

俄罗斯畅销图书

从抑郁 走向快乐

——5个挽救幸福生活的步骤

[俄] 安德列·库尔巴托夫医生 著

李琳 译



教育科学出版社

从抑郁 走向快乐

——5个挽救幸福生活的步骤

| 俄 | 安德列·库尔巴托夫医生 著

李琳 译

教育科学出版社
· 北 京 ·

责任编辑 祖 晶 韩敬波

责任校对 张 珍

责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

从抑郁走向快乐——5个挽救幸福生活的步骤/[俄]安德列·库尔巴托夫医生著;李琳译.—北京:教育科学出版社,2007.1

ISBN 978-7-5041-3688-6

I. 从... II. ①安...②李... III. 抑郁症—诊疗—普及读物 IV. R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143370 号

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2006-5854 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 市场部电话 010-64989009

邮 编 100101 编辑部电话 010-64989438

传 真 010-64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

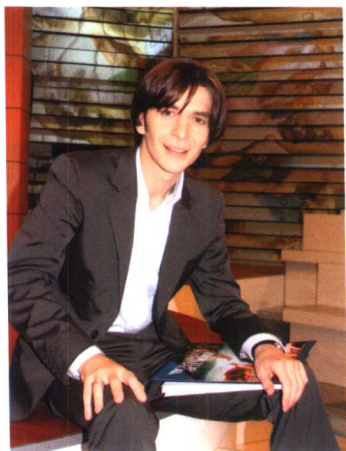
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32 版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 张 6.5 印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价 16.80 元 印 数 1—10000 册

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。



安德列·库尔巴托夫医生是俄罗斯现代心理治疗模式创始人，著名的心理医生，俄罗斯联邦专家委员会成员，俄罗斯联邦议会心理健康与修养顾问，圣彼得堡心理咨询与医疗院院长。

他研究并推出了针对多种心理疾病的独特疗法，著有一百多篇关于心理疾病和治疗的学术作品和专题论文，其中一篇获得职业心理协会的“金色心灵”奖章，并被授予2002年度“俄罗斯最佳心理研究规划”的称号。

他曾多次参与国家重大研究规划和实验，其中包括俄罗斯联邦国防部制定的任务；他也曾在传媒界发表四百多篇关于当前最为热门的心理问题及治疗方法的文章。他著有二十多本有关心理疾病和治疗的书籍，出版总数超过一百五十万册，并被翻译为多种文字。他的著作具有极强的吸引力和幽默感，对人们的生活有着极大的帮助。

从2005年起，他制作并主持每日播出的电视心理治疗节目——《同库尔巴托夫医生在一起没有问题》，在俄罗斯家喻户晓，有着极高的收视率。



作者的话

您知道吗?最初这本书在俄罗斯出版时,我的出版人并未寄予过高的奢望。然而,我个人却丝毫不怀疑我的作品会让读者产生兴趣并欣然接受。事实也证明的确如此。这本书一经问世,便受到读者的热烈欢迎,很快进入了俄罗斯畅销图书排行榜,并经久不衰。究其原因,这与我的研究经历不无关系。

早在着手写这本书之前,我就已经开始采用非药物的方法对医师治疗抑郁症进行专业指导了。成果是令人吃惊的!可以说,抑郁症(情绪低落,沮丧,冷漠)是21世纪最为严重的新问题。越向前追溯历史,我们就会发现越多的人因为这种疾病而痛苦。这是因为它不是简单的咽喉炎,病了很容易就治愈了。或许我们的整个生活都会因为它而发生改变……

这就是每个医生、心理学家和那些没有受过专业教育的普通百姓都十分关注这种疾病,以及与之斗争的方法的原因,而更重要的是应该如何与它斗争。因为我们现在已经知道(以前也曾怀疑过),只靠





药物是无法治愈抑郁症的,还必须辅以心理治疗。实际上,只有当一个抑郁症患者掌握了所有必备知识的时候,他才能够成为和这种邪恶力量斗争的积极勇士。

抑郁症,不管理解的是这个词的字面意思还是它的引申含义,对我们来说都存在很大的困惑。我们每天都在经历着生活中的不快,体验着压力——沉重的、突然的或是表面上不严重,但却是很持久的,而结果是使大脑的能力逐渐恶化。能力逐渐恶化的大脑开始由每件小事中得到更大的负担,从而使它的状况进一步变差。然而,如何治疗这种疾病,却成了很长时间以来的一个难解之谜。

不过,现在有这样5个步骤可以赶走抑郁并带来快乐。所以,不要忧伤,不要怀疑,开始行动吧!这样,您就可以通过它来帮助自己和周围的人。

安德列·库尔巴托夫医生





前 言

现在，我们已经开始了非常严肃的谈话……就像这本书的书名一样，内容是关于抑郁症的。虽然在整本书的叙述中，我会用自己独特的方式，尽量地幽默风趣，使气氛变得轻松一些，但本书的主题绝对一点儿都不好笑。什么是抑郁症？真正了解它的绝不是那些仅仅道听途说过它的人。

