

三分钟

视觉图解系列

国家二级心理咨询师 张文青 专业审校

图解抑郁症

走出不安、焦躁和悲观

目 一之渡尚道 编著
久保田浩也
杨军 孙闯 王颖 译

DEPRESSION



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

图解抑郁症：走出不安、焦躁和悲观 / (日) 一之渡尚道, (日) 久保田浩也编著 ; 杨军, 孙闯, 王颖译
— 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-115-43997-0

I. ①图… II. ①一… ②久… ③杨… ④孙… ⑤王…
III. ①抑郁症—防治—图解 IV. ①R749.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第003901号

版权声明

YOKUWAKARU ! “UTSU”

Copyright © 2005 by PHP Institute, Inc.

Supervised by Naomichi ICHINOWATARI & Hiroya KUBOTA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

◆ 编 著 [日] 一之渡尚道 久保田浩也

译 杨 军 孙 闯 王 颖

责任编辑 申 苹

执行编辑 刘瑞莲

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 6.875

2017 年 5 月第 1 版

字数: 198 千字

2017 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-1236 号

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

前言

如果了解了抑郁症，就等于可以预防！

人类从生到死，“身心”作为一体，好好坏坏伴随一生。因为现在认为身心健康是幸福的基石，所以修炼、保持身心的良好状态是非常重要的。

但是，在人的生存期间，无论是谁或多或少都有患心理疾患的可能，特别是抑郁症。“心理感冒”者，就是指患有轻度抑郁症的人。感冒是一种常见且多发的疾病，但是由于好得快，因此人们往往对感冒不太重视。轻度的心理疾病也和感冒一样，症状轻微，好得也快，所以用“心理感冒”来形容抑郁症比较合适。但是，“感冒是万病之源”，所以我们对于轻度的抑郁症也不要麻痹大意。

在日本，来内科或外科就诊的患者当中，有 30%~40% 的人患有抑郁症。另外，在日本每年自杀的人数超过了 3 万，而据推测，自杀未遂的人是这个数字的 20 倍！尽管在日本不知道“抑郁症”的人很少，但一般性地了解抑郁症还是远远不够的。

而且，简单化地了解反而会产生不必要的不安，所以我们在本书中通俗易懂地介绍了抑郁症的发病机理、提示，以及为了防止患上抑郁症而应怎样改善、增进、维持心理健康的知识和预防的方法。

我们希望通过本书使更多的人对什么是抑郁状态、如何增进心理健康以及预防心理疾病的方法有更为深刻的了解。

本书是由 PHP（个人网页）研究所和 TU（元素铥）·TI（元素钛）编辑室的诸君协作完成，在此深表谢意。

一之渡尚道 / 久保田浩也

目 录

第 1 章

发现抑郁症

1. 星期一病 / 10
2. 中层管理人员是抑郁症的后备军？ / 12
3. 升迁迟缓抑郁症是平静而慢慢发展的 / 14
4. 降级受挫会导致抑郁症 / 16
5. 不愿意出勤是心理不健康的危险信号 / 18
6. 任何时候都容易疲劳！ / 20
7. 实现目标后的抑郁状态 / 22
8. 季节性抑郁症 / 24
9. 一遇到重要的会议双腿就会战栗 / 26
10. 老年期抑郁症 / 28
11. 当心更年期抑郁症 / 30
12. 医院的环境促使假病成真？ / 32
13. 假性抑郁症 / 34
14. 食欲是生存的欲望 / 36
15. 工作无法集中精力 / 38
16. 负性思维 / 40
17. 一件事情也坚持不下来 / 42
18. 欲望丧失 / 44
19. 社交恐惧症 不愿意见人 / 46
20. 头痛 肩凝 腰痛 / 48

- 21. 发现自己的头脑反应迟钝了 / 50
- 22. 参加会议或约会总是迟到 / 52
- 23. 失眠症 / 54
- 24. 性欲减退 / 56
- 心理故事 那些名人也患有抑郁症? / 58

第2章

预防家庭成员的抑郁症

- 25. 漠不关心孩子的妻子 / 60
- 26. 搬迁抑郁症 / 62
- 27. 同居一室时产生的抑郁状态 / 64
- 28. 空巢症候群 / 66
- 29. 产妇恐惧症 / 68
- 30. 不爱婴儿的妻子 / 70
- 31. 经前综合征 (PMS) / 72
- 32. 高龄者与抑郁症 / 74
- 33. 刚到 50 岁, 妻子突然变得性格沉闷, 很难和别人交流 / 76
- 34. 抑郁症的自我评定量表 / 78

