

家庭医学手绘丛书

越过情绪障碍 ——抑郁症 自疗法

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社

家庭医学手绘丛书

越过情绪障碍 ——抑郁症 自疗法

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

越过情绪障碍——抑郁症自疗法/高溥超, 高桐宣主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 1

(家庭医学手绘丛书)

ISBN 978-7-5025-9897-6

I . 越… II . ①高…②高… III . 抑郁症 - 治疗
IV . R749. 405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 004890 号

家庭医学手绘丛书

越过情绪障碍——抑郁症自疗法

高溥超 高桐宣 主编

责任编辑: 靳纯桥 熊 颢

责任校对: 战河红

装帧设计: 胡艳玮

化学工业出版社出版发行

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

购书咨询: (010) 64518888

购书传真: (010) 64519686

售后服务: (010) 64518899

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

新华书店北京发行所经销

北京彩云龙印刷有限责任公司印刷

三河市万龙印装有限公司装订

开本 787mm × 1092mm 1/24 印张 5 字数 64 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月北京第 1 次印刷

定价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

内容提要

本书是一部介绍抑郁自疗法及相关知识的书籍。主要内容有：

- ◎ 何为抑郁症
- ◎ 抑郁症的病因及临床表现
- ◎ 易患抑郁症的人群
- ◎ 抑郁症的心理疗法
- ◎ 抬头向上看可减轻抑郁情绪
- ◎ 欣赏漫画可消除抑郁情绪
- ◎ 国外抑郁症全新疗法

.....

本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供抑郁症患者参考与阅读。



家庭医学手绘丛书

越过情绪障碍
——抑郁症
自疗法

骨质疏松症
如何进补

简易
自我催眠法

糖尿病病人
也能长寿

“高压人群”
缓解压力妙法

月经病
食来调

蔬菜中的
降血脂药

中西药与食物
相宜相克

前列腺炎
自测与康复

本书编写人员名单

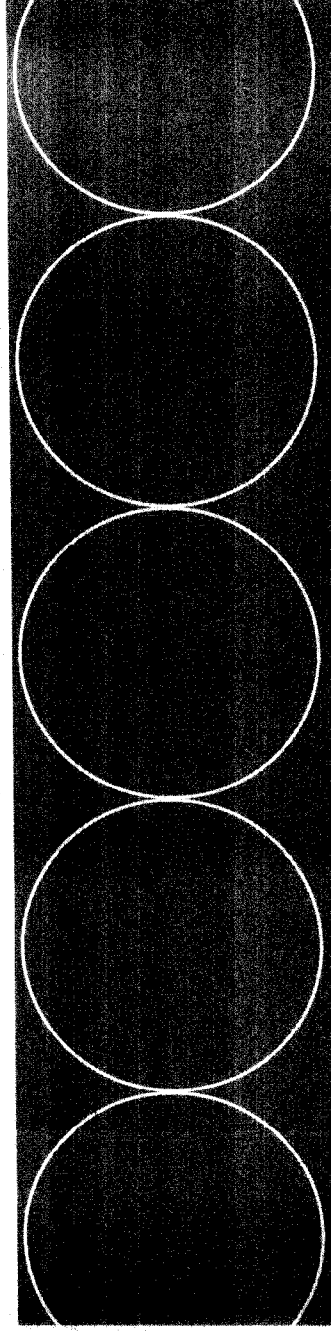
主 编	高溥超	高桐宣	
总策划	于俊荣		
编 者	高溥超	高桐宣	汪淑玲
	魏淑敏	于连军	贾国民
	李迎春	王占龙	王增辉
	王瑞拉	王振清	鄂 江
插 图	席海军	苏 宁	
电脑制作	张晓波	仇振兴	贾臻臻
	陈诗勇	张 涛	

前言

时下，家庭大众常见病多为心身疾病。所谓心身疾病是指心理与躯体的疾病。近年来，心身疾病对人们健康构成了严重威胁，日益受到医学界及家庭大众的重视。

为此，笔者们根据长期临床经验编成本丛书。倘若家庭大众能从中找到一些有益的东西，则是笔者们的最大希望。

丛书包括：《抑郁症自疗法》、《糖尿病病人也能长寿》、《简易自我催眠法》、《蔬菜中的降血脂药》、《月经病食来调》、《骨质疏松症如何进补》、《“高压人群”缓解压力妙法》、《前列腺炎自测与康复》、《中西药与食物相宜相克》等，所选疾病均为常见病与多发病。丛书中每本书都从家庭大众



