

远 离灰色

——谈抑郁情绪管理

YUANLI HUISE——TAN YIYUQINGXU GUANLI

主 编 袁勇贵

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

远 离 反 面

——校园情感管理——

王 楠 著

1688 中国书网
www.1688.com.cn

远离灰色

——谈抑郁情绪管理

主 编:袁勇贵

编写人员:(按姓氏笔画为序)

朱记军 余来洪 杨 忠

李英辉 李 勇 季 凯

郑爱民 唐 勇 袁勇贵

陶领钢 梅 刚 焦公凯

褚 尉 端木欣霖

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离灰色——谈抑郁情绪管理/袁勇贵主编. —南京:东南大学出版社, 2006. 6

ISBN 7-5641-0354-X

I. 远... II. 袁... III. 抑郁症—防治—问答
IV. R749.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 044456 号

远离灰色——谈抑郁情绪管理

出版发行	东南大学出版社
出 版 人	宋增民
社 址	南京四牌楼 2 号(邮编:210096)
印 刷	扬州鑫华印刷有限公司
经 销	江苏省新华书店
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	9
字 数	226 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1~4000 册
定 价	18.00 元

(东大版图书若有印装质量问题,请同读者服务部联系,电话:025-83792328)



作者简介

袁勇贵，男，医学博士，副主任医师，中国心理卫生协会老年心理专业委员会委员，南京医学会神经精神专业委员会委员，《中国健康心理学杂志》编委，《临床精神医学杂志》英文编辑。获各级科技成果奖8项，完成国家级课题、省级课题各1项，现承担市科委课题2项。参编著作7部，主编3部，已发表科研论文100余篇。2004年创办中国精神科医师网（<http://www.psy2004.com>）。

内 容 提 要

本书作者本着科学性、实用性、系统性、新颖性、通俗性和趣味性的原则，系统地介绍了抑郁症的病因、临床表现和分型、诊断和鉴别诊断、药物治疗、心理治疗、预防和护理等方面的内容，同时也对儿童青少年、妇女、老年人等特殊人群的抑郁症作了详细介绍。

本书适用于临床各科医务人员、心理治疗师、心理咨询师、心理热线工作者、社会工作者、文学艺术工作者、高压下的白领人士、退休人员、抑郁症患者和家属及其亲朋好友等阅读。



现代社会飞速发展,新变革、新体制层出不穷,生活节奏加快,竞争观念加强,新旧意识争斗,人际关系矛盾复杂,人类面临的应激源大量增加,抑郁症的发病率呈急剧上升趋势。因此,21世纪被称为是“抑郁的时代”。

抑郁症是危害全人类身心健康的常见病,其终生患病率为6.1%~9.5%,13%~20%的人一生曾有过一次抑郁体验。据世界卫生组织(WHO)估计,全球大约有3%的成人遭受抑郁症的折磨,在某些国家比例可能更高。而在中国,有关方面对全国抑郁症患病率的最低估计为2%,即有2 600万抑郁症患者。同时必须指出的是,抑郁症不仅见于精神科临床,还常与内外科疾病或其他疾病并存。据统计,内科住院的患者中有22%~33%的患者可诊断出患有抑郁症。一些慢性疾病患者,如心脏病、癌症、慢性肺病、脑卒中患者发生抑郁症的比例明显增高。因为没有及时发现和得到有效治疗,抑郁症演变成为一种灾难性疾病,严重影响着许多国家财政的健康运行。由于丧失生产力、工作效率低下、寿命年限降低以及相关卫生费用支出等构成的“疾病总负担”,使抑郁症在亚洲每年造成的直接和间

接经济损失超过 1 000 亿美元。世界卫生组织预测,至 2020 年,抑郁症在全球疾病负担中将上升至第二位。按照比例计算,抑郁症每年给中国造成近 640 亿元的直接或间接经济损失。

有关专家称,抑郁症如禁锢灵魂、危害健康的蓝色病毒在全世界范围流行,其恐怖性虽比不上天花、鼠疫等传染病,但其对社会造成的危害却绝对在其上。在我国现有的抑郁症患者中,只有大约 5% 的人接受了药物治疗。在很多人看来,抑郁症属于心病,“心病还要心药医”,因而排斥药物治疗,这种观念是错误的。提高认知,早期诊断,选择药物治疗是降低抑郁症社会经济负担的有效手段。基于此,国内外的专家一致呼吁,要重视对这一疾病的公众宣传教育和研究。

在临床工作中我们常常遇到这样的患者:

“医生啊,我已花了好几万了,病情一点都没好,还在不断加重,磁共振、CT、胃镜、彩超都做了,就是查不出什么病。”

“医生啊,我难受啊,我感到身上每一个细胞都在‘跳舞’,你救救我吧……”

“医生啊,最近我怎么老想死啊,对什么都提不起兴趣,什么事都做不了,现在成了一个废人了,我该怎么办?”

