热爱生命 关注健康

# 走出抑郁的泥沼

DEPRESSION

## ——抑郁症的治疗、自救及社会支持

木碗 著

经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

# 走出抑郁的泥潭

DEPRESSION

书的作者**木碗**，曾经也是一个重度**抑郁症患者**，本书就是告诉读者，她是如何从那个泥潭中走出的秘诀。本书不是告诫患者应该这样而不应该那样，而是从自身的角度提醒大家，**我**是怎样想和如何去做的。从书中我们可以看到一个弱小女子的细腻周全，又可以感觉到一个男子汉的果敢坚毅。她把贵如春雨的点点滴滴的合理思维方式，汇集成一股科学便行的款款溪流，使还在泥潭中苦苦挣扎的抑郁症患者的心田得到慰藉和滋润。她既有一颗热爱生命关心他人的善心，又有广泛的爱好和对知识追求的不懈努力，抑郁症不但没有让她坠入深渊，反而使她成为这一领域的专家。

不管是生理的还是心理的，有病您还是要先找医生，如果您要想在医生的指导下尽快地得到康复，您不妨静下心来读读这本书。当然，这世上从未有过什么药到病除的灵丹妙药，就连最普通的感冒也要有个康复的过程，更何况是心理上的疾病——抑郁症了。但看过之后，对您的康复肯定是会有帮助的，因为，本书强调的是患者的**自救**。

一把打开抑郁症患者心理枷锁的钥匙
一扇启迪正常人固有思维的心灵之窗

责任编辑：张　马

建议上架类别：医疗保健
www.E-mp.com.cn

ISBN 978-7-5096-0615-5

9 787509 606155 >

定价：26.00元

热爱生命 关注健康

# 走出抑郁的泥潭

DEPRESSION

## ——抑郁症的治疗、自救及社会支持

木碗 著

经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目（CIP）数据**

走出抑郁的泥潭/木碗著．—北京：经济管理出版社，2009.5

ISBN 978-7-5096-0615-5

Ⅰ．走…　Ⅱ．木…　Ⅲ．抑郁症—防治—普及读物　Ⅳ．R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 062288 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话：(010) 51915602　邮编：100038

印刷：世界知识印刷厂　经销：新华书店

组稿编辑：张　马　责任编辑：张　马

技术编辑：张　马　责任校对：超　凡

880mm×1230mm/32　12 印张　280 千字

2009 年 6 月第 1 版　2009 年 6 月第 1 次印刷

定价：26.00 元

书号：ISBN 978-7-5096-0615-5

**·版权所有　翻印必究·**

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街2号

电话：(010) 68022974　邮编：100836

# 编者的话

可能是职业的原因，虽然我是个图书编辑，但书却从我的心中逐步走下了神坛的地位，目前图书市场上书的泛滥，确是不争的事实。看那色彩缤纷的书架上，净是些人云亦云、覆雨翻云、不知所云的东西。可这也有好的一面，那就是我国四大发明中的两项——印刷和造纸，得到了延续和发展。

记得十多年前，有幸给当时被人誉为文坛老旋风的张中行老先生做责编，拿到书稿，诚惶诚恐；编完之后，如醍醐灌顶，原来好文章的词句，是这样码出来的。本书的作者木碗，则好像没什么名气，而我本人也与抑郁从未沾边儿，可看完她的书稿，让我眼前一亮，原来钢铁这样也可以炼成。

书的作者木碗，曾经也是一个重度抑郁症患者，本书就是告诉读者，她是如何从那个泥潭中走出的秘诀。本书不是告诫患者应该这样而不应该那样……而是从自身的角度提醒大家，“我”是怎样想和如何去做的。从书中我们既可以看到一个弱小女子的细腻周全，又可以感觉到一个男子汉的果敢坚毅。她把贵如春雨的点点滴滴的合理思维方式，汇集成一股科学便行的款款溪流，使还在泥潭中苦苦挣扎的抑郁症患者的心田得到慰藉和