自诊自疗的角度，生动活泼地叙述了常见病的病因病机、临床表现、自测、非药物治疗、国内外全新自疗法等内容。

本丛书以大众喜欢阅读的图文版形式编成书，且每种病症单独成册。具有贴近大众，科学性强，疗效新颖，图文并茂，漫画幽默，文字简约，通俗易懂的特点。

由于编者水平所限，书中不足之处，恳请广大读者和同仁指正。

编者

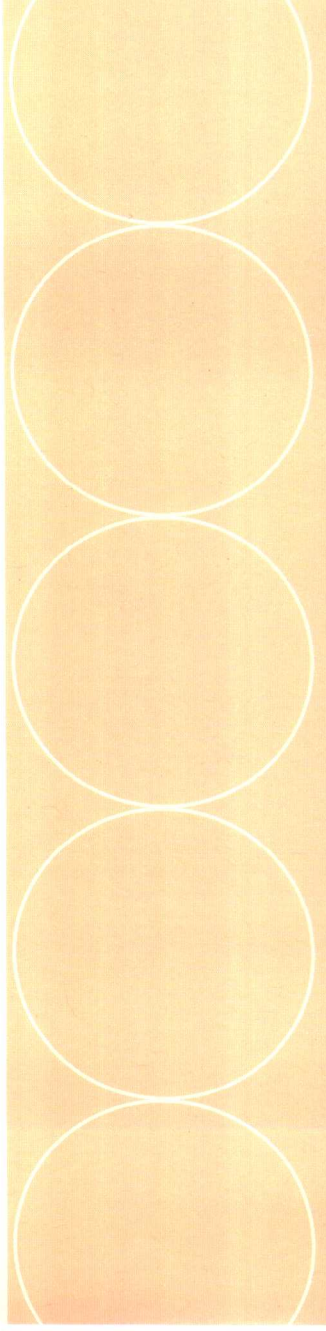
2006年4月

目录

1. 何为抑郁症 1
2. 抑郁症的病因 2
3. 抑郁症的临床表现 6
4. 抑郁症的躯体症状 7
5. 抑郁症有哪些类型 8

6. 长期失眠可导致抑郁症 12
7. 自测抑郁症的方法有哪些 14
8. 神经官能症是怎么回事 15
9. 为什么女性易患抑郁症 17
10. 微笑的抑郁症患者是怎么回事 19

11. 早醒——抑郁的信号 23
12. 容易出现抑郁症的年龄、地区 26
13. 容易患抑郁症的人群 28
14. 抑郁症不是精神病 31
15. 儿童也会患抑郁症 33



16. 青少年抑郁症患者的判断和辨别 34

17. 什么是产后抑郁症 40

18. 诱发老年抑郁症的原因 44

19. 老年抑郁症的特点 45

20. 更年期抑郁症 48

21. 忧郁者易脑力衰竭 50

22. 精神抑郁易患心血管病 51

23. 什么是躁狂抑郁症 52

24. 抑郁不要讳疾忌医 55

25. 抑郁症能自疗吗 56

26. 心理健康的标准 57

27. 抑郁症心理疗法的内容 60

28. 国外抑郁症的全新疗法 65

29. 使自己远离抑郁症的7种方法 68

30. 休闲娱乐巧除抑郁症 74

31. 流泪可以减轻抑郁情绪 77

32. 抑郁症的营养疗法有哪些 80

33. 抗抑郁症的食物有哪些 84

- 34. 吃鱼肉为何能治疗抑郁症 86
- 35. 情绪障碍者宜食佛手柑 88

- 36. 燕麦红枣粥有抗抑郁作用 91
- 37. 抑郁症的运动治疗 92
- 38. 什么是放松疗法 95
- 39. 跳跃运动对抑郁症有益吗 96
- 40. 练瑜伽对抑郁症好吗 98

