

抑郁心理

姜巍
著



很多人认为抑郁会与自己老死不相往来，
然而，抑郁就藏身于我们错误的思维与行为方式中。

亚里士多德、凡·高、牛顿、达尔文、拿破仑、丘吉尔、
林肯、三毛、张国荣、川端康成等都曾遭受抑郁之苦。

不要错误对待抑郁的自己

 四川科学技术出版社

抑郁心理

姜 巍
著



图书在版编目(CIP)数据

抑郁心理 / 姜巍著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5364-9210-3

I. ①抑… II. ①姜… III. ①抑郁症—精神疗法—研究 IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第262266号

抑郁心理

YIYU XINLI

著 者 姜 巍

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 李 栋

策划编辑 吴海燕

封面设计 润和佳艺

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸 145mm × 210mm

印 张 6 字数 170千

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版 次 2018年12月第1版

印 次 2018年12月第1次印刷

定 价 39.80元

ISBN 978-7-5364-9210-3

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035

■ 版权所有 翻印必究 ■

前言

PREFACE

近年来，抑郁导致的悲剧频频见诸各大新闻，人们在扼腕痛惜的同时也不禁为抑郁有着如此之强的杀伤力而惊恐不已。有很多人正处在抑郁的纠缠之中，在漫漫长夜里做着孤独的挣扎，继而精疲力竭。

但这些表现很多时候不易被外人觉察，一旦发现，往往已是木已成舟，覆水难收之时。这背后的原因，是人们对抑郁知之甚少，不了解抑郁的真实面目，进而不能对抑郁持有正确的态度。抑郁被视为“富贵病”“矫情病”几乎成为常态，由此带来的逃避、羞耻感更加无益于问题的解决。

对于抑郁症患者，求助医学，进行药物治疗是必不可少的，此外，抑郁的产生和发展离不开心理层面的因素。本书正是基于此种认识，结合心理去分析抑郁的形成、预防与应对措施。我们要了解抑郁的一般表现，练就一双“火眼金

睛”，在抑郁初露苗头的时候就要善于识别它，避免因为忽略而拖延时日。同时，我们还要留意身边的一些人，他们可能会成为抑郁悄无声息降临的对象。从预防到治疗，这本书给读者提供了相应的方法，便于读者实际操作；每章后面附有“抑郁自助小屋”内容；书后还有附录，给读者提供了一些有关抑郁的知识和指导，期望能够更多地给读者以帮助。

从心入手，消除抑郁，虽然不是唯一的方法，却是预防与治疗抑郁过程中不可忽视的一个方面。在日常生活中，如果多懂一点抑郁心理知识，那么饱受抑郁之苦的人就会少一点。患有抑郁的群体比一般人更需要被了解与支持，同时，他们对抑郁有了正确的认识之后，也会更加有勇气去面对并走出抑郁，而家人和朋友也会因为对抑郁的了解，可以有足够的力量给她们以支持。

当然，这本书并不能包罗抑郁所有的情形，而每个人的具体情况也会有所不同，在实际操作中需要读者灵活运用。鉴于编者才疏学浅，本书难免有疏漏之处，恳请各位读者给以批评指正。