第3章

概述了解抑郁症

- 35. 抑郁症真的就是“心理感冒”吗? / 82
- 36. 没有心理疾病的人是不存在的 / 84
- 37. 抑郁症到底是怎样的疾病? ① / 86
- 38. 抑郁症到底是怎样的疾病? ② / 88
- 39. 抑郁症的发病原因是什么? / 90
- 40. 什么年龄容易患上抑郁症? / 92

41. 抑郁症会遗传吗？ / 94
42. 为什么抑郁症患者在不断增加？ / 96
43. 抑郁症的初期是怎样的症状？ / 98
44. 容易和抑郁症混淆的疾病有哪些？ / 100
45. 抑郁症和情绪低落的区别是什么？ / 102
46. 为什么抑郁症会成为问题？ / 104
47. 什么性别的人容易患上抑郁症？ / 106
48. 什么性格的人容易患上抑郁症？ / 108
49. 什么样的人不容易患上抑郁症？ / 110
50. 原本日本人是不会患上抑郁症的 / 112
51. 孩子和老板苦恼最少 / 114
52. 抑郁症最大的病因就是对环境的适应能力差 / 116
53. 压力由于压力源发生的变化 / 118
54. 压力源的种类 ① / 120
55. 压力源的种类 ② / 122
56. 有些药物为什么会引发抑郁状态？ / 124
57. 由于机体疾病引发的抑郁状态 / 126
58. 解决和看待事物的两个极端方面 / 128
59. “强制意识”会导致恶性状态 / 130
- 心理故事 自古就有的抑郁症 / 132

第4章

面对抑郁症

60. 从某种程度上讲，抑郁症可以自我诊断 / 134
61. 发现抑郁症的要点①自己发现 / 136
62. 发现抑郁症的要点②别人发现 / 138

63. 如果发现异常的症状，应该去哪里就诊？ / 140
64. 在精神科会进行怎样的治疗？ / 142
65. 治疗时间一般有多久？ / 144
66. 如果家里出现了疑似抑郁症的患者，可以得到行政部门的帮助吗？ / 146
67. 抑郁症患者的被害妄想 / 148
68. 因与上司的关系造成的抑郁症 / 150
69. 因与同事的关系造成的抑郁症 / 152
70. 因与下属的关系造成的抑郁症 / 154
71. 因与其他部门的关系造成的抑郁症 / 156
72. 派别争斗中的抑郁症 / 158
73. 职场欺凌 / 160
74. 普通人很难在早期发现抑郁症 / 162
75. 由谁决定到精神科就诊？ / 164
76. 下属和同事怎样和抑郁症患者相处 / 166
77. 家庭对抑郁症患者应当采取的对策① / 168
78. 家庭对抑郁症患者应当采取的对策② / 170
79. 家庭对抑郁症患者应当采取的对策③ / 172
80. 有抑郁症患者的家庭绝不可以做的事情 / 174
81. 抗抑郁症药物的各种作用及副作用 / 176
82. 抗抑郁症药物的种类和特征① / 178
83. 抗抑郁症药物的种类和特征② / 180
84. 抑郁症的治疗方法有哪些？① / 182
85. 抑郁症的治疗方法有哪些？② / 184
86. 必须防止自杀的时期 / 186
- 心理故事** 抑郁症始于艺术？ / 188

- 87. 大部分的抑郁状态都可以预防 / 190
- 88. 善于从机械思维中摆脱困境 / 192
- 89. 学识渊博的人不会陷入抑郁状态 / 194
- 90. 用于治疗抑郁症的特效音乐 / 196
- 91. 适度的运动有益于身心健康 / 198
- 92. 时不时地去酒馆小酌几杯、闲聊几句, 可以使心情爽快 / 200
- 93. 重新看待“笑的作用” / 202
- 94. 不患抑郁症的饮食方法 / 204
- 95. 不患抑郁症的睡眠方法 / 206
- 96. “心理体操”的效果 / 208
- 97. “心理体操”可以缓解凝滞症状 / 210
- 98. 无论在什么地方都可以做的“心理体操” / 212
- 99. “心理体操”上班篇 / 214
- 100. “心理体操”应用篇 / 216
- 心理故事 抑郁症大国的良方 / 218

参考文献 219

三分钟

视觉图解系列

图解抑郁症

走出不安、焦躁和悲观

目

一之渡尚道

编著

久保田浩也

杨军 孙闯 王颖 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解抑郁症：走出不安、焦躁和悲观 / (日) 一之渡尚道, (日) 久保田浩也编著 ; 杨军, 孙闯, 王颖译
— 北京 : 人民邮电出版社, 2017.5
ISBN 978-7-115-43997-0

I. ①图… II. ①一… ②久… ③杨… ④孙… ⑤王… III. ①抑郁症—防治—图解 IV. ①R749.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第003901号

版权声明

YOKUWAKARU ! “UTSU”

Copyright © 2005 by PHP Institute, Inc.