试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

滋润。她既有一颗热爱生命关心他人的善心，又有广泛的爱好和对知识追求的不懈努力，抑郁症没有让她坠入深渊，反而使她成为这一领域的专家。

我和作者的观点一样，不管是生理的还是心理的，有病您还是要先找医生，如果您要想在医生的指导下尽快地得到康复，您不妨静下心来读读这本书。当然，这世上从未有过什么药到病除的灵丹妙药，就连最普通的感冒也要有个康复的过程，更何况是心理上的疾病——抑郁症了。但看过之后，对您的康复肯定是会有帮助的，因为，本书强调的是患者的自救。

本书既是一把打开抑郁症患者心理枷锁的钥匙，也是一扇启迪正常人固有思维的心灵之窗。我们大多数人虽然不是抑郁症患者，但抑郁的症状在我们这些正常人身上，谁又能无其一二呢？谁又敢说，在压力和竞争日趋激烈的现实生活中，自己就永远不会和抑郁症沾边儿？就算我们幸免于此，万一我们身边的亲朋好友不幸染上抑郁症，我们又应该怎样对待他们呢？那好，本书就是一剂预防针。还好，这一针不会让您有丝毫的疼痛，还会从中领悟到柳暗花明的愉悦。

沉舟侧畔，千帆已过；病树前头，万木又春。

张　马

2009 年 5 月　北京

# 前　言

对于抑郁症，我们都很熟悉，从崔永元那句著名的“得抑郁症的人基本都是天才”，到张国荣遗书上那触目惊心的“Depression（抑郁）!!”，我们知道了有个病叫抑郁症。对于抑郁症，我们又很陌生，不知道那些抑郁的明星们为什么放着我们跳起脚都够不着的好日子不过非要寻死，不明白抑郁的朋友怎么就那么想不开呢？

当我们看到某位名人自曝抑郁经历的访谈节目，我们都有自己的一番见解和认识；当我们听到某人说他抑郁了，我们都能提供一些建议，比如别想那么多、出去散散心；但当我们得知最爱的人患上抑郁症，或是自己被医生告知“你有抑郁症”时，我们又变得束手无策，感到茫然和无助；当抑郁症与我们无关时，我们似乎很了解很熟悉；当抑郁症与自己息息相关时，我们却不知该如何是好了。

当有一天我被医生告知“你得的是抑郁症”，我好像明白了是怎么回事，原来困扰我已久的失眠、厌食，原来我无法上班和屡次自杀都是因为患上了抑郁症；当我不断被人问起“你怎么会抑郁”，我又有点说不清，好像怎样也无法让人理解这不是“看书看多了”、“想事想多了”的问题，也不是“别想太多”就能解决的问题。

当我走出抑郁，抑郁变得越来越陌生，那些痛苦的回忆越来越模糊，若不是保存了抑郁时写下的日记，我几乎要怀疑那真的是我吗？当我与抑郁病友交流，又感觉一切都是那么熟悉，他们的无助与无望、恐惧与疑虑，他们所描述的一切几乎都是我曾经有过的体验。

在我患有抑郁症的时候，并不想和谁探讨这方面的话题。我只想让自己能够把一碗饭顺利地咽下去，只想让自己在天亮以前能够安然入睡，只想让自己不要再一听到电话响就怕得躲起来，只想让自己还能在夏天有吃一支冰激凌的兴趣，只想让自己能够恢复健康回到工作岗位正常生活，只想让自己能够找到活下去的理由不再自伤自杀，只想让抑郁症离我远远的，永不再见。

