

中国心理访谈网心理专家推荐

郭瑞增 主编

抑郁 这样防治

小心呵护 别让心灵感冒
抑郁是身心俱疲时发出的无声呐喊
是心灵深处发出的最后警报

蓝天出版社

郭瑞增 主编

抑郁 这样防治

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

抑郁这样防治/郭瑞增主编. —北京:蓝天出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 5094 - 0007 - 4

I. 抑… II. 郭… III. 抑郁症—防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101377 号

出版发行:蓝天出版社

社 址:北京市复兴路 14 号

邮 编:100843

电 话:66983715

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市小红门印刷厂印刷

开 本:16 开(710 × 1000 毫米)

字 数:240 千字

印 张:17

印 数:1 - 11000 册

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

郭瑞增 主编

中国心理访谈网心理专家推荐

情商 这样提高

情商是认识自我的密钥，开启心智的钥匙，
激发潜能的要诀，是人生成功的力量源泉。

蓝天出版社

压力 这样排解

中国心理访谈网心理专家推荐

揭开压力的神秘面纱，撬开压在心头的巨石，
松绑你的心灵，更好地生活。

郭瑞增 主编

蓝天出版社

给心灵洗个澡 让心灵放轻松

策 划：何延杰

责任编辑：胡 敏 张兴华

责任校对：张春艳

封面设计：子木唐文化

抑有

序言：

小心呵护 别让“心灵感冒”

心灵感冒，即我们通常所说的抑郁症，之所以这样比喻它，是因为它就像伤风感冒一样常见。据统计，在人类常见病中，抑郁症目前已经排列第4位，预计到2020年前后，可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。

据卫生部统计，目前我国有超过2600万人患有抑郁症，其中只有5%的患者得到了正确有效的治疗，80%的患者根本就没有去就诊过。由此给我国造成的损失，占有健康问题总负担的6.9%，超过了所有的传染病负担。

尽管抑郁症已经给我们的生活带来严重的危害，但人们对此病仍是“不识庐山真面目”，普通公众不仅对抑郁症的知晓率、认知率低，治疗率和治愈率更低。大多数人无法分辨抑郁情绪和抑郁症，只有少数人清楚自己的病情而主动就医。其实，抑郁症像感冒发烧一样，是身体的一种病症，只是它作用在精神层面上而已。抑郁症是可以治疗得到有效控制的，就像现在能够控制高血压、糖尿病等疾病一样。

抑郁症被称为心灵的感冒，虽不是顽症痼疾，却是万病之源。心灵患了感冒，必是因精神免疫力下降，被抑郁的病毒侵袭，从此便会苦恼相伴，沮丧常随，意志消沉，悲观厌世。如果任其发展，当心灵脆弱到再也不能承受一滴眼泪的重量时，生命就到了崩溃破碎的边缘。

据联合国卫生组织统计，全世界患有抑郁症的人有3亿到4亿，抑郁症患者中有三分之二的人有自杀念头，其中有10%~15%的人最终实施自杀。全球每年自杀者有1000万人，90%以上是抑郁症患者，看看这个统计，也就是说每十个人里就有一个被抑郁症折磨的人，每一分钟就会有一个人结束自己的生命，每年世界上有相当于一个中型城市的人口因为厌世消失。多么触目惊心啊！

日常生活中，我们都承受着来自各个方面的压力与苦恼，我们不仅要有强

健的身体，更要有强健的心灵。首先要给自己打一针心灵的疫苗，须知人生不如意事十之八九，生命宝贵，不可浪费在把握心态平衡的辗转上；什么事都不能太刻意，凡事亦需三分糊涂，永远不要期望太高，怀着一颗平常心，才有比较坦然地承受失望的心理落差。

另外，我们还需要一些精神的抗病毒药物和心灵维他命。要明白一生中，人生路长，焉知祸福。或许你遭遇过从天而降的灾祸，曾经的幸福一瞬间分崩离析，但是你要坚强，要自信，当上帝关了所有的门，还会给你留下一扇窗。假如别人伤害或欺骗了你，忘掉他们，快乐的日子就会很快到来。不要走入生命的死巷，让心灵呼吸新鲜的空气吧，别让它在封闭禁锢中窒息。相信暴风雨过后，在眼前总会有迷人的彩虹。

抑郁症并非单纯的情绪低落，乃是整个心理状态都处于抑制状态，是很多负面情绪的综合，日常的认知、情感、意志、行为、身体健康等都受到严重的影响，大多生活幸福和美满的人们不会注意到这个需要关心与帮助的弱势群体。由于抑郁的人大都性格敏感内向，不善与人沟通，这更加剧了他们的自卑与迷茫。有些人，尤其男人，外表如常，一切痛苦皆隐于内心深处，这样的人则更有患抑郁症的危险。平时多多关心你身边不快乐的人吧，家人、朋友、同事，用最宽容忍耐的心，给他们以信心与帮助。

