

● 当代医圣 裘法祖院士 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

抑郁症 · 焦虑症

郭国际 唐大中 郭菲 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离抑郁症·焦虑症

- 当代医圣裘法祖院士倾情主编
- 百名医学专家联手打造

唐大中 郭国际 郭菲 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离抑郁症·焦虑症/郭国际等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5753-8

I. 远… II. 郭… III. ①抑郁症-诊疗②焦虑-诊疗
IV. R759.4 R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第180780 号

非常健康 6+1

远离抑郁症·焦虑症

编 著 郭国际 唐大中 郭 菲
责任编辑 王 云
助理编辑 杜秋宁
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 5.75
字 数 70000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5753-8
定 价 10.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

被称为“精神感冒”的抑郁症,日益成为人类生活和生活的最大威胁。人有七情六欲,其七情为:喜、怒、哀、乐、悲、思、恐,按照现代理论,都归属于情绪表达的范畴,而抑郁症不同于情绪低落。

著名精神病学家施奈德说,抑郁实为机体生命功能的抑制。

生命功能抑制,则人的精神和情绪表现出“三低”、“六无”和“四不”。“三低”即心境低落、兴趣和愉快感丧失,容易疲劳;“六无”则为无趣、无能、无助、无望、无意义、无价值;“四不”即不能正确认识,不能充分理解,不能坦然接受,不能毅然治疗。

面对现实,展望未来。尽管有诸多的压力,尽管有诸多的苦闷,生命的长河都是无止境的,用你的人生阅历,用你对人生的睿智感悟,来正确面对你处的任何一种困境。抑郁无情,防治有道,抑郁防治固然任重道远,但毕竟会远离你我他。世界因为有了生命才无比美好,生活因为有了健康才朝气蓬勃,疾病并不可怕,可怕的是没有防范疾病,没有战胜疾病的意识与知识。抑郁或焦虑症的朋友要知道“海内存知己,天涯若比邻”。相信自己,相信他人,全社会充满着爱,让压力和苦闷走开,相信你,一切会更好。

引言

自测题

根据下面抑郁症的诊断标准进行自测,以了解你的精神状态是否健康:

当一个人受一定环境影响或无任何原因出现以下症状,持续两周以上不能缓解,影响到个人的工作、学习能力,在此期间至少有下列症状中的4种的,就应当考虑是否患了抑郁症,其常见症状如下:

- (1) 兴趣丧失,无愉快感。总是忧愁伤感,甚至悲观绝望。
- (2) 感到精力明显减退或无原因的疲乏。
- (3) 精神运动性迟滞或激越。不爱活动,浑身发懒。
- (4) 自我评价过低、自责,或有内疚感。
- (5) 联想和思考问题困难或自觉思考能力显著下降,记不住事,自觉变笨了。反复出现想死念头或有自杀、自伤行为。
- (6) 睡眠障碍,如失眠、早醒或睡眠过多。
- (7) 食欲降低或体重明显减轻。
- (8) 性欲明显减退。

 专家提醒

这其中最具参考价值的是情绪低落、思维迟缓和运动抑制三大症状。

目 录

第一部分 病由“心”生,压力背后的健康危机
——抑郁症与焦虑症的诊断和治疗

一、“痛在身,伤在心” / 009

(一) 综合医院抑郁或焦虑症的识别 / 010

(二) 什么是抑郁症 / 012

二、“墨镜看天气,即使有太阳,也夹暗阴沉” / 019

(一) 揭开抑郁症的面纱——抑郁症种种表现 / 019

(二) 五花八门的心理症状与躯体症状 / 023

三、抑郁症的诊断标准 / 024

(一) 心理学症状 / 025

(二) 生物学症状 / 026

四、抑郁症的分类 / 028

(一) 话说抑郁症类别 / 029

(二) 话说抑郁症原因 / 037

(三) 为抑郁症病人支招 / 040

(四) 抑郁症和焦虑症不是一回事 / 047

(五) 自我调节:自己试着帮自己 / 048

五、抑郁无情,治疗有道 / 050

(一) 单胺氧化酶抑制剂 / 052

目 录

(二) 三环类抗抑郁剂 / 053

(三) 新型非典型抗抑郁剂 / 055

六、抗焦虑药及战胜焦虑的途径 / 056

第二部分 心理服务保健康

一、维护心理健康的原则 / 067

(一) 自我意识良好 / 067

(二) 社会适应自如 / 068

(三) 人际关系良好 / 069

(四) 情绪状态良好 / 070

(五) 积极劳动实践 / 070

二、心理健康问题种种 / 071

(一) 独生子女的心理问题与干预对策 / 071

(二) 青春期少年心理卫生问题及对策 / 075

(三) 更年期女性心理问题与干预对策 / 077

(四) 老年人群心理问题与干预对策 / 081

(五) 流动人口心理问题与干预对策 / 084

(六) 离异人群的心理问题与干预对策 / 085

三、锦囊妙计 / 087

- (一) 求生意识——让生命再造辉煌 / 087
- (二) 树立自信——使免疫功能复出 / 088
- (三) 乐以忘忧——生命活力的源泉 / 089
- (四) 直面病苦——不倒的精神支柱 / 090
- (五) 从容无畏——撑起生命的蓝天 / 091