Supervised by Naomichi ICHINOWATARI & Hiroya KUBOTA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

-
- ◆ 编 著 [日] 一之渡尚道 久保田浩也
译 杨 军 孙 闯 王 颖
责任编辑 申 莘
执行编辑 刘瑞莲
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 6.875 2017 年 5 月第 1 版
字数: 198 千字 2017 年 5 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-1236 号
-

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

前言

如果了解了抑郁症，就等于可以预防！

人类从生到死，“身心”作为一体，好好坏坏伴随一生。因为现在认为身心健康是幸福的基石，所以修炼、保持身心的良好状态是非常重要的。

但是，在人的生存期间，无论是谁或多或少都有患心理疾患的可能，特别是抑郁症。“心理感冒”者，就是指患有轻度抑郁症的人。感冒是一种常见且多发的疾病，但是由于好得快，因此人们往往对感冒不太重视。轻度的心理疾病也和感冒一样，症状轻微，好得也快，所以用“心理感冒”来形容抑郁症比较合适。但是，“感冒是万病之源”，所以我们对于轻度的抑郁症也不要麻痹大意。

在日本，来内科或外科就诊的患者当中，有 30%~40% 的人患有抑郁症。另外，在日本每年自杀的人数超过了 3 万，而据推测，自杀未遂的人是这个数字的 20 倍！尽管在日本不知道“抑郁症”的人很少，但一般性地了解抑郁症还是远远不够的。

而且，简单化地了解反而会产生不必要的不安，所以我们在本书中通俗易懂地介绍了抑郁症的发病机理、提示，以及为了防止患上抑郁症而应怎样改善、增进、维持心理健康的知识和预防的方法。

我们希望通过本书使更多的人对什么是抑郁状态、如何增进心理健康以及预防心理疾病的方法有更为深刻的了解。

本书是由 PHP（个人网页）研究所和 TU（元素铥）·TI（元素钛）编辑室的诸君协作完成，在此深表谢意。

一之渡尚道 / 久保田浩也

目录

第1章

发现抑郁症

1. 星期一病 / 10
2. 中层管理人员是抑郁症的后备军？ / 12
3. 升迁迟缓抑郁症是平静而慢慢发展的 / 14
4. 降级受挫会导致抑郁症 / 16
5. 不愿意出勤是心理不健康的危险信号 / 18
6. 任何时候都容易疲劳！ / 20
7. 实现目标后的抑郁状态 / 22
8. 季节性抑郁症 / 24
9. 一遇到重要的会议双腿就会战栗 / 26
10. 老年期抑郁症 / 28
11. 当心更年期抑郁症 / 30
12. 医院的环境促使假病成真？ / 32
13. 假性抑郁症 / 34
14. 食欲是生存的欲望 / 36
15. 工作无法集中精力 / 38
16. 负性思维 / 40
17. 一件事情也坚持不下来 / 42
18. 欲望丧失 / 44
19. 社交恐惧症 不愿意见人 / 46
20. 头痛 肩凝 腰痛 / 48

21. 发现自己的头脑反应迟钝了 / 50
22. 参加会议或约会总是迟到 / 52
23. 失眠症 / 54
24. 性欲减退 / 56
- 心理故事 那些名人也患有抑郁症? / 58

第2章

预防家庭成员的抑郁症

25. 漠不关心孩子的妻子 / 60
26. 搬迁抑郁症 / 62
27. 同居一室时产生的抑郁状态 / 64
28. 空巢症候群 / 66
29. 产妇恐惧症 / 68
30. 不爱婴儿的妻子 / 70
31. 经前综合征 (PMS) / 72
32. 高龄者与抑郁症 / 74
33. 刚到 50 岁, 妻子突然变得性格沉闷, 很难和别人交流 / 76
34. 抑郁症的自我评定量表 / 78