眼睛是心灵的窗户，明亮的眼睛为心灵打开一扇透进阳光的窗户；心灵是生命的源泉，让我们用心好好保护这个生命之源；时时关注，让那款款的泉水浇灌我们的生命之花，让这朵生命之花因为心灵之泉的浇灌而绽放更加美丽的花朵！

生命每天都是新的，太阳每天都是新的，人的心情每天也都是新的。让我们调节自我、超越自我，驱逐心灵上的忧郁、阴霾，让暖人的阳光照射进来，摆脱抑郁，拯救自我，这亦是编者的意图。

感冒会传染，心灵的感冒亦会，所以为了对自己和他人负责，请关爱自己的心灵，别让它感冒了！

目 录

Contents

序言:小心呵护 别让“心灵感冒”	1
------------------------	---

第一篇 认识抑郁——正确理解抑郁 超越心理障碍

第一章 抑郁是什么——揭开抑郁的神秘面纱

一、抑郁——现代人的心灵感冒	2
二、你抑郁吗? ——抑郁的自我测试	3
三、抑郁症与精神病是一回事吗	7
四、抑郁症和焦虑症有何区别	8
五、抑郁和性别有关吗	9
六、抑郁症的易发地区和易感人群	10
七、抑郁症一天内的变化规律	11

第二章 抑郁的类型

一、青少年抑郁症	13
二、成功后的抑郁症	14
三、节假日抑郁症	15
四、失恋抑郁症	15
五、“候鸟综合征”性抑郁症	17
六、季节性抑郁症	18

2 | 抑郁这样防治

七、职场抑郁症	20
八、失业抑郁症	20
九、搬家抑郁症	21
十、其他抑郁症	22

第三章 抑郁症的危害

一、抑郁的最大危害——自杀	22
二、抑郁与心脏	23
三、抑郁与身体疼痛	24
四、抑郁与营养不良	25
五、抑郁症对免疫系统的影响	26
六、产后抑郁症对孩子的危害	27

第四章 抑郁症的病因

一、职业压力	28
二、情感危机	28
三、性格倾向	29
四、挫折事件	29
五、自我评价	29
六、遗传因素	30
七、药物因素	30
八、其他因素	31

第五章 抑郁症的诊断

一、抑郁症的诊断标准	32
二、抑郁症的临床表现	34
三、测测你的抑郁程度	37
四、抑郁症的自我诊断	40
五、发现抑郁	42

第六章 常见典型抑郁症

一、儿童抑郁症	44
二、大学生抑郁症	46
三、产后抑郁症	47
四、老年抑郁症	49
五、职业抑郁症	51

第二篇 正视抑郁——勇敢面对抑郁 坚定治愈信心

第一章 正视抑郁 驱逐心魔——从心理上打败抑郁

一、建立起坚强的心理支柱	54
二、抛开过去 面向未来	56
三、卸下心灵的包袱	58
四、不作盲目的攀比	60
五、抑郁者,向远处看	62
六、给自己一个好的心境	63

第二章 勇敢行动 自我救赎——从行动上抗击抑郁

一、抑郁者,勇敢些	64
二、跟坏心情说再见	66
三、简单调节情绪的方法	68
四、不要总盯着遥远的地平线	77
五、小事可为而常乐	78
六、唤醒童心寻乐趣	80
七、克服职场抑郁症	82
八、少一分嫉妒 少一分抑郁	85
九、书写你的抑郁	88
十、把工作看成一种快乐	89

十一、用激情点燃生命	91
十二、让快乐赶走抑郁	93
十三、给咖啡加点糖	94

第三篇 治疗抑郁——不同的抑郁 不同的治疗

第一章 药物治疗——调节身心的中西药

◎ 治疗前注意事项	99
一、有病先寻医，医在哪里	99
二、对身体进行全面检查	100
三、抑郁症的用药原则	101
◎ 抗抑郁西药介绍	102
一、三环类抗抑郁药	102
二、四环类抗抑郁药	103
三、单胺氧化酶抑制剂	105
四、选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂	107
五、5-羟色胺及去甲肾上腺素再摄取抑制剂	109
六、5-羟色胺受体拮抗和摄取抑制剂	110
◎ 中医学对抑郁的认识及治疗	111
一、肝气郁结	112
二、肝郁脾虚	112
三、气滞痰郁	113
四、心气血两虚	113
五、气郁血淤	114
六、气虚血淤	114
七、气郁阳虚	115
八、心脾两虚	115
九、肾阳虚	115
十、肝郁血虚	116

十一、肺气虚弱	116
◎ 抑郁症的推荐用药	117
一、伴有明显睡眠障碍的抑郁用药	117
二、产后抑郁症用药	120
三、月经期抑郁症用药	122
四、更年期抑郁症用药	125
五、老年抑郁症用药	127