如果用正规的术语来说，抑郁症就是一种情绪低落。但是这种情绪低落和普通的情绪低落又不完全一样。我们每一个人在生活中都曾不止一次地被激怒，陷入痛苦并咒骂自己的命运不济，但并不是所有的人都了解什么是真正的抑郁症。实际上，当你仅仅是被激怒的时候，在心底你会很清楚：这只是暂时的，不是永久的，只是不走运而已，不用向它负责。而抑郁症则完全不同。它不是心情不好，而是一种疾病，这种疾病控制了你，使你像一架老钢琴一样总是出毛病。这不是不走运，而是让人感到没有了出路。

那些在普通人看来是积极的，让他们高兴、使他





们产生自信和希望的事情，在抑郁症病人看来则刚好相反。对他们而言，整个世界都已经被染成了黑色。

因抑郁症而痛苦的温斯顿·丘吉尔^①，把他生活中的每件事都形容成是黑色的、准备要露出恐怖龇牙的狗。

因抑郁症而死于自杀的厄尼斯特·海明威^②曾说过：“这是我最黑暗的日子。”

在“滚石乐队”的歌曲中也有描写抑郁症患者生活的歌词：“我看见了一扇红色的门就想把它漆成黑色。”

美国卓越的政治家林肯总统也是一位抑郁症患者，他曾经说过这样可怕的话：“今天我是活着的人中最痛苦的人，如果把我的感受平均分给每一个人，那么在这个世界上就再也找不到一丝笑容了。将来我会感到好一些吗？我不知道。”

请相信我，上面这些话绝不是危言耸听。陷入抑郁症的人们就会有这样真实的感受。

我不知道应不应该指明：患上抑郁症的这些人，都不是性格软弱的人。我也不知道需不需要强调：甚至这些有着非凡能力的人都无法抗拒抑郁症的折磨，在最后不得不向这个可怕的敌人投降。我想，通过上面的例子，您应该已经看出：抑郁症不是普通的

① 温斯顿·丘吉尔(1874—1965)，英国首相。——译者注。

② 厄尼斯特·海明威(1899—1961)，美国作家。——译者注。





情绪低落,而是一种疾病,一种情绪的疾病。那么就请尝试理解下面的定义:

抑郁症——不是普通的情绪低落,而是大脑和心理的一种状态,在这种状态下,人的情绪是病态的。

所以,仅仅用不幸(外界因素)来解释自己的抑郁是错误的。比方说,我遭遇了不幸,所以我心情不好。在这里完全是另外一回事儿。不幸或许真的能够搅乱我们的大脑和心情,但我所说的是,不管外界因素如何,抑郁症患者总是“心情不好”。

事实上,在大多数情况下,我们的心情(不是病态的,而是正常的)仅仅是我们对外界事件和情况的反应。这是我们的身体告诉我们所处情况的一种方式。如果我们的情绪是良好的,这说明一切正常,外界的情况可以完全满足我们的需要。但如果我们的情绪不好,则说明恰恰相反,我们的需要没有得到满足。

正是因为如此,上帝赐给了我们心情,让我们清楚为了生存是否应该采取行动。因为普通的情绪低落和失望不是没有出路的,相反,正是他们推动着我们在寻找出路。但是,抑郁症则完全不同。它无穷无尽,没有出路,没有希望。它控制了我们,使我们丧失生活能力。虽然情绪低落是抑郁症的基本症状,但它决不是普通的情绪低落。

大体上,这就是抑郁症和普通的情绪低落之间的区别。一样的看法,一样的事件,一样的情况——愁苦的人会产生希望,而抑郁症患者则正相反,他们





拥有的只是无穷无尽的痛苦。我们不应该用同一种方式来对待抑郁症患者和普通愁闷的人。抑郁症患者生活在另一个世界,另一个空间,在他们的世界里没有信心,没有希望,也没有爱。假设患上抑郁症的是我们,那么,在我们还没有摆脱抑郁症的时候,我们不会相信生活是有意义的,也不会相信有任何成为快乐者的希望,甚至,我们也无法感受到深爱着我们的人对我们的爱。

不过,不要害怕!《从抑郁走向快乐——5个挽救幸福生活的步骤》一书将帮助您有效地克服抑郁症,将向您介绍克服抑郁症的步骤和方法。但您也不要奢望一下子就弄懂它,所以我会慢慢地、循序渐进地向您讲述清楚。首先,我们将了解抑郁症在世界存在的现状,然后是介绍抑郁症本身的性质和特点,接下来我们探讨战胜它的方法。虽然这是一种复杂的疾病,虽然很多医生和病人对它抱有消极的态度和疑问,但我确信:我们必须战胜它,也能够战胜它,因为我们没有其他选择,要知道抑郁地活着是极大的折磨,这不是生活,而我们应该正常地活着。





致中国读者

亲爱的中国读者：

我非常高兴地推出我的系列书籍的第一本中文翻译作品。我之所以产生这样的喜悦，是因为我的外婆出生在哈尔滨，而且我的妻子及我的女儿也都有中国血统。不过很遗憾，我还从未去过这个曾经无数次听到过的美丽国度，希望在不远的将来能够实现这个梦想，亲眼看一看中国。现在，我的作品——《从抑郁走向快乐——5个挽救幸福生活的步骤》抢在了我的前面。

