

心理健康
一点通

走出抑郁阴霾
拥抱美好未来

抑郁症

总主编◎赵静波 陈 瑜

主 编◎赵静波 许诗琪 陈 瑜



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

心理健康一点通



抑郁症

总主编◎赵静波 陈 瑜

主 编◎赵静波 许诗琪 陈 瑜



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一部关于抑郁症的科普读物，从多角度介绍抑郁症，内容包括抑郁症的病因、表现、诊断、治疗、预防等知识，理论与案例结合，图文并茂，叙述生动。本书可帮助读者深入、正确地认识抑郁症，是抑郁症患者及其亲属的良师益友，也可供从事心理咨询的专业人员参考。

图书在版编目（CIP）数据

抑郁症 / 赵静波，许诗琪，陈瑜主编. — 北京：中国医药科技出版社，2019.1（心理健康一点通）

ISBN 978-7-5214-0573-6

I . ①抑… II . ①赵… ②许… ③陈… III . ①抑郁症 - 治疗 IV . ①R749.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 263278 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm ¹/₃₂

印张 8³/₄

字数 144 千字

版次 2019 年 1 月第 1 版

印次 2019 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0573-6

定价 29.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



序

我们在精神科诊室、心理门诊或咨询中心，看到了很多家属或当事人因对心理健康问题缺乏科学的认识，而延误病情或不愿意配合就诊。这些场景令我们倍感惋惜，不禁无奈于一些将精神分裂症当作“恶魔附身”的家属；不禁感慨若父母多一些心理健康知识，便不会一直将抑郁的孩子当作是“不思进取的坏小孩”。编写这一丛书，我们从未忘记过我们的初衷——将心理健康的知识普及给更多人，编写一套浅显易懂、知识点丰富的心理健康科普书系。

《心理健康一点通》这套书沉甸甸的。摸着，是知识的分量；闻着，是生活的百态滋味。何以见得？

首先不得不说，这是十几位兼具医学背景和心理专业背景的作家辛苦耕耘下的智慧结晶，结构化的思路、专业性的内容、通俗的语言，无一不散发着知识的魅力。我们说，当知识只有专业性，而不具通俗性时，它是黯淡、令人却步的。只有作者们用通俗的方式诠释知识时，知识才具有普及性，才能让大家看到它的光芒。我

们希望，这份光芒能给正处于心理困扰的你，或你的家人，或你的朋友，在自助或帮助他人的路上，带来一些引导，得以前行。

其次，何以说这套丛书折射出生活的百态？

我们看到了很多故事：缄默的瞳瞳、健忘的老王、情绪波动很大的艾格、厌食的妮妮、听到奇怪声音的刘某、神情恍惚的士兵小维……这些故事穿插其中，就像散落在沙滩上的珍珠，给我们的阅读照射出生动的画面，让我们的体会和理解更加深刻。同时，这些故事一方面引发感慨，感慨生活无常，人生来除了承担躯体的疼痛，还需要承受心理上的诸多磨难——抑郁症、焦虑症、双向情感障碍、应激相关障碍、进食障碍、躯体化障碍、成瘾症、精神分裂症等，就连老年人、青少年也难免于挣扎其中。另一方面，这些故事也引以思考，如何能化解这些磨难，或从磨难中扫除阴霾呢？幸得，我们可以在本套丛书里寻找到答案。丛书以定义、症状、鉴别、康复和预防这一具有逻辑的思路进行编排，贯穿案例分析、拓展阅读、自我测试等形式，十分有利于我们在特定的框架下“按图索骥”。

以上所说，顺带将丛书的编写目的、内容和思路报备给读者们了。本丛书尽可能在结合专业性、通俗性、实用性和趣味性的基础上，以特定的逻辑和思路呈现主要的心理健康问题，将大家在生活中经常遇到的心理难题囊括起来，既详实又系统。

下面，我们来具体看看本丛书的特点。

其一，本丛书针对常见的精神障碍进行了科普性的解读。在世界卫生组织的分类中，精神障碍包括了10大类近400余种疾病。本丛书针对常见的精神障碍——精神分裂症、抑郁症、焦虑症、双相情感障碍、成瘾症、进食障碍、应激障碍、躯体形式障碍，采用通俗的语言、丰富的案例，逐个进行了详细的解读。据中华医学会第十五次全国精神医学学术会议结果显示，我国成人的焦虑障碍患病率为4.98%，抑郁症患病率为3.59%，酒精药物使用障碍1.94%……然而约92%的严重精神类患者没有接受系统治疗，大众对于精神卫生的关注度远低于器质性疾病。因此，本丛书力图以绵薄之力提高大众对精神卫生的科学关注和认识程度，使更多的精神障碍患者能有意识地到医院接受治疗，使更多精神障碍患者的家属能以客观的态度认识患者的病情，懂得如何进行家庭康复。

