



抑郁症、自杀 与危机干预

王卫红 主编

《实用临床心理学书系》

抑郁症、自杀 与危机干预

主编 王卫红

副主编 陈于 何华敏 樊恨足

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症、自杀与危机干预:实用临床心理学书系/
王卫红主编. —重庆:重庆出版社,2006.11
ISBN 7-5366-8200-X

I.抑... II.王... III.抑郁症—诊疗
IV.R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 124765 号

抑郁症、自杀与危机干预

YIYUZHENG ZISHA YU WEIJIGANYU

王卫红 主编

出 版 人:罗小卫
责任编辑:王 梅
责任校对:何建云
封面设计:郭晶晶
版式设计:钟丹珂 曹 颖 陈迪曦 梁予玲



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:12.25 字数:303千

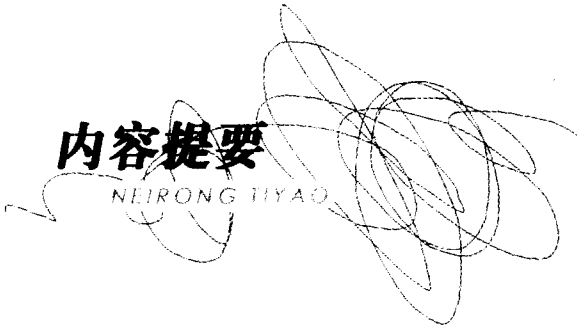
2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

印数:1~6 040册

定价:26.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



内容提要

NEIRONG TIYAO

随着社会的发展，人们对生活质量的要求越来越高，面对抑郁症、心理危机和自杀的屡屡发生，如何维护人类健康，重视生命关怀，提升人性尊严，显得尤为紧迫。当我们的亲人、朋友处于痛苦的煎熬中，我们能为他做点什么，帮助他走出困境，挽救他的生命？当我们自己在“噩梦”中挣扎时，我们又该如何自救？阅读本书您将会找到一些您想要的答案……

本书作者结合多年的咨询实践经历和科研成果，通过丰富的案例，以全新的视角引领读者感悟抑郁症、自杀和危机干预的进程及起因，并对预防和矫治的方法以及实施策略进行了重点探讨。

本书在内容上深入浅出，有极强的可读性和操作性，不仅可为专业研究人员和临床工作者提供诊治参考，也可让普通大众对相关常识和具体应对方法有所了解。



丛书序

CONGSHUXU

心理健康问题,十分重要。心理疾病使人丧失学习、工作和正常生活的能力。美国的一位精神病学家卡罗尔·诺斯(Carol North)医生曾患过精神分裂症,经过近 20 年的治疗得到了康复。病历中记录了她在患病时的一段言语:“直升机——噢——不是直升机——来扯我大脑中的毛发!求命啊!护士!救命!你听不到吗?必须到我的身体里面去才能救它!医生认为我能做好胶水。”可以想见,这种混乱的思维给患者带来多么巨大的痛苦!这是常人难以想象的。

在当今现代化和信息化的社会里,人们拥有了前所未有的物质享受和精神享受,但同时也遭遇到了前所未有的挑战和压力。随着社会的进步,心理疾病似乎不仅没有减少,反而有增加的倾向。一项美国的研究资料显示:

在每 100 人中有 1 人在其人生的某一时期出现严重心理障碍,需要住院治疗;

在老年人中有 3%~6%的人患有器质性心理障碍;

在每个星期都有 7%的人出现焦虑问题或相关心理障碍;



在每 8 个学龄儿童中有 1 人出现严重适应困难问题;
在成人中,10%~20%会患一次严重的抑郁症;
在北美洲,每年有 200 万人在医院接受精神治疗……

心理疾病是可以治疗的。心理疾病的治疗及其研究属于临床心理学的范畴。临床心理学涉及临床领域中的诊断、分类、治疗和预防的诸多心理学问题,是一门探讨人类心理疾病的病理原因、发病机制、防治手段及增进人类健康的应用性学科;其重点是对心理疾病的评鉴和心理治疗技术的研究与应用。临床心理学是一门极为精深的学问,要掌握这门学问,不仅要有心理学和医学的基础知识,而且还要掌握变态心理学的知识;不仅要有临床心理学的知识,而且要有治疗或化解心理疾病的技能;不仅要对人性的本质有所了解,而且要有提升人性尊严的满腔热情。

由于实际的需要,近年来我国不少单位开展了心理咨询师职业资格培训工作。这促进了我国的心理咨询师与治疗师队伍的不断扩大,在一定程度上缓解了社会对临床心理学工作者的迫切需求。但这种“宽口径”的从业准入也带来不少问题,主要表现在从业人员素质良莠不齐,总体专业素质低,专业知识技能不扎实,缺乏对人性本质的了解和提升人性尊严的情操。这是我国临床心理学面临急需解决的一个问题,而解决这一问题的最佳途径就是加强学习与研究,提高培训的质量。