当我告别抑郁，终于走出抑郁的泥潭，我对抑郁症却越来越感兴趣。抑郁症不再是我极力想要摆脱的疾苦而是写作的主题，我想让尚未走出抑郁的病友及其家属看到一线希望，相信抑郁症是可以治愈的，有信心有耐心，不轻易放弃；想让大家对这个既熟悉又陌生的抑郁症多一点了解，能够理解和包容抑郁症患者在病中的行为，给他们多一点关爱与温暖，为他们提供支持和帮助；想让更多的人知道抑郁症只是一种病，能够治疗，可以痊愈。

我将我所理解的抑郁症写下来，其中总结了一些我与抑郁症和抑郁病友打交道的经验体会，提出一些参考意见。这些观点只是一家之言，只是我对于抑郁症的一种解读和想法，既不权威也不专业。

如果您是这方面的专家，我想您可能从中得不到专业知识的升华，因为这里没有深奥的医学知识，但您也许可以从这本浅显通俗的书中发现通常在诊断室里听不到的——抑郁症患者对抑郁的理解。

如果您是抑郁症患者或抑郁症患者的亲友，可能您会发现这

也不是您要找的秘笈宝典，因为这里没有破解抑郁症治疗的密码，这本书也不能替代常规治疗，但您也许可以从我的经验教训中受到一点启发。

如果您自己和亲友都没有抑郁症，我想您会觉得枯燥乏味，因为这里没有离奇古怪的案例和惊心动魄的情节，但您也许可以从这些与自身无关的文字中了解一些关于健康的常识或某些被自己忽视的知识。

感谢所有的朋友，谨以此书献给抑郁症公益互助机构——阳光工程（Mental Health China，MHC）。

作　者

2009 年 3 月于长沙

# 目　录

前言 …… 1

## 第一部分
## 抑郁症常识

一、抑郁与抑郁症 …… 3
二、抑郁症的症状 …… 12
三、抑郁症的诊断 …… 21
四、抑郁症的病因 …… 25
五、抑郁症的分类 …… 28
六、对抑郁症的误解 …… 30
七、对抑郁症的疑虑 …… 42
八、抑郁症与精神病 …… 46
九、抑郁症与神经症 …… 52

## 第二部分
## 抑郁症的治疗方法

一、药物治疗因人而异 …… 59
二、对抗抑郁药的疑虑 …… 64
三、非药物治疗不容忽视 …… 68
四、药物治疗与心理治疗 …… 70
五、多种多样的辅助治疗 …… 73
六、最好的治疗方式 …… 104

## 第三部分
## 抑郁症的自救策略

一、走出抑郁无捷径 …… 109
二、走出抑郁靠自己 …… 115
三、万不可讳疾忌医 …… 121
四、争取支持和帮助 …… 125
五、自我实现的预言 …… 137
六、对待抑郁的态度 …… 142



试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

七、放弃应该放弃的 …… 157
八、把握应该把握的 …… 165
九、置换需要置换的 …… 176

## 第四部分
## 抑郁症的自我调节

一、有所调整和改变 …… 187
二、挣脱思维的禁锢 …… 198
三、心理暗示的影响 …… 206
四、跳出情绪的泥潭 …… 213
五、是什么影响心情 …… 220
六、找回快乐的感觉 …… 225
七、积极有效的行动 …… 237
八、建立自信爱自己 …… 248
九、带着症状去生活 …… 259
十、轻松入眠睡好觉 …… 272
十一、处理不幸的伤口 …… 285
十二、现实生活的烦恼 …… 298

十三、社会交往的障碍 …… 306
十四、良好的人际关系 …… 321

## 第五部分
## 有力的社会支持

一、社会支持有助于康复 …… 343
二、督促他接受专业治疗 …… 344
三、不指责不批评不教育 …… 347
四、有爱心有耐心有信心 …… 350
五、正面引导，积极带动 …… 355
六、宽容体谅，信任肯定 …… 360
七、预防自杀，防止悲剧 …… 364

# 第一部分
# 抑郁症常识

如果您只是听说过抑郁症，具体是怎么回事还不太清楚；如果您怀疑自己或他人患有抑郁症，为此感到忧虑——这一部分涉及抑郁症的症状表现、病因、分类、鉴别和诊断等相关知识，以及我对于抑郁症的一些认识和观点，希望能为您拂去一丝疑云。