目录

CONTENTS

||| 第一章 抑郁心理的表现

情绪失衡：持续低落、易激、亢奋都要警惕 / 002

兴趣冷淡：不再有任何东西吸引你 / 004

精力不足：无精打采的疲惫 / 006

注意力涣散：难以专注的尴尬 / 009

自控力丧失：是否依赖药与酒 / 012

身体不适：各种小恙可能是抑郁的信号 / 015

睡眠紊乱：失眠和嗜睡都要留心 / 018

【抑郁自助小屋】你抑郁了吗？ / 020

||| 第二章 抑郁经常光顾的人群

儿童：他们未必无忧无虑 / 024

青春期少年：叛逆有时只是表象 / 027

都市白领：压力往往使他们濒于崩溃 / 029

产妇：产后抑郁不容忽视 / 032

患者：久病也会郁郁寡欢 / 036

空巢老人：老年人的孤独 / 040

【抑郁自助小屋】国外学者眼中的心理健康标准 / 043

III 第三章 如何做对预防抑郁症有帮助

缓解压力：消除抑郁的重要因素 / 048

劳逸结合：休息和工作同样重要 / 051

稳定情绪：大悲大喜都是抑郁症的诱因 / 054

接纳自我：完美主义也会折磨人 / 056

合理饮食：保持体内环境的平衡 / 060

【抑郁自助小屋】预防抑郁症要遵守9条原则 / 064

III 第四章 患有抑郁症的人不要自暴自弃

正视抑郁症，不错失良机 / 070

纠正扭曲的认知 / 073

建立积极的核心信念 / 080

【抑郁自助小屋】听听心理专家的忠告 / 083

||| 第五章 日常心理调理法一：用行为训练扭转抑郁

将目标化整为零 / 088

榜样会给你坚持的力量 / 090

艰难的时候别放弃意志 / 093

写日记帮你审视自己的行为 / 095

【抑郁自助小屋】释放压力的小妙招 / 099

||| 第六章 日常心理调理法二：调整好人际关系

表达充分了，别人才会懂 / 104

保持重要人际关系的平衡 / 107

悲伤时需要一个分担者 / 109

价值观不同，不必沉默 / 112

角色转换后，当下也很好 / 118

内心孤独与沟通方式有关 / 122

【抑郁自助小屋】用平均率来告别杞人忧天 / 126

||| 第七章 日常心理调理法三：用好独特的几个心理疗法

森田疗法：顺应自然，为所当为 / 130

艺术疗法：在美的陶冶中修养身心 / 134

冥想疗法：在想象中放松身心 / 138

自然疗法：消除抑郁的辅助方法 / 141

【抑郁自助小屋】威利·卡瑞尔的抗抑郁方法 / 149

||| **第八章** 战胜抑郁症，还应借助外力

让亲近的人了解你的感受 / 154

寻求专业人士的帮助 / 156

试试参加自助小组 / 160

动物的陪伴很温暖 / 163

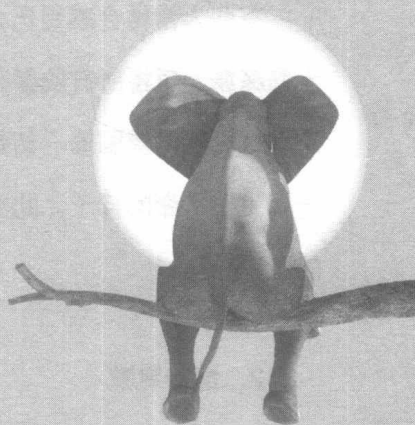
【抑郁自助小屋】怎样通过十二经络来释放情绪 / 166

||| **附录** / 171

||| **后记** / 179

第一章 抑郁心理的表现

心理学家认为，“每个人都或多或少会有一些心理上的问题”，而抑郁心理即是其中的一种。但是，由于对其了解和认识不足，我们常常会忽略自己或身边人潜在的抑郁心理，如果任由它潜滋暗长，后果将不堪设想。了解抑郁心理的外在表现，有利于我们及时发现并防微杜渐，减轻抑郁心理对我们的伤害。



情绪失衡：持续低落、易激、亢奋都要警惕

有人说抑郁犹如一场“精神感冒”，一旦来袭，就会导致我们情绪失衡。相关调查发现，抑郁主要有以下三种外在表现。

1. 持续的情绪低落

有些人常常会感到伤心绝望、空虚沮丧，仿佛自己掉进了一个无底深渊，觉得所有的努力都是徒劳。这类人可能会无缘无故地哭泣，也可能对周围的一切都表现得极度厌倦、麻木淡漠，甚至终日一副生无可恋的样子。此类表现很明显，易于察觉，是抑郁最典型的表现。

2. 情绪易激

抑郁心理的另一种表现是情绪易激。这类人经常因一点琐碎小事而怒气冲天、大发雷霆。他们往往表现得过于敏感：别人无心的

一个动作，都可能被他们解读为是对自己的挑衅，并且立刻去指责对方。这种情况在儿童和青少年中比较常见，因为情绪外露，所以他们看起来更为任性和易怒。此外，这也常见于成年男性，但他们一般习惯于隐藏自己的情绪，所以这部分人往往更容易被忽略。

3. 情绪亢奋

情绪低落的反面是情绪亢奋，这种抑郁更为隐蔽，不易被觉察。情绪亢奋的人整日表现得兴高采烈、神采飞扬、口若悬河、双目炯炯、面色红润、精力旺盛、不知疲倦。乍看起来，这是正常人超常发挥的状态，实际上却是一种伴有躁狂的抑郁。躁狂过后，就会陷入更深的抑郁，因为躁狂已经过度消耗了生命的元气，所以导致元气走向低落与耗竭。