- 41. 抬头向上看可减轻抑郁情绪 99
- 42. “话疗”能改善抑郁症 100
- 43. 大声喊叫对抑郁症的治疗作用 101
- 44. 音乐疗法对抑郁情绪有效吗 103
- 45. 香味疗法能缓解抑郁 104

- 46. 摆脱抑郁症的“自我酬劳法” 105
- 47. 欣赏漫画可消除抑郁情绪 106
- 48. 恋爱是对抑郁症患者的一次
“心理治疗” 108



1. 何为抑郁症

抑郁症是一种消极情绪反应，其突出特点是心境悲观、态度冷淡、自身感觉不良、多有自责现象。有的还表现为失眠、食欲不振、体重减轻、性欲下降等症状，甚至有的出现自杀欲望及自杀行为。该病女性多于男性，大多数患者病程较长，如果精神因素单一，则愈后良好；但是如果病情反复，随精神因素的影响而波动，具有沮丧、轻生等情绪者，愈后欠佳。



2. 抑郁症的病因

(1) 遗传基因

抑郁症跟家族病史有密切的关系。研究显示，父母其中一人得抑郁症，子女得病概率为 25%；若双亲都是抑郁症病人，子女患病率提高至 50%~75%。

(2) 心理与社会因素

令人感到有压力的生活事件



及失落感也可能诱发抑郁症，
如丧偶（尤其老年丧偶，几乎八、九成的人会得此病）、
离婚、丢掉工作、财务危机、失去健康等。

（3）抽烟、酗酒与滥用药物

过去，研究人员认为抑郁症患者借助酒精、
尼古丁与药物能舒缓抑郁症情绪。
但新的研究结果显示，
使用这些东西实际上会引发抑郁
症及焦虑症。

（4）药物因素

对一些人而言，





长期使用某些药物（如一些高血压药、治疗关节炎或帕金森症的药）会造成抑郁症状。

（5）疾病

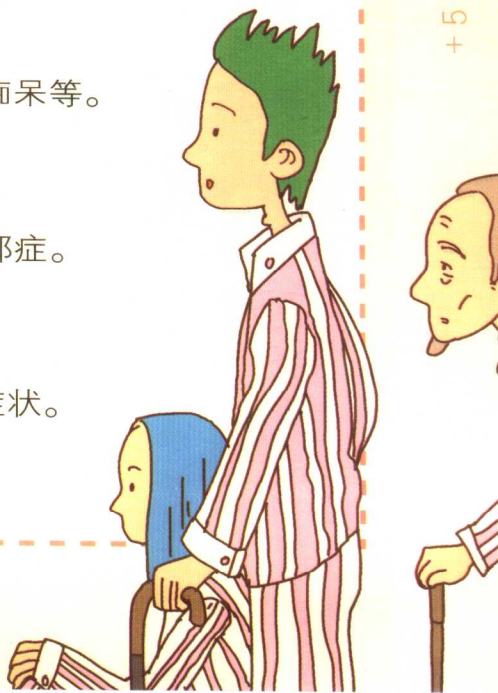
患慢性疾病如心脏病、中风、糖尿病、癌症与老年性痴呆（阿尔茨海默症）的病人，得抑郁症的概率较高。甲状腺功能亢进，即使是轻微的情况，也会患上抑郁症。抑郁症也可能是严重疾病的前兆，如胰脏癌、脑瘤、帕金森病、老年性痴呆等。

（6）个性

自卑、自责、悲观等，都较易患上抑郁症。

（7）饮食

缺乏叶酸与维生素 B₁₂ 可能引起抑郁症状。





3. 抑郁症的临床表现

主要表现为持久的情绪低落、
忧郁、苦闷、沮丧、凄凉和悲哀；
感到生活处处不如意，
对生活和活动的兴趣显著减退，
不愿与外界的人和事进行沟通，
似乎与世隔绝；
不愉快、悲观、失望，
厌世而不能自拔；
说话声调平淡，时时发出叹息，
甚至流泪哭泣，
自感人生黯淡，
对生活甚至生命都失去信心，
轻生之感可使少数人付诸行动；
自卑、自责、自我贬低、
自我评价下降，后悔、内疚。

+ 9 +