“医生,您不要忙乎啦,我这病治不好了,什么检查都做了,就查不出病来……”

“医生,我家小孩最近两个月成绩下降,老是称头昏、记忆差,学习没有了动力,有时一连非看几个小时电视……”

每当面对这样的患者或家属时,我就有一种冲动、一种责任,要普及抑郁症的相关知识。编写此书,我们的立足点在于普及,即把抑郁症防治的基础知识、技术和方法推广普及到大众读者那里,尤其是那些可能患上和已经患有抑郁症的人群。

在过去的 20 年里,抑郁症的诊断和治疗已取得了突破性进展。抑郁症患者无须在疾病的无能状态和长期病程中挣扎。应当看到,抑郁症是可治疗的,经过正确的治疗,大多数抑郁症患者可得到康复,生活质量显著提高。本书作者尽可能地收集了国内外有关抑郁症的最新研究进展,语言表达力求通俗易懂、简洁明了,增加可读性,专业术语尽量通俗化。

本书适用于临床各科医务人员、心理治疗师、心理咨询师、心理热线工作者、社会工作者、文学艺术工作者、国家公务员、高压压力下的白领人士、退休人员、抑郁症患者和家属及其亲朋好友等阅读。

但愿本书能为你和你周围的人带来帮助。

袁勇贵

2006 年 4 月

CONTENTS 录

一、概述◎ 1

1. 你是否有过这样的烦恼? /1
2. 抑郁是一种正常的情感反应吗? /2
3. 抑郁对人体有什么作用? /2
4. 抑郁症是一种什么样的疾病? /3
5. 你知道哪些名人死于抑郁症吗? /4
6. 抑郁症的患病率有多高? /5
7. 抑郁症会复发吗? /6
8. 抑郁症最危险的后果是什么? /6
9. 抑郁症的疾病负担如何? /7
10. 哪些人易患抑郁症呢? /7
11. 如何区分正常的抑郁情绪和抑郁症? /8
12. 发生了抑郁症应该怎样自我调节? /9
13. 我国抑郁症的治疗率有多高? /10
14. 出现抑郁症低识别、低治疗率的原因是什么? /11
15. 仅服安眠药就能治疗抑郁症吗? /12
16. 家属如何及时发现亲友患了抑郁症? /12
17. 如何预防抑郁症的发生? /13
18. 如何走出抑郁症认识上的误区? /15

二、抑郁症的病因◎ 20

1. 抑郁症会遗传吗? /20
2. 如果家中有人患抑郁症,那么自己患抑郁症的危险有多高? /21
3. 如何自评你患抑郁症的遗传危险? /21
4. 如果有“抑郁基因”,那么患抑郁症的父母都携带抑郁基因吗? /22
5. 家庭成员会因他们互相交往的方式而造成抑郁症传播吗? /22
6. 哪些类型抑郁症的遗传危险更高? /22
7. 有没有其他因素影响抑郁症的遗传危险呢? /23
8. 为什么酒精中毒是危险因素? /23

CONTENTS 目录

9. 不同种族人群抑郁症的遗传性有无高低之分? /23
10. 不同性别之间抑郁症的遗传危险度差异如何? /24
11. 单胺类神经递质代谢异常对抑郁症的发病有着什么样的影响? /25
12. 神经内分泌紊乱对抑郁症的发病有着什么样的影响? /25
13. 躯体因素对抑郁症的发病有着什么样的影响? /26
14. 社会文化因素对抑郁症的发病有着什么样的影响? /28
15. 心理因素对抑郁症的发病有着什么样的影响? /30
16. 应激性生活事件对抑郁症的发病有着什么样的影响? /31
17. 儿童期的生活遭遇对抑郁症的发病有着什么样的影响? /32
18. 社会支持系统在抑郁症的发病中起着什么样的作用? /32
19. 抑郁症是由性格缺陷引起的吗? 抑郁性格有哪些特质? /33
20. 抑郁症为什么在春季发病率增高? /34

三、 抑郁症的临床表现和分型◎ 35

1. 什么叫抑郁症? /35
2. 抑郁症的“三主征”指的是什么? /36
3. 什么是抑郁症的“六无”症状? /37
4. 抑郁症的生物学症状有哪些? /38
5. 抑郁症患者可以出现哪些躯体不适? /40
6. 抑郁症还可以有哪些表现? /40
7. 什么是抑郁症的代偿症状? /41
8. 轻度抑郁症的主要表现是什么? /41
9. 抑郁心境有节律性吗? /42
10. 抑郁症会出现幻觉、妄想吗? /42
11. 抑郁症会出现躁狂发作吗? 如何诊断躁狂症? /43
12. 什么是心境障碍? /44
13. 抑郁症有哪些类型? /44
14. 何谓单相抑郁症? /45