第三部分 医生帮你解“心结”

一、乐观——让你不得病、少得病 / 097

二、心理平衡 / 098

三、健心 / 099

第四部分 合理膳食,治疗抑郁症

一、抑郁症营养饮食原则 / 104

- (一) 抑郁症营养障碍饮食原则 / 104
- (二) 症状不同,饮食宜忌不同 / 104

目 录

(三) 性别、年龄及合并症不同,方案各异 / 106

二、至补不过饮食 / 108

三、食疗 / 112

四、“吃”走抑郁,“吃”出健康 / 114

(一) 营养疗法——用食物来调养精神 / 115

(二) “吃”掉九种亚健康 / 117

第五部分 心理调节手把手

一、闭目念“心” / 123

二、心境转移 / 123

三、宣泄溢洪 / 125

四、自我暗示 / 126

五、自我意识 / 129

六、升华 / 130

七、求助心理医师 / 130

八、远离抑郁,防自杀 / 130

(一) 制订治疗性干预计划 / 130

(二) 自杀的深层原因与自杀危机的预防 / 133

第六部分 透过现象看本质

——放飞心情,远离疾病

一、抑郁、焦虑症——无处不在 / 147

二、病人、医生、社会同努力 / 149

(一) 保持好心态的“一二三四五” / 149

(二) 心理减压 10 法 / 153

(三) 6 种观念稳住“快节奏” / 155

三、学校心理卫生 / 158

(一) 教学过程学生心理卫生 / 158

(二) 校园生活学生心理卫生 / 158

四、社区心理卫生 / 159

(一) 社区环境心理卫生 / 160

(二) 社区心理卫生工作 / 160

五、自杀,怎么办 / 163

(一) 问题的评估 / 164

(二) 病人叙述 / 165

(三) 预防抑郁症、焦虑症,任重道远 / 166



第一部分

病由「心」生，压力背后的健康
危机——抑郁症与焦虑症的
诊断和治疗

第一部分

病由『心』生，
压力背后的健康危机

自 测 题

如何判断自己是否有抑郁症,是目前大家比较关心的一个话题,因为抑郁症对自己、家庭和社会都会造成很大的伤害。下面有一个简单的判断方法:

- (1) 做事情缺乏兴趣或乐趣。
- (2) 心情消沉、郁闷、或者心灰意冷。
- (3) 食欲欠佳或食量明显增加很多。
- (4) 入睡困难或者睡觉后容易醒、或者睡眠过多。
- (5) 常常感到疲惫不堪或者无精打采。
- (6) 缺乏自信和成就感,认为是自己毁了自己或自己的家庭。
- (7) 在看书、看报纸、看电视或跟别人谈话时很难集中注意力。
- (8) 心情烦躁不定,坐卧不宁。
- (9) 行动迟缓,说话缓慢,甚至旁边的人也注意到这些失常行为。
- (10) 在最近两个星期内产生轻生的念头或者采用某些方法来伤害自己的想法。

以上10项中存在5项,并且其中包括第1项或第2项或第1项、第2项两项都有,这些表现的持续时间有2周,就要怀疑有抑郁症的存在。需要到专门的医院或心理咨询机构进行咨询、诊断。

早在20世纪70年代,医学界就已提出:现代医学应从“生物医学模式”转变为“生物—心理—社会医学模式”,也就是说,现代医学不仅要关注躯体疾病,更应关注心理和社会因素对健康和疾病的影响。转眼30多年过去了,随着人们生活节奏的加快,工作压力的增加,心理、社会因素对人类健康的影响越来越显著,因心理因素导致的躯体疾病越来越多,心理因素对躯体疾病转归的影响也日益突出,但这一问题却远未得到人们应有的重视。

生活实例一:夫妻胸痛的故事

这是刘教授于数年前接诊过的一对夫妻胸痛病人。

丈夫55岁,是一家公司的销售员,人偏胖,除血压略偏高外,身体还算健康。妻子54岁,是一名营业员,患有高血压、糖尿病,但发病前血压、血糖都控制得不错。他俩的病情非常相似——剧烈胸痛,日益加剧,先后看过多次专家门诊,诊断为冠心病、心绞痛,用药无数,均无济于事。渐渐地,丈夫越来越急躁,妻子越来越沉默,两人吃不下,睡不着。后来,在一位心内科专家的建议下,他们找到了刘教授。刘教授首先接诊的是丈夫,在与病人的交谈中,他明显感到了病人的焦虑,更让他吃惊的是,病人的胸前竟贴满了消炎止痛膏!可想