1990 年我们曾出版过一本心理咨询的书,此后我就与心理健康问题的探讨结下了不解之缘。2005 年我主持了教育部哲学社会科学重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”,在这个项目中有一个“中国心理健康服务的方法学研究”子课题,这套《实用临床心理学书系》就是该子课题的研究成果之一。在这套书系中,我们将体现以下一些特点:

(1)力求实用与理论相结合。本书系虽然着重从实用的角度讨论临床心理学的技能操作,但始终渗透着我们关于人性的基本理

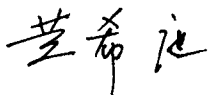
念(每个人都有成为幸福进取者的潜能)和提升人性尊严之情怀。

(2)力求博采众长。在临床心理学中心理咨询和心理治疗有多种理论取向和方法。例如心理动力取向有经典弗洛伊德疗法和新精神分析疗法,行为取向有厌恶条件作用疗法、系统脱敏法和操作条件作用疗法,认知取向有合理情绪行为疗法和认知疗法,人本主义取向的来访者中心疗法,还有人际疗法、团体疗法、家庭疗法等等。这些理论和方法都有其一定的合理性,但也都有其一定的局限性。没有哪一种治疗方法是万能的。本书系在探讨对某种心理障碍的治疗时将阐述各种治疗方法的优势与局限性,主张博采众长以促进患者早日康复。

(3)力求尝试中国化。目前流行的临床心理学,它的理论、诊断标准、治疗手段等都是在西方文化背景下建立起来的,但是我国文化与西方文化在信念、价值观、宗教信仰、生活方式、对性的态度、家庭教养方式以及习惯化的非言语表达方式都有很大的差别。我们面对的来访者是中国人,因此不能直接硬搬西方临床心理学的理论、测量工具、诊断标准和治疗手段,而应当努力尝试使其中国化,并且还要努力挖掘和吸收我国传统文化中有效的防治心理疾病的思想和方法。

(4)力求可读性强。本书系的文字陈述力求易读易懂,尽量用通俗的事例来解释有关的概念和原理,对于广大患者及其家属也可有较好的参考作用。

我相信,广大读者会喜欢这套《实用临床心理学书系》,并将从中获益。是为序。



黄希庭谨识于重庆,西南大学窥渊斋

2006年10月



前言

QIANYAN

在从事心理学教学和研究工作中，有几件事给我留下了很深的印象。

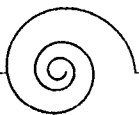
刚工作时，担任了一个班的辅导员工作，一年快结束时，班上一个学生告诉我，他差点自杀，所幸获救；后来，在给一个院系上公共课期间，班上一个学生跳楼身亡；另外，在咨询中还碰到一些来访者，常常谈及他们的自杀观念和自杀行为；社会上关于这类事件也从各方面有许多的报道……

于是自己开始思考这个问题：人的生命为何这般脆弱！

后来，参与了我的老师黄希庭教授主持的教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”的子课题“中国心理健康服务的方法学研究”，发现我所看到的问题存在较大的普遍性，故进行了深入的研究，现将这些研究和探索的成果汇集到本书中。

本书中涉及到了三方面的内容，看似相差较远，其实他们之间存在着密切的联系。

自杀是一种最具冲击性的事件，当我们将对这个问题进行深入



研究后,发现导致自杀的原因是多方面的,其中情绪上的抑郁是非常重要的一个因素,因此有了本书第一部分关于抑郁状态及抑郁症的分析和描述。

由于抑郁这种情况的普遍存在,以及人们对于这个问题的的一些偏见,使得一些有问题的对象得不到及时恰当的处理,以致造成不可挽回的后果。这部分内容中将提供给大家一些基本的知识及应对措施。

第二部分内容着重对自杀这种社会现象尤其是因为抑郁导致的自杀进行了详细分析,重点放在如何发现和及时制止上。

作为一种危机事件,自杀不仅给当事人造成重大损失,也会以各种方式对其周围人产生影响。另外,近年来,频繁发生的一些自然灾害,某些冲突地区的恐怖袭击,还有威胁人类生命的传染性疾病流行,甚至包括日常发生的交通事故,这些危机事件都会给人们带来从轻微到严重的消极影响,产生不良的心理反应,如果当事人及其周围人不能及时得到适当的干预,可能会造成永久的心理创伤。第三部分内容就着重分析了危机的后果及危机反应,并结合实例系统地介绍了危机干预的具体方法和策略,不仅使这一处于起步阶段的研究能引起更多人的关注,而且还可以让更多的人了解基本的处理原则,掌握应对方法。