其二，本丛书不仅适用于正处于心理困扰的患者或患者家属，也是普通大众的一本预防性科普读物。本丛书无一例外指出了精神障碍的鉴别、诊断、治疗方式和康复手段，这有利于处于心理困扰的患者或患者家属、朋友从中寻找心理健康问题的专业性解答。另一方面，本丛书更着重于诠释如何预防精神障碍的产生和恶化，所以本丛书于普通大众而言，也是一套可以作为家庭常备的心理健康科普读物，大家能在阅读中提前识别精神

障碍产生的易感因素、形成对精神障碍的客观认识，做到防微杜渐、及时检查、及时就诊。

其三，本丛书关注了时代演变下心理健康问题的新内涵，丰富了新的内容。随着时代的推进，心理健康问题有了更加丰富的内涵，如进食障碍不仅源于遗传因素、压力，也来源于新时代人们对“美”的认知偏差；而成瘾症在时代演变中，增加了更多的成员——药物成瘾、网络成瘾、购物成瘾等。随着地震、海啸、战争、重大交通事故等事件的发生，应激障碍的类型和援助方式也产生了重大革新和突破。因此，本丛书非常注重心理健康问题的新时代产物，对书的内容进行了创新性的丰富。

其四，本丛书的两本著作专门针对两类特殊人群——青少年和老年人的心理健康进行了论述。一方面青春期是成长过程中的重要阶段，且青少年内在激素水平不稳定、外在学习压力越来越大，因此青少年心理健康亟待引起重视。基于这一点，本丛书其中一本著作专门罗列了青少年层出不穷的各种状况，如厌学、缄默内向、沉迷游戏、考试焦虑等，并在相应案例后进行了深入的心理分析。另一方面，由于我国正快速步入老龄化社会，到2017年我国60岁以上老年人口已突破2亿，庞大的老年人口数量使得老年问题备受关注。随着经济水平的提升，老年人平均寿命延长，老年心理健康问题更加凸显。所以本丛书对健忘症、痴呆症、离退休综合

征、空巢综合征等老年人常见心理健康问题，也特意采用了一本书的篇幅进行了详细的分类描述。

编写本丛书的过程，就像在编织一道七彩斑斓的彩虹。每一本书都是不同的颜色，每一类心理问题有不同的特点，或许抑郁症是蓝色的，焦虑症是红色的。重要的不是颜色的种类，而是彩虹赋予我们的希望，看起来我们描述的是病症和痛苦，但时时刻刻作者从正能量的角度出发，以解惑答疑的方式带给读者福音。希望大家能在丛书中获益，了解到心理问题的来源，对自己和他人多一份理解，同时可以尝试运用书中介绍的方法坚持治疗、进行康复训练。

如同风雨之后是彩虹，我们相信磨砺之后会见阳光，正在阅读此书的你，已经在自助、帮助他人的路上。

赵静波 陈 瑜

2018年5月



前言

抑郁是一种难以言表的情感体验，任何人都有可能成为它的受害者，但只有真正经历过那段黑暗日子的人才会深刻懂得内心的挣扎与煎熬，才会真切地感受走过这段蜿蜒路途的艰辛。夜深人静的时候，卸下坚强的伪装，那颗孤单脆弱的心才会裸露出来，眼泪才会止不住地润湿脸颊。每滴眼泪，都敲打在上，声音清脆又刺耳。每一秒光阴，都印刻在心底，走得缓慢又艰难。抑郁的人，心灵是柔软而脆弱的，别人一句无心的话，一个无意的眼神，都有可能导致他们内心雪崩。抑郁的人，肩膀是瘦小又羸弱的，羸弱到似乎无法承担起生命的重量。

但是，你可知道一只蝴蝶破茧时的纠结？你可知道一粒种子破壳时的疼痛？你又可知道一枚花苞打开时的艰难？没有人一生不经历坎坷，也没有人一世不体会痛苦。成长是一段不断挣扎的经历，人生更是一段不断苏醒的过程。只有体会过真正的痛楚，生命里的阳光才会更加温暖，天空才会更加晴朗。所以，当你的内心开始

沸腾，开始想要反抗，开始有了希望的光，就算哭泣，你也要坚持奔跑，就算疼痛，你也要抓住生命的机会。伤口总会愈合，悲伤总会过去，雾霾总会散开，总有一天，你会重新拥有走下去的力量！

无论你是自己正在经历抑郁，还是正在陪伴抑郁的亲人，都请你感谢自己，感谢自己没有放弃，感谢自己依然坚持，感谢自己给自己重生的机会。当你拿到这本书，希望你能坚持把它看完，也希望这本书能够在抗争抑郁的过程中对你有所启发，希望它能为你走向光明的旅程增添点点星光。

最后，我们真心地祝福，正在经历抑郁的人，愿你有雨过天晴的一天，愿你的每一天都靠近阳光一点点。请相信，这世上，不是只有你在经历痛苦，也不是只有你在生命的边缘艰难喘息，这个世界充满爱，爱会带你走出阴霾，拥抱阳光！