综上所述，我们在日常生活中需要尽量保持情绪的相对平稳，无论是情绪长期低落还是持续亢奋，抑或是一触即发的易燃状态，都需要警惕是否为抑郁心理的征兆。

兴趣冷淡：不再有任何东西吸引你

如果抑郁情绪长期盘踞你的心灵世界，这时你就会表现出对周围世界失去兴趣，无论什么都会让你感到兴味索然。有一个专业术语将其称为乐趣缺失，即抑郁的人丧失了感知快乐的能力，严重者甚至到达情感冻结的程度。还有另外一种类似的情况是罗伯特·戴维斯所说的倦怠，即将自己与外界逐步隔离以至于麻木。心理抑郁的人，即便是面对自己的爱好，包括某项运动，也提不起半点兴致。但是这种情况不易被发觉，因为他们通常会将其归因于工作繁忙、年长力衰或者只是暂时的一个阶段，而不会意识到这是抑郁心理的外在表现。

抑郁心理的存在，使他们不再去尝试，对于外界的刺激采取回避的态度，并且远离任何可能使自己发生动摇的事物，即便是自己所爱的人。此时周围人劝他们参加社会活动的良苦用心往往会成为徒劳，因为他们会以太累或没有兴趣来推辞，严重的甚至会用向

对方发火等方式来破坏亲密关系。这样做的后果就是使他们自己丧失来自外界的支持，从而加重疏离感和孤独感，于是陷入更深的抑郁，形成一个恶性循环。

因此，一旦发现自己对任何事情都提不起兴趣，包括以往醉心投入的那些事情都不能使自己兴奋的话，就要留心抑郁是不是已经入侵了你的心灵领地。

精力不足：无精打采的疲惫

有的人可能会出现这样的情况：他们感到自己持续被疲劳感占据身心，无论是在日常生活还是在工作中，可能极为细小的一件事都会令他们花费大量的时间和精力。比如，他们会忽略做饭、打扫卫生、购物、个人清洁等最基本的事情，或几个星期穿同一身衣服。而体现在工作中可能就是没有足够的力气起床上班或完成自己分内的工作，做事毫无效率，工作屡屡出错等。

这让我们听起来觉得难以置信，但是事实上严重者甚至连将脚从床上放到地上都要费很大的力气。

美国作家安德鲁·所罗门就曾在他的《忧郁》一书中记述自己病中的状态，书中有一个细节是，他本来只是想洗个澡，在心里复述了连串的程序之后，用尽全身的力气从床上坐起来，把脚放到地上后却又感到所有念头化为乌有，于是恐惧地转身躺回床上，而脚还在地上。这让他为自己的无能而沮丧地哭泣。

周围人如果不知情，往往会指责抑郁者“怎么这么懒”，或者是鼓励他们“加油”“努力”等。殊不知抑郁会消耗他们生活的能量，使他们日益衰弱，此时无论是责备还是激励都会令他们感到痛苦万分，最好的办法莫过于休养一段时间来恢复元气。但他们会很介意被当成“懒人”，因此，仍然勉强自己尽力做事，然后又开始责备自己的“懒散”“懈怠”，这会增加他们的罪恶感，使他们陷入更深的内疚与自责，却依然无力自拔，进而加重抑郁。

医学研究发现，神经递质紊乱和神经免疫紊乱都会导致有抑郁心理的人产生疲惫感。前一种情况中，NE（去甲肾上腺素）和DA（多巴胺）与疲惫感有着密切的关系，乙酰胆碱及组胺也会在大脑皮质中影响疲惫感的程度。而后一种情况中，癌症和一些慢性炎症疾病伴随而来的免疫系统功能低下，也与疲惫感有一定的相关性。

对于这种情况下的抑郁所致的疲惫，我们可以适当地配合抗抑郁药物进行治疗。而药物治疗之外，联合光照治疗可以加强疗效。同时，还需要坚持规律的有氧运动，比如每天坚持步行半小时。良好的人际关系也是我们要尽力去维护的，并且不要因为疲惫而放弃工作，虽然可能会让我们感觉很累，但是什么都不做可能会使我们完全落入抑郁的掌控之中。有事做可以帮助我们转移注意力，并且寻找到自己存在的价值，从而改善疲惫的状态，不论是身体上的还是精神上的。

除此之外，我们还可以通过调整姿势来改善心情。有研究表

明，采用沮丧的姿势走路的人，更容易记住负面消极的信息。坐姿同样也是如此。疲惫沮丧的时候，我们往往喜欢采用萎靡不振、无精打采的坐姿，反之，消极的坐姿也会导致情绪的低落、愤怒等。

简单地改变坐姿，有利于改善抑郁的状况。两组同样有抑郁倾向的志愿者，一组被要求以直立姿势坐着，另一组则保持他们平常的坐姿，结果显示前一组的受试者感觉疲惫的程度减轻，热情也随之上升，并且他们以自我为中心的表现也随之减少。

因此，有抑郁倾向的朋友不妨先尝试调整一下自己平时的姿势，让自己保持积极阳光的姿态。如果能够坚持下去，对于减轻抑郁将大有好处。