内容上虽然是按照上述的逻辑进行写作,但由于在写作中贯穿了灵活性的原则,所以各个部分几乎可以按照任意顺序来阅读,希望这样能给读者带来更大的方便。

随着社会的发展,人们对生活质量的要求越来越高,生命质量更是受到高度重视。然而抑郁症、心理危机和自杀屡有发生,当我们的亲人、朋友处于“水深火热”之中;我们可以为他做些什么,帮助他走出困境?当我们自己在“噩梦”中挣扎时,我们又该如何自救?阅读本书您将会找到一些您想要的答案……

本书得以成文,要感谢的人很多。首先是我的老师黄希庭教

授,没有他的不断鞭策和鼓励,我走不到今天;还要感谢日本广岛市立大学的吉沅洪老师,她为本书的体系和内容提出了许多具有建设性的意见;重庆出版社的编辑们,细致周到的工作,让我在写作过程中受益匪浅。

要感谢的人还很多,很多…

最后,本书在写作过程中参阅了许多前人的研究成果,在此也向他们表示感谢。



王卫红

2006 年秋于西南大学

目录

CONTENTS

第一编 抑郁症

第一章 抑郁——起源与结局 3

第一节 抑郁的界定 4

第二节 抑郁症的预后 11

第三节 抑郁、抑郁状态与抑郁症 17

第二章 抑郁的成因——长期性预防的出发点 37

第一节 客观环境因素 39

第二节 抑郁症的易感性格 49

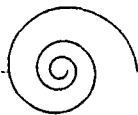
第三节 身体因素 57

第四节 抑郁原因的探索以及慢性化的预防 62

第三章 抑郁症的治疗历程 66

第一节 对治疗的理解 66

第二节 初次施诊 68



第三节 治疗过程中的重要问题 81

第四节 重回社会 91

第四章 医生、家属与住院治疗 101

第一节 医生与家属 101

第二节 住院治疗 115

第二编 自 杀

第一章 自杀概述 129

第一节 自杀的定义和分类 130

第二节 自杀的流行病学研究 139

第三节 常见的自杀方式 147

第二章 抑郁与自杀 153

第一节 抑郁症引发的自杀行为 153

第二节 不同程度的抑郁引起的自杀行为 160

第三章 自杀的原因 167

第一节 自杀的心理學解釋 167

第二节 自杀的社会学解释 173

第三节 自杀的具体原因 177

第四章 自杀的征兆及处理 184

第一节 自杀前的具体征兆 184

第二节 如何对待存在自杀念头的抑郁症患者 197

第三节 中年危机——典型案例剖析 209

第五章 自杀的预防 220

第一节 自杀预防概述 220

第二节 预防自杀的措施 226



第三编 危机干预

第一章 危机概述 239

第一节 危机的定义 239

第二节 危机的特征与类型 243

第三节 心理危机的表现形式 251

第二章 危机的后果与危机反应 255

第一节 危机的后果 255

第二节 危机反应 268

第三章 危机干预 274

第一节 危机干预概述 274

第二节 危机干预理论 277

第三节 危机干预的模式与过程 281

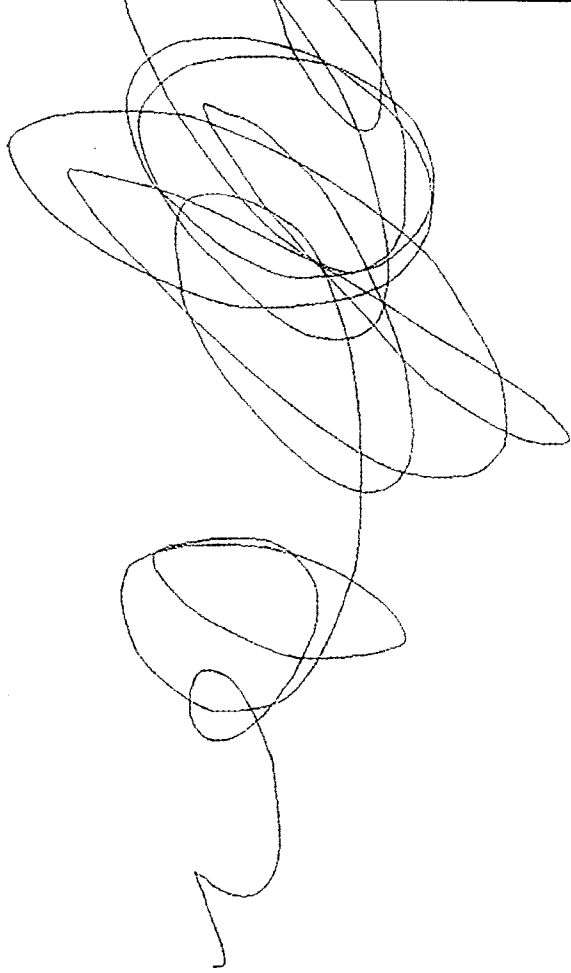
第四节 危机干预中的评估 288

第五节 危机干预实务 295