CONTENTS 录

15. 什么是双相障碍？何为双相抑郁症？ /45
16. 何谓精神病性抑郁症？ /45
17. 什么是激越性抑郁？ /46
18. 何谓迟滞性抑郁症？ /46
19. 不典型抑郁症的特点是什么？ /46
20. 何谓慢性抑郁症？ /46
21. 何谓季节性抑郁症？ /47
22. 哪些人容易患冬季抑郁症？ /47
23. 如何防治冬季抑郁症？ /48
24. 何为重性抑郁症？ /48
25. 何谓轻度抑郁、中度抑郁、重度抑郁？ /48
26. 何为内源性抑郁症？ /49
27. 何谓反应性抑郁症？ /49
28. 何谓继发性抑郁症？ /50
29. 何谓恶劣心境(抑郁性神经症)？ /50
30. 何谓原发性和继发性抑郁症？ /50
31. 何谓隐匿性抑郁症？ /51
32. 何谓环性心境障碍？ /51
33. 何谓复发短暂性抑郁障碍？ /52
34. 何谓经前期心情恶劣？ /52
35. 何谓精神分裂症后抑郁？ /52
36. 何谓抑郁性木僵？ /52
37. 什么是抑郁性人格障碍？ /53
38. 如何诊断抑郁性人格障碍？ /53
39. 什么是焦虑和抑郁障碍共病？ /54
40. 什么是混合性焦虑抑郁障碍？ /54
41. 如何诊断混合性焦虑抑郁障碍？ /54

CONTENTS 录

四、 抑郁症的诊断和鉴别诊断◎ 56

1. 自杀的人一定有抑郁症吗? /58
2. 情绪低落的人一定是抑郁症? /58
3. 长期失眠的人可能是抑郁症? /59
4. 易激动发火的人一定不是抑郁症吗? /59
5. 病史询问对诊断抑郁症有何作用? /61
6. 体格检查对抑郁症的诊断有帮助吗? /61
7. 辅助检查有必要吗? /62
8. 化验对诊断抑郁症有何作用? /63
9. 何谓心理测量? 有何意义? /63
10. 心理测量在抑郁症诊断中有何作用? /63
11. 抑郁症的诊断中常用量表有哪些? /64
12. 根据中国的诊断标准如何诊断抑郁症? /64
13. 抑郁症与躯体疾病伴发的抑郁如何区别? /65
14. 抑郁症与精神分裂症如何区别? /65
15. 抑郁症和药物诱发的抑郁如何区别? /66
16. 抑郁症与神经衰弱如何区别? /66
17. 抑郁症与焦虑症如何区别? /67
18. 抑郁症与癔症如何区分? /68
19. 抑郁症和创伤后应激障碍如何区分? /68

五、 抑郁心理的测量◎ 70

1. 什么是量表? /73
2. 如何使用心理测验量表? /73
3. 什么是标准化? /74
4. 什么是标准的量表测试实施方法? /74
5. 什么是常模? /74
6. 什么是评定结果的标准化? /74
7. 为什么说心理测验是科学的测试方法? /75
8. 什么是指导语? /75

目 录

CONTENTS

9. 什么是保密原则? /75
10. 为什么要严格控制、合理使用心理测验? /75
11. 心理测验的实施条件是什么? /76
12. 如何做一个积极配合的被试? /77
13. 常用的抑郁测试量表有哪些? /77
14. 如何评定 Zung 抑郁自评量表? /77
15. 如何评定医院焦虑抑郁量表? /78
16. 如何评定抑郁症自我诊断量表? /80
17. 如何评定汉密尔顿抑郁量表? /80

六、 抑郁症的药物治疗◎ 85

1. 抑郁患者在何时需要看医生? /86
2. 抑郁症的常用治疗方法有哪些? /86
3. 抑郁症患者的首选治疗是什么? /87
4. 抑郁症的治疗原则是什么? /87
5. 什么是抑郁症的分期治疗策略? /88
6. 抗抑郁药主要有哪几类? /89
7. 一线抗抑郁药物有哪些? /90
8. 理想的抗抑郁药的标准是什么? /90
9. 抗抑郁药是精神振奋剂吗? /91
10. 用药到什么时候会感觉到好转? /91
11. 症状消失就不必要继续服药了吗? /92
12. 抑郁症需要服药多长时间? /93
13. 哪些人需要长期维持治疗? /94
14. 如何选择抗抑郁药? /94
15. 应该如何更换药物? /95
16. 抑郁症患者服药依从性差的原因是什么? /95
17. 如何改善抑郁症患者的服药依从性? /96
18. 抗抑郁药治疗和性功能障碍的关系如何? /97