我不奢望我的作品能够在有着五千年历史、文化和传统的中国引起巨大的轰动，但是也许本书中所讲述的内容能够使被抑郁症控制的人们明白到底发生了什么。很遗憾，抑郁在越来越多地“拜访”着我们的家庭，剥夺着我们以及我们亲人的快乐。它的出现并不是因为我们做错了什么，而是由于现代生活的节奏和压力对我们心灵的必然伤害。所以，我们必须真正清楚地认识我们的这个敌人。

抑郁症通常会悄悄地闯入我们的生活，但有时巨大的生活变故（最常见的就是我们亲朋的去世）





也会成为导致它产生的原因。然而,不管它是怎样产生的,接下来的发展则一定会遵循着同一个规则。因此,不管我们出生的时间和地点如何,它的原理、特性和治疗方法则是相同的。这就是为什么我认为这本独特的抑郁症治疗手册恰恰能够帮助需要这种帮助的人们。

本书收集的资料是我和我的同事们在很多俄罗斯顶级医疗中心工作时总结的心得和结晶,这其中包括军事医疗研究所、巴甫洛夫精神病医院、圣彼得堡医疗进修研究院。在经历了这些学术研究以及实践性的工作后,我一共写了三本关于抑郁症的书——《抑郁症学术研究》、《医师抑郁症治疗指南》,最后一本就是你现在看到的写给所有人的书。

我认为,现在极为重要的事是用简单而通俗的语言让那些没有受过专业医学教育的人们明白什么是心理疾病,以及如何克服它们。而这本《从抑郁走向快乐——5个挽救幸福生活的步骤》一书也就是为了这个目的而产生的。我衷心地希望这本书对于每个中国读者来说都是有趣的,更重要的是有益的。

最后我想对本书的翻译李琳女士,以及她付出的巨大努力表示感谢。同样还有教育科学出版社,感谢它对本书中文翻译作品的出版和发行而做出的努力!

非常感谢!祝成功!

安德列·库尔巴托夫



目录

CONTENTS



1 抑郁症——

现代文明最可怕的敌人

白璧微瑕也是缺憾 /3

“21 世纪的癌症” /5

都是“安宁”惹的祸！ /7

自我毁灭 /11

医生只不过是去医治抑郁症 /18



2 抑郁症是怎样产生的

打破原有的习惯 /25

巨大的心灵创伤 /29

封闭式保护 /35

神经衰弱 /42

抑郁症的发病机理 /49





抑郁症有哪些表现

对抑郁症的测试 /56

抑郁症的基本症状 /65

- 情绪低落、愁闷、悲伤 /66
- 丧失兴趣和愉悦感 /69
- 丧失精力、感到疲乏 /71

抑郁症的附属症状 /72

- 注意力不集中 /73
- 负罪感和自卑 /74
- 对未来失去信心 /75
- 自残和自杀 /75
- 睡眠障碍 /77
- 食欲改变 /80
- 性欲降低 /86
- 没有缘由的躯体疾病和多疑 /90

我应该立刻去看心理医生吗? /93





4 走向快乐：

战胜抑郁症的心理疗法

阿基米德的推想——如何找到抑郁的原因 /98

- 恐怖的灾难 /99
- 无休止的“问题” /104
- 艰难的选择 /110

茫茫大草原——如何战胜抑郁的思想 /114

- 俘虏 /116
- “清点”抑郁思想 /121
- 骗术 /123

让我们来工作！——如何“欺骗”抑郁症 /129

- 合理安排时间 /130
- 不要再逃避！ /134
- 开始行动——就是成功！ /139

好人自会有好的生活！——如何找到心灵的依靠 /144





- 满足感 /144
- 能够带来幸福的话——“知足常乐” /152
- 改变同生活的关系 /154

不要自己骗自己——如何克服负罪感 /158

- 不要再夸大不幸 /159
- 给立志者勇气! /170

5 不可忽略的药物疗法

为什么需要药物 /177

什么是抗抑郁剂? /181

选择正确的疗法 /184

服药规则 /187



1

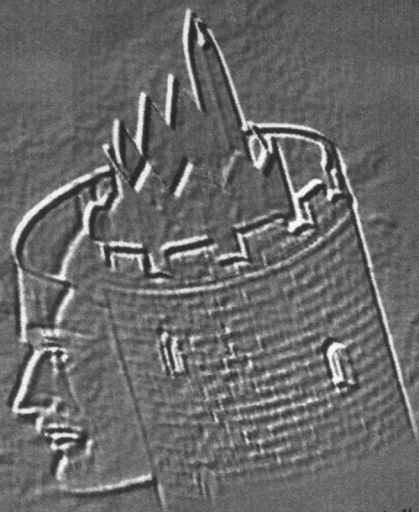
抑郁症——

现代文明

最可怕的敌人



抑郁困扰着我



心灵建起了牢不可破的城堡，伤人伤己