疗抑郁症?	45
第七章	抑郁症能治好吗?	95
第八章	抑郁症会致命吗?	99
第九章	我患有抑郁症:该怎么办呢?	103
第十章	我所熟悉的人患有抑郁症:我该如何 帮助他们呢?	109
第十一章	我可以到什么地方寻求帮助?	115
词汇表		125

什么是抑郁症?

抑郁症不仅仅是情绪沮丧或郁闷,而是一种持久的驱之不散的悲伤感。抑郁症就像是嵌在脑海里的一片乌云,任凭你怎样尽力驱散它,都丝毫无济于事。

问:抑郁症的症状有哪些?

答:几乎每一种类型的抑郁症发作时都有特定的症状,而且至少持续2周以上。这些症状包括:

- 情绪极其低落
- 悲伤
- 没有兴趣,无精打采
- 与家庭、工作单位或其他相关人发生严重冲突

抑郁还有一些其他症状(表1-1)。我们在第二章讨论抑郁症不同类型的时候,会列出更多有关抑郁症的症状。

不管有哪些症状,抑郁症患者普遍觉得没有希望或内心空虚。让他们对自己疑惑的事情感到放心并不能保证他们会感觉好些。有些人甚至会整天躺在床上,或者一点都睡不着。

Q

A

Q

问:抑郁症的症状都表现在情绪上吗?

A

答:不是。正如你在表 1-2 看到的那样,许多抑郁症患者还有一些无需治疗的身体症状(如头疼、恶心或慢性疼痛等)。每个人的身体症状不一定相同,而且症状的严重程度和持续时间也不尽相同。

表 1-1 抑郁症的基本特征

如果下列症状在一个人身上同时持续超过 2 周,就可以认为此人得了抑郁症:

- 情绪极其低落
- 悲伤
- 没有兴趣,无精打采
- 与家庭成员、工作单位同事或其他相关人发生严重冲突

其他常见症状:

- 睡眠或饮食问题
- 浑身无力
- 思维不清晰或注意力不够集中
- 反应迟缓或焦虑
- 罪恶感或价值感缺乏
- 经常想到死亡或自杀

表 1-2 抑郁症:不仅仅表现在精神上

- 身体症状经治疗后未缓解
- 常见病症包括头痛、胃不适和慢性疼痛
- 不是每个患有抑郁症的人都有相同的身体症状,有些人根本没有身体症状

问:抑郁症是一种常见病吗?

答:是的。抑郁症是美国最常见的疾病之一,大约有 12% 的男性和 25% 的女性一生中至少患抑郁症一次。目前在美国每年有 1900 万人被确诊患有抑郁症。任选一个时间,在家庭医师们遇到的患者中总有约 5% ~ 25% 的患者存在不同程度的抑郁。美国患有抑郁症的人数远远超过患心脏病、癌症和艾滋病患者数的总和。尽管如此,美国每人每年平均花费在疾病上的费用是牙齿 11 美元、心脏病 130 美元、肌肉萎缩症 1000 美元,而抑郁症治疗费仅是 10 美元(图 1-1)。

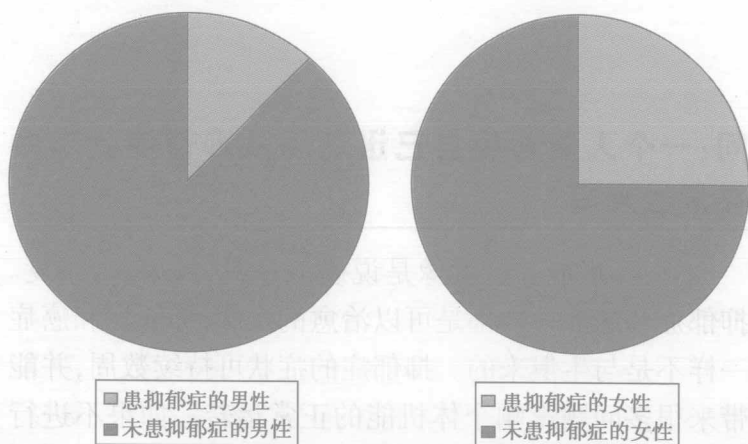


图 1-1 美国人患抑郁症的比例:男性超过 12%,女性超过 25%

Q

问：什么“引发”了抑郁症的产生？

A

答：生活压力或某种失败可能引发抑郁症的产生，如果一切恢复正常，抑郁症可能会不治而愈。这正是抑郁症的危险所在，不治而愈的可能性导致人们不去寻求帮助。因为他们觉得根本不必寻求帮助，或者别人可能会使这种情况更糟，甚至以为自己就可以鼓足勇气走出抑郁状态。