# 一、抑郁与抑郁症

有一次，有人问我："你抑郁的时候到底是什么感觉?"我一时语塞，不知该如何回答，因为这种感受很难用几句话做一个直观的表达。在我搜肠刮肚寻找贴切的语句时，脑海中突然浮现出一个画面：电影《潜水钟和蝴蝶》中那个多次出现的镜头，那就是我患抑郁症时的感受。

抑郁时，我觉得自己就好像套上了厚厚的老式潜水服，被沉入深海。周遭只有无边的黑暗和死一样的寂静。

我感到恐惧，想大声呼救，却突然意识到这里没有人，只有我；我想奋力挣扎，但冰冷刺骨的海水让我的身体变得迟钝和僵硬，来自深海的压力让我动一动手指头都觉得困难。我只能在漫长的等待中祈祷奇迹的发生。轻微的摇晃让我睁开眼睛，但随之发现那不过是暗流的涌动，我依然被禁锢在海底。

我感到彻底绝望。

时间变得很慢，每一刻都只是重复着上一秒，我不知道什么时候、还有没有可能浮出海面。如果一辈子都是这样，活着只是受罪，还不如把氧气关掉，结束这种煎熬。渐渐地，我不再期待重见天日，只是不断寻找和制造各种机会关掉氧气，我所有的努力都不是为了重返人间，而是如何让自己葬身海底……

我们对抑郁这个词并不陌生，我们可以找到很多词汇来描述抑郁：难受、痛苦、压抑、郁闷、忧郁、悲哀、沮丧、消沉、闷闷不乐、委靡不振、无精打采……但真正处于抑郁状态下的人，又很难用语言详细准确地表达内心的真实感受；没有过抑郁经历的人，也很难凭空想象和领会一个记忆中不存在的感觉。

下面，我会一边勾勒抑郁的模样，一边用橡皮擦去那些常见的错误印象，希望能够尽量还原抑郁的本来面目。

## ☆抑郁情绪≠抑郁症

常常有人问我："你现在还抑郁吗？"

这个问题可能是问我抑郁症康复之后是否还出现过抑郁状态或感受到抑郁情绪，也可能是问我的抑郁症好了没有，还可能是想问我现在的心情如何。在这个问题当中、在我们的口语当中，包括在这本书当中，抑郁既可能是指"抑郁情绪"、"抑郁状态"，也可能是指的"抑郁症"，但我们不能因此就把抑郁情绪和抑郁症画上等号。

抑郁是一种比较低落的情绪状态，与快乐、喜悦、愤怒、悲哀、恐惧、焦虑等其他情绪一样，是一种很常见的情绪。就像碰到喜事会高兴、遇到难事会发愁一样，当我们遇到不愉快的事情，感到闷闷不乐，心情压抑、沮丧，就可能会体验到抑郁。尽管我们都不喜欢这种感觉，但这种情绪反应也是一种正常而自然的心理现象。绝对意义上的心理健康是不存在的，每个人都可能会有心理冲突、情绪困扰产生的时候，但不意味着就要吃药治疗。

心绪起伏、情绪波动犹如潮水有涨有落，都是正常而自然的规律，产生何种情绪，不代表就得了何种病。

我们看惊悚片、听鬼故事的时候，心里觉得怕怕的，尤其是女人和小孩子，会吓得蒙上眼睛不敢看、捂上耳朵不敢听，我们可以说谁胆子小，但不能因为谁害怕就说谁患有恐惧症。孩子逃学、家人生病、老板拖欠工资、朋友欠债不还，谁碰上这些事都会感到焦头烂额，是人都会着急，但也不能因为谁着急就说谁患有焦虑症。同样地，我们很可能在某段时间感觉心情不好、状态



试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com