第二章 心理疗法——给心注入能量

◎ 抑郁症与心理疗法	131
一、抑郁症与心理因素	131
二、心理疗法的原理	131
三、抑郁症心理治疗原则	131
◎ 抑郁症的心理问题与调护	132
一、正确的认知	132
二、抑郁的心理治疗方法	133
◎ 与抑郁病人的交谈及原则	136
一、交谈方式	136
二、交谈原则	137
◎ 心理治疗的形式和目标	138
一、心理治疗的三种形式	138
二、心理治疗的目标	140
◎ 抑郁症的人际心理治疗	140
一、与抑郁发作有关的常见心理问题	140
二、人际心理治疗所采用的技术	141
◎ 产后抑郁的心理疗法	142
◎ 认知行为疗法	143
一、何谓认知疗法	143
二、认知疗法的常用技术	144
◎ 支持心理疗法	146

一、何谓支持心理疗法	146
二、支持心理疗法的原则	147
◎ 森田疗法	148
一、何谓森田疗法	148
二、森田疗法的特点	148
三、森田疗法的治疗原则	149
四、森田疗法的形式	149
五、森田疗法的过程	149
◎ 催眠暗示疗法	150
一、何谓催眠暗示疗法	150
二、催眠暗示疗法的技术实施要点	150
◎ 中医心理治疗	151
◎ 笔者之见	153

第三章 音乐疗法——让音乐穿过你的心

◎ 音乐防治抑郁症的基础	155
一、音乐消除抑郁原理	155
二、音乐疗法的功效	156
三、音乐治疗抑郁症的故事	156
◎ 抑郁症常用的音乐疗法	157
一、音乐电流疗法	157
二、单纯音乐疗法	158

第四章 饮食疗法——轻松吃掉抑郁

◎ 食疗防治抑郁症的基础	161
一、中医对食物的认识	161
二、食疗的使用原则	162
三、抑郁症的饮食禁忌	163
◎ 抑郁症的饮食选择	163
一、饮食原则	164

◎ 对症食疗	166
一、几种抑郁症症状的食疗方法	166
二、冬季食疗	168
三、老年抑郁症	168
四、躁狂抑郁症的食疗方法	168
五、小处方	169
六、色类食物食疗	170
◎ 抗抑郁食物搭配禁忌	171
一、蔬菜及谷物类	171
二、肉类	171
三、海鲜类	172
四、禽蛋类	173
五、水果类	173
◎ 抗抑郁中药与食物的配伍禁忌	174
◎ 抑郁症的四季配餐	174
一、春季配餐	175
二、夏季配餐	180
三、秋季配餐	184
四、冬季配餐	187
◎ 抑郁症的食疗食谱	190
一、主食类	190
二、素菜类	191
三、荤菜类	192
四、汤菜类	192

第五章 运动疗法——增加抗击抑郁的生命活力

◎ 抑郁症与运动	193
一、运动是治疗抑郁症的有效措施	193
二、运动对抑郁症患者的影响	194
三、运动时间的选择	195

四、运动要适度	195
五、运动疗法要注意的细节问题	195
◎ 抑郁症常用运动疗法	196
一、跑步	196
二、爬山	197
三、游泳	198
四、跳绳	199
五、一项特殊的运动——笑	199

第六章 其他疗法

一、光照疗法——阳光无限好	200
二、按摩疗法	201
三、瑜伽疗法	202

第四篇 走出抑郁——改变错误认识 走出抑郁阴影

第一章 健康源于良好的生活习惯

一、生活方式与生活节律	206
二、建立良好的人际关系	207
三、正确对待压力	207
四、确保充足的睡眠	209
五、良好的饮食	210
六、亲近大自然	210
七、善于发现快乐	211
八、阳光沐浴法	212

第二章 成功案例——引导走出抑郁阴影

一、跑走抑郁	213
二、抗击抑郁 启动生命之帆	216

三、把快乐装在心里	219
四、摘掉自己的心灵墨镜	220
五、走过抑郁	222
六、名嘴崔永元走出的抑郁之路	224
七、抗击抑郁 自助者天助之	226
八、作茧自缚走不出抑郁	228
九、阳光总在风雨后	230
十、地宽任我行	231
十一、寻找生命的切入点	236

第五篇 预防抑郁——珍爱生命 远离抑郁

◎ 抑郁症的征兆	240
◎ 抑郁症的预防	241
一、药物针灸预防	241
二、药源性抑郁症的预防	242
三、躯体、疾病引发的继发性抑郁症的预防	242
四、心因性抑郁症的预防	243
◎ 各种抑郁症的预防	246
一、儿童抑郁症的预防	246
二、大学生抑郁症的预防	246
三、产后抑郁症的预防	247
四、更年期抑郁症的预防	247
五、老年抑郁症的预防	249
六、冬季抑郁症的预防	249
◎ 抑郁症预防建议	250
一、心中建个情绪“稳压器”	250
二、选择适度哭泣宣泄	251
三、确立正确的价值观和人生目标	251

四、建立可靠的人际关系	252
五、注意科学地睡眠、饮食、运动	252
六、知足常乐,自得其乐,欢乐每一天	252
◎ 抑郁症的复发预防	252
一、预防抑郁复发的小措施	253
二、朋友援助之路	254
三、正确对待压力	255
四、培养自己的一些兴趣爱好	256
五、态度决定人生	256
六、管理你的情绪	257