状态良好与状态不好

生活压力或某种失败可能引发抑郁症的产生，如果一切恢复正常或运转良好，抑郁症可能会不治而愈。

Q

问：一个人能够使自己迅速地从抑郁状态中恢复过来吗？

A

答：不可能。这就像是说癌症患者可以自己康复。抑郁症和癌症一样都是可以治愈的疾病；抑郁症和癌症一样不是与生俱来的。抑郁症的症状可持续数周，并能带来很多问题影响个体机能的正常运转。如果不进行治疗，这些症状可能持续数周、数月甚至数年。如果不进行治疗，抑郁症甚至会致命。

Q

A

问：精神病和抑郁症一样吗？

答：不一样。我们说某些人得了精神病，其实是说他们与现实脱离。这些人可能出现幻听、偏执或多疑。他们还可能出现妄想，而且这种虚假观念在精神病患者的心目中不可动摇，如“我的身体开始腐烂，并发出恶臭”，“我犯了滔天大罪，政府正在到处通缉我，捕杀我”。和这些人讲道理并不能改变他们的想法，而且如果他们遭受的痛苦加深了，就会因恐惧而远离那些试图帮助他们的人。那些精神病患者或有自杀倾向的人可能出现突发事件，急需专业医师进行评估和照料，以保证他们的安全并挽救他们的生命。

Q

A

问：大多数抑郁症患者能主动去寻求帮助吗？

答：研究表明，超过半数的抑郁症患者从来没有找过专业医师进行诊疗。更令人担心的是，这些人患抑郁症的时间越长，其实现全面康复的难度就越大。

Q

问:抑郁症是不是和其他大多数疾病一样,能给经济造成影响呢?

A

答:是的。抑郁症每年都导致相当于几百万美元的劳动力和生产力损失。如果按照给社会造成的经济冲击情况,现在抑郁症仅次于心脏病而位居第二位。从人类的角度来说,我们永远都无法计算抑郁症造成的痛苦价值多少。美国每年有超过3万名抑郁症患者自杀,其中儿童和青少年的人数超过2000人。我们将在第八章对此进行详细地讨论。

Q

问:诊断和治疗抑郁症对我们很重要,原因是什么?

A

答:诊断和治疗抑郁症对我们确实很重要。就像池塘里的涟漪一样,抑郁症不仅给患者本人,也给那些关心他(她)们的人带来痛苦。抑郁症造成的死亡,不仅因为患者的自杀行为,而且由于抑郁症能进一步导致心脏病和癌症等疾病的恶化。如果能早发现、早治疗,就可以挽救生命,还可以减轻沉重的经济和精神负担。

Q

A

问：有没有知名人物也得过抑郁症呢？

答：有。他们勇敢地主动向公众讲述他们与抑郁症的斗争经历，我们能够从他们的经历中学到很多东西。想想特里·布兰德肖，前匹兹堡钢人四分卫，曾四次获得过超级联赛冠军。布兰德肖多年来一直与抑郁症作斗争，他认为自己作为优秀的职业运动员“不应该”消沉。还有芭芭拉·布什，前第一夫人，曾经当众说出她有自杀倾向，这很让她感到耻辱，因为像她这样拥有“完美”生活的女人，也难免感到抑郁！

那些曾受抑郁症困扰的人的言辞给我们带来安慰

抑郁症患者可以从威廉·斯蒂伦（一位获奖作家）的话语中得到安慰，他在书中描写了自己与抑郁症作斗争的经历：

“对大多数经历过抑郁症困扰的人来说，对抑郁症的恐惧是无法消除的，简直无法用语言来表达……如果抑郁症不能得到有效诊治，那么自杀就是，事实上，唯一的治疗方式。但……抑郁症不是灵魂的毁灭；已经康复的抑郁症患者——他们的数量不计其数——可以作证，唯一体面的拯救方式是：征服抑郁症”。

——摘自《黑暗中的光明：疯狂备忘录》

威廉·斯蒂伦于纽约，兰德姆出版社，1990年出版

（译者：陈其轩，审校：王振合）