目 录

CONTENTS

19. 服用抗抑郁药物会增加体重吗? /98
20. 抗抑郁药有戒断反应吗? /100
21. 何为5-羟色胺综合征? /101
22. 妊娠期能服用抗抑郁药吗? /101
23. 看了药物说明书上那么多的副作用,我就不敢吃了,怎么办? /104
24. 身体出现了药物副作用,该怎么办? /104
25. 服用抗抑郁药后,好像对我没有什么作用,能否换药? /105
26. 如何减轻或避免药物副作用? /105
27. 药为什么越吃越多? /105
28. 药物为什么一定要由家人来保管? /106
29. 常用的抗抑郁药/107
 - 氟西汀(Fluoxetine, 商品名:百优解、优克、奥贝汀、奥麦伦、开克)/107
 - 帕罗西汀(Paroxetine, 商品名:赛乐特、乐友)/108
 - 氟伏沙明(Fluvoxamine, 商品名:兰释)/108
 - 舍曲林(Sertraline, 商品名:左洛复)/109
 - 西酞普兰(商品名:喜普妙)/110
 - 文拉法辛(Venlafaxine, Efectin, 商品名:怡诺思、博乐欣)/111
 - 度洛西汀(Duloxetine, Cymbalta)/116
 - 米氮平(Mirtazapine, 商品名:瑞美隆)/116
 - 瑞波西汀(Reboxetine, 商品名:叶洛舒)/117
 - 曲唑酮(Trazodone, 商品名:美抒玉、每素玉)/117
 - 阿米替林/118
 - 多虑平(多塞平)/118
 - 丙咪嗪/119
 - 氯丙咪嗪/120
 - 麦普替林(Maprotiline, 商品名:路滴美)/121
 - 米安舍林(Mianserin)/122
 - 吗氯贝胺(Moclobemide, 商品名:昂然、朗天)/123

CONTENTS 录

- 布普品(Bupropion)/123
- 噻奈普汀(Tatinol, 商品名:达体朗)/124
- 路优泰:(SWE, 圣·约翰草提取物)/125
- 30. 常用的抗焦虑药/126
 - 苯二氮草类药物/126
 - 丁螺环酮/127
 - 坦度螺酮/127

七、 抑郁症的非药物治疗◎ 129

1. 什么是心理治疗? /129
2. 一般性或支持性心理治疗常用的技术有哪些? /130
3. 何为认知治疗? /131
4. 功能失调性假设有哪几种? /133
5. 何为负性自动想法? 有什么特点? /134
6. 如何检验负性自动想法? /134
7. 抑郁症患者在认知过程中常见的认知歪曲有哪些? /135
8. 何为人际心理治疗? /137
9. 人际心理治疗的操作过程分哪几个阶段? /138
10. 什么是行为治疗,其适应证是什么? /141
11. 什么是暗示治疗? /142
12. 何为电休克治疗? /142
13. 改良的电休克治疗的适用对象有哪些? /142
14. 经颅磁刺激能治疗抑郁症吗? /144
15. 何为睡眠剥夺疗法? /145
16. 什么是生物反馈治疗? /145
17. 什么是音乐疗法? /146
18. 什么是工娱疗法? /146
19. 运动可预防抑郁症吗? /147
20. 放松训练为什么能调节情绪? /147

CONTENTS 录

21. 什么是抑郁症病人的自救作业? /148
22. 如何自我摆脱抑郁症? /149
23. 什么是控制焦虑的简便方法? /150
24. 怎样控制愤怒? /150
25. 如何锻炼自己的情绪? /151

八、 抑郁症的康复和护理◎ 153

1. 家属如何对待抑郁症患者? /153
2. 如何做好抑郁症患者的睡眠护理? /154
3. 抑郁症患者没有食欲或食欲下降,怎么办? /154
4. 情绪与饮食有关吗? /154
5. 运动能治疗抑郁吗? /155
6. 抑郁症患者活动减少,怎么办? /155
7. 如何维护抑郁症患者的自我形象? /155
8. 抑郁症患者如何预防便秘? /156
9. 如何发现患者自杀的先兆? /156
10. 抑郁症患者为何多在凌晨发生自杀行为? /157
11. 如何与患者进行沟通? /158
12. 如何保持良好的情绪? /158
13. 如何做好伴有幻觉的抑郁症患者的护理? /158
14. 如何做好伴有紧张综合征抑郁症患者的护理? /159
15. 如何做好伴有强迫状态抑郁症患者的护理? /159
16. 如何做好对有自杀、自伤行为的抑郁症患者的家庭护理? /159

九、 抑郁症与自杀◎ 160

1. 为什么说自杀是抑郁症最大的危害? /161
2. 抑郁症患者自杀是一时想不开吗? /162
3. 有自杀倾向的抑郁症患者内心体验是怎样的? /162
4. 抑郁症患者自杀前内心体验经历了怎样的变化? /163