编者

2018年6月



目 录

第一讲 生命的阴霾

—— 你了解抑郁症吗 01

一、看不见的伤口是什么——

抑郁症的定义 03

二、叫我怎样认识你——

抑郁症的症状特点和诊断 05

三、我抑郁了吗——

抑郁症的自我测试 14

四、抑郁知多少——

抑郁症的发生率 16

五、走近形形色色的抑郁——

抑郁症的分类 18

六、我真的得了抑郁症吗——

抑郁情绪与抑郁症 26

七、不必为黑暗体验感到羞耻——

抑郁症患者不是“疯子” 28

八、抑郁几时休——	
抑郁症的易复发性	30
九、说笑背后的伤悲——	
解读微笑型抑郁症	33
十、努力工作背后的忧伤——	
“工作狂”也会抑郁	37
十一、旅行能赶走抑郁吗——	
抑郁症不会随着旅行“说走就走”	39
十二、创造力与抑郁——天才抑郁症患者的	
辉煌人生	41

第二讲 谁偷走了你的快乐

—— 抑郁症的易感因素	43
一、我家每一辈都有人抑郁——	
抑郁症的遗传因素及生物学基础 ...	44
二、都是完美和敏感惹的祸——	
抑郁症的个性因素	48
三、都是因为我不好——	
抑郁症的家庭影响因素	52
四、怎堪狂风暴雨——	
抑郁症的心理社会应激因素	56

五、谁来陪伴和支撑我——	
抑郁症的社会支持缺乏因素	58
六、天凉好个秋——	
抑郁症的季节因素	60
七、谁在风险之中——	
抑郁症的人口学因素	63

第三讲 药物助你驱散阴霾

—— 抑郁症的药物治疗及预防	68
一、真的要服药吗——	
抑郁症药物治疗的必要性	69
二、怎样服药才有效——	
抗抑郁药物治疗原则	73
三、什么时候才见效——	
抗抑郁药物的起效特点	74
四、服药几时休——	
抗抑郁药物的治疗周期	76
五、我会上瘾吗——	
抗抑郁药物是否使人产生依赖性 ...	78
六、抗抑郁药物有害吗——	
抗抑郁药物的种类及其不良反应 ...	80

七、我需要服药吗——	
抑郁症的服药指征	83
八、药物对宝宝有影响吗——	
孕妇服用抗抑郁药物的风险	86
九、用药需谨慎——	
老年人使用抗抑郁药的注意事项 ...	88
十、是不是药物惹的祸——	
抑郁症患者药物治疗误区	90
十一、还有什么治疗方法——	
抑郁症的电休克治疗	93
十二、怎样才不会重蹈覆辙——	
抑郁症复发的预防	95

第四讲 拨开阴霾

—— 抑郁症的心理治疗	101
一、心病还需心药医——	
抑郁症的心理治疗	102
二、什么时候需要你——	
接受心理治疗的时机	104
三、活在当下——	
抑郁症的正念治疗	107

四、换一个角度想问题——	
抑郁症的认知治疗	119
五、追根溯源——	
抑郁症的精神分析疗法	137
六、还有什么可以使我开心起来——	
抑郁症的其他心理治疗	145

第五讲 还有路可走

—— 抑郁症患者如何应对自杀	151
一、谁对生命的危害更大——	
各型抑郁症的特点及自杀风险	152
二、原来是负性思维在作祟——	
抑郁症自杀者的心理特征	156
三、拨开迷雾——	
有关抑郁症与自杀关系的误解	159
四、总会留下蛛丝马迹——	
识别自杀与自伤行为的线索	161
五、做自己生命的主人——	
抑郁症患者如何自救和预防自杀 ...	164
六、活着真好——	
决不自杀的 14 个理由	176

- 七、专业的营救——
 - 如何处理自杀个案 188
- 八、你的支撑很重要——
 - 家人如何预防和应对抑郁症患者自杀 193

第六讲 抚慰伤口

- 抑郁症的自我疗愈 197
 - 一、永不放弃——
 - 坚持自我疗愈至关重要 198
 - 二、接受抑郁——
 - 因为它是走向快乐的开始 202
 - 三、源自内心的快乐渴望——
 - 远离抑郁的动力 204
 - 四、找到兴趣和亮点——
 - 点亮灰色的人生 207
 - 五、放下过去的包袱——
 - 轻松走向快乐的未来 210
 - 六、学会休息与放松——
 - 另一种形式的前进 215
 - 七、正面思考——
 - 助你远离抑郁的把手 218

八、行动起来——	
助你远离抑郁的起搏器	222
九、学会微笑——	
助你远离抑郁的引擎	224
十、化茧成蝶——	
抑郁与成长如影随形	227
十一、吃出快乐——	
抑郁症的饮食调养	229
十二、随心而歌——	
抑郁症的音乐疗法	234
十三、让运动点亮心情——	
抑郁症的运动疗法	237

第七讲 伴你走过悲伤

—— 家人如何陪伴抑郁症患者	245
一、紧握你的手——	
理解和接受抑郁症患者	246
二、伴你左右——	
抑郁症患者需要陪伴与鼓励	248
三、监督抑郁症患者就医和服药——	
配合医疗	250