第六节 危机干预实例 334

附录:问卷量表集 351

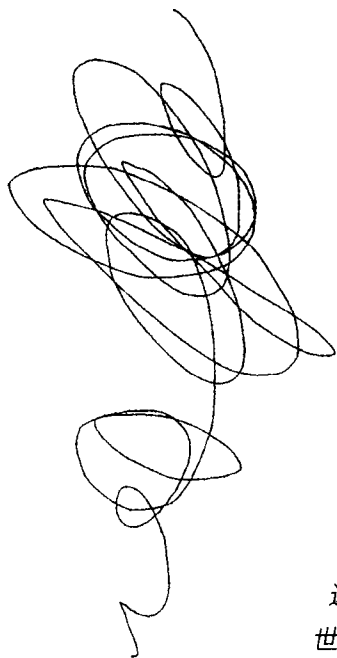
参考文献 372



NO.1 YI YU ZHENG

第一编 抑郁症





人的一生中，不会事事如意，有些事情会给我们带来精神压力，让我们感到难过或不满，但它还没有让我们丧失了明辨是非的能力。

抑郁是面对精神压力的一种反应，是一种可能在任何时候袭击任何人的情绪，这种情绪会影响人们如何看待自己和周围世界，同时，会引起生理上的改变，进而导致个体性格的变化，产生长期而深远的作用。抑郁既可能影响人们的工作、生活，又可能危及人们的生命。

社会大众对抑郁本质的种种误解，如认为它病情严重，会使人心智失常；或认为它无关紧要，不会有太大危害；或这只是别人的事，与己无关；还有些人把它看做是软弱的象征。这一切都增添了对抑郁症认识的难度，也导致了一些令人惋惜的如自杀事件的发生。

第一章 抑郁—— 起源与结局

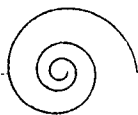


人类进入 21 世纪,随着人们生活压力的加大和工作节奏的加快,会有更多的人感到紧张、疲劳和郁闷,加上经济拮据、失业和下岗等因素,这种情况会进一步增加,最终导致抑郁的发生。

由于抑郁绝大多数发生于工作年龄段,对患者的生活和工作造成不利影响,给家庭和社会带来沉重的负担,美国每年因抑郁症造成的经济损失达到 437 亿美元。世界卫生组织、世界银行和美国哈佛大学的一项联合研究表明,抑郁症已经成为中国第二大负担的疾病。同时,严重的抑郁症患者中有 15% 的人可能自杀而死。

也就是说,抑郁既可能影响人们的工作,又可能危及他们的生命。

世界卫生组织预测,抑郁症将成为 21 世纪人类的主要杀手。可是,由于认识不足,这种症状还没有引起足够的重视,绝大部分的抑郁症患者还没有得到恰当的处理。



第一节 抑郁的界定

一、词源

忧郁感,抑郁,抑郁状态,抑郁症,depression,melancholy,这些都是在日常生活中经常可能听到的词语,基本上都用于表示抑郁。

这些词语是如何被定义的呢?让我们先来看看词源上的解释吧。

(一)中文词义的理解

1. 抑郁

抑郁可以被解释为心情郁闷成结,导致沉闷不愉快的情绪,且这种情绪已经持续一段时间,并给个体带来困扰。

2. 抑郁状态

抑郁状态则指表现为绝望、焦躁、悲哀等抑郁情感,或者是思想难以集中,思考处于被抑制的状态,偶尔伴有罪恶感等。

在这里抑郁同忧郁感、忧郁、抑郁状态基本上意思相同。

3. 抑郁症

抑郁症是指“因为具有抑郁的感觉,悲哀、绝望、不安、焦躁、苦闷感等,导致身体状况欠佳,精神活动受到抑制,多次出现企图自杀的行为,并造成社会适应力降低的一种精神疾病”。

可以看到,抑郁症和抑郁状态基本上是相同的,只是抑郁症更加强调病症色彩。

(二)西方的起源

早在公元前 2600 年,埃及文献中就有了忧郁症这一术语。古希腊的医学之父希波克拉底第一个详细地描述了忧郁症。他描述的忧郁症包括躁狂和抑郁心境,并认为这两种症状是同一种疾病。

用于描述抑郁症表现的有 depression 和 melancholy 两个词。