第3章

概述了解抑郁症

35. 抑郁症真的就是“心理感冒”吗? / 82
36. 没有心理疾病的人是不存在的 / 84
37. 抑郁症到底是怎样的疾病? ① / 86
38. 抑郁症到底是怎样的疾病? ② / 88
39. 抑郁症的发病原因是什么? / 90
40. 什么年龄容易患上抑郁症? / 92

- 41. 抑郁症会遗传吗？ / 94
- 42. 为什么抑郁症患者在不断增加？ / 96
- 43. 抑郁症的初期是怎样的症状？ / 98
- 44. 容易和抑郁症混淆的疾病有哪些？ / 100
- 45. 抑郁症和情绪低落的区别是什么？ / 102
- 46. 为什么抑郁症会成为问题？ / 104
- 47. 什么性别的人容易患上抑郁症？ / 106
- 48. 什么性格的人容易患上抑郁症？ / 108
- 49. 什么样的人不容易患上抑郁症？ / 110
- 50. 原本日本人是不会患上抑郁症的 / 112
- 51. 孩子和老板苦恼最少 / 114
- 52. 抑郁症最大的病因就是对环境的适应能力差 / 116
- 53. 压力由于压力源发生的变化 / 118
- 54. 压力源的种类 ① / 120
- 55. 压力源的种类 ② / 122
- 56. 有些药物为什么会引发抑郁状态？ / 124
- 57. 由于机体疾病引发的抑郁状态 / 126
- 58. 解决和看待事物的两个极端方面 / 128
- 59. “强制意识”会导致恶性状态 / 130
- 心理故事 自古就有的抑郁症 / 132

第4章

面对抑郁症

- 60. 从某种程度上讲，抑郁症可以自我诊断 / 134
- 61. 发现抑郁症的要点①自己发现 / 136
- 62. 发现抑郁症的要点②别人发现 / 138

63. 如果发现异常的症状，应该去哪里就诊？ / 140
64. 在精神科会进行怎样的治疗？ / 142
65. 治疗时间一般有多久？ / 144
66. 如果家里出现了疑似抑郁症的患者，可以得到行政部门的帮助吗？ / 146
67. 抑郁症患者的被害妄想 / 148
68. 因与上司的关系造成的抑郁症 / 150
69. 因与同事的关系造成的抑郁症 / 152
70. 因与下属的关系造成的抑郁症 / 154
71. 因与其他部门的关系造成的抑郁症 / 156
72. 派别争斗中的抑郁症 / 158
73. 职场欺凌 / 160
74. 普通人很难在早期发现抑郁症 / 162
75. 由谁决定到精神科就诊？ / 164
76. 下属和同事怎样和抑郁症患者相处 / 166
77. 家庭对抑郁症患者应当采取的对策① / 168
78. 家庭对抑郁症患者应当采取的对策② / 170
79. 家庭对抑郁症患者应当采取的对策③ / 172
80. 有抑郁症患者的家庭绝不可以做的事情 / 174
81. 抗抑郁症药物的各种作用及副作用 / 176
82. 抗抑郁症药物的种类和特征① / 178
83. 抗抑郁症药物的种类和特征② / 180
84. 抑郁症的治疗方法有哪些？① / 182
85. 抑郁症的治疗方法有哪些？② / 184
86. 必须防止自杀的时期 / 186
- 心理故事** 抑郁症始于艺术？ / 188

87. 大部分的抑郁状态都可以预防 / 190
88. 善于从机械思维中摆脱困境 / 192
89. 学识渊博的人不会陷入抑郁状态 / 194
90. 用于治疗抑郁症的特效音乐 / 196
91. 适度的运动有益于身心健康 / 198
92. 时不时地去酒馆小酌几杯、闲聊几句，可以使心情爽快 / 200
93. 重新看待“笑的作用” / 202
94. 不患抑郁症的饮食方法 / 204
95. 不患抑郁症的睡眠方法 / 206
96. “心理体操”的效果 / 208
97. “心理体操”可以缓解凝滞症状 / 210
98. 无论在什么地方都可以做的“心理体操” / 212
99. “心理体操”上班篇 / 214
100. “心理体操”应用篇 / 216
- 心理故事 抑郁症大国的良方 / 218
- 参考文献 219

第1章

发现抑郁症

失眠、食欲不振、身体哪里都感觉不舒服。

无论谁都会碰上这样的毛病吧？

心情无端地陷入忧郁和苦闷的状态，

这些全都是“抑郁状态”。

通常如果持续了 1~2 周也无法解脱出来的话，就有必要进行治疗了。这就是“抑郁症”。

