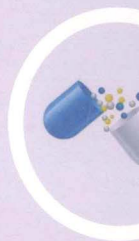


s recues

俗见新解 译丛

许铁兵 主编

Bernard Granger



La
Dépression

抑郁症



[法] 贝尔纳·格朗热 著

李颖 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

Bernard Granger

La Dépression

抑郁症

法国 贝尔纳·格朗热 著

李颖 译



中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症 / (法) 格朗热著; 李颖译.

—北京: 中央编译出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1660 - 6

I. ① 抑…

II. ① 格… ② 李…

III. ① 抑郁症 - 诊疗

IV. ① R749. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 110041 号

Translation from the French language edition of:

LA DEPRESSION by Bernard GRANGER

Copyright LE CAVALIER BLEU c/o Cristina Prepelita Chiarasini, Paris
through Divas International for the Chinese translation.

抑郁症

出 版 人 刘明清

出版统筹 薛晓源

策 划 人 西 畴

责任编辑 王忠波 隋 丹

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612339(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售)
(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www. cctphome. com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷一厂

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数 69 千字

印 张 4. 75

版 次 2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28. 00 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤
凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010)66509618

俗见根深蒂固，它们源于民众常识，在岁月流转中，将约定俗成的见解用嘲讽性的句子表达出来。不管它们的起源如何，它们广泛传播一种群体的“现成思维”，使人很难不受影响。

我们出版这套“俗见新解译丛”并不是要重修一部当代的《俗见大观》，也不是执拗地反对一切口头禅和传闻，而是想以此为出发点去理解俗见存在的理由，阐释隐藏在教条表达形式背后的真理部分，通过拉开适当距离就每个议题细致地分析我们当前的认知见解。

Dépression

“抑郁”一词来自于拉丁语 depressio，本来意思是深陷或洼地，1308 年在法语中正式使用。它很晚才被纳入医学和心理学范畴，将近 1870 年时，它被用来指代一种精神病理状态，其特征是厌倦、气馁、意志薄弱和焦虑。

逐渐地，“抑郁症”一词取代了“忧郁症” (melancolie)，用来指代一种情绪转变，即病态的悲伤忧郁，并伴有精神运动迟滞和一些身体迹象（疲劳、食欲紊乱和睡眠障碍），往往还有自杀的想法甚至谵妄性观念。

这种在全世界到处可见的精神疾病有多种表现形式。它可以发生在任何年龄，或者单独存在，或者伴有其他精神障碍和器质性病变。如果抑郁状态和亢奋状态交替出现则构成躁郁症，也叫双极紊乱。

抑郁症的严重程度要看是否会引发自杀行为。但是

它的后果众多，特别是在家庭和经济方面，患者本人所受的沉重痛苦就更不用说了。

20 世纪 50 年代末抗抑郁药物治疗的出现改变了抑郁症的发展和预后。其他治疗形式，如心理治疗，也在抑郁症治疗中占有一席之地。

前言

抑郁症通常被称作世纪病，20 世纪如是，21 世纪或许依然如是。这种界定虽源自媒体表述，但却有助于吸引人们来关注这一极为普遍、极为痛苦的精神疾病。事实证明，这种疾病古已有之。所有的文明里都有它的踪迹：极度忧郁，厌倦生活直到强烈渴望死亡的地步，痛苦的悲伤，没完没了的充满焦虑的抱怨，难以忍受的令人绝望的精神痛苦，这些特征数千年来在西方传统上被称为“忧郁症”，一百多年前又被更名为“抑郁症”，这个听起来过于委婉且平庸的词却导致了无数成见和错误认识。

在这本书中我们将展示：抑郁症的多种表现形式，它如何与其他精神疾病和身体疾病相结合，在精神疾病全球流行病中占多大比重。我们会发现想要描述它的状态、勾勒它的形象、揭开它的庐山真面目和用语言去表达这种通常是深藏不露的痛苦是多么地困难。我们还将

涉及自杀的问题，其罪魁祸首就是抑郁症，抑郁症的治疗也因而成为当务之急。

抑郁症除了出现在医学演讲中，还成为社会学家紧抓不放的一个社会现象，在他们以前的哲学家也一直把抑郁症作为深入思考的主题。哲学家们通常把这种忧郁的气质和有创造力的才能联系起来，似乎抑郁症患者还是个能预见未来的人，有更高明的见解或者仅有能看到事实真相的天赋。的确，抑郁发作期及其后果有时也会变成一个危机或反省的机会，使抑郁症病人能从中获益，作为其承受痛苦的代价。

抑郁症的原因是什么或有哪些？至今并没有明确的答案。但是它所涉及的每个因素，不管是生理的、心理的还是社会的，都需要对此进行更深入的研究，进而给这个未解之谜带来一些曙光。

人们对抑郁症开展了热烈的讨论以期找到减轻和治愈它的最佳方法。抗抑郁药尽管尚有争议，目前仍然是治疗抑郁症的重要方法。药物的有效性已被大量证实，

但尚不稳定而且治疗过程也越来越长。我们不仅要了解抗抑郁药的适应症、服用方法，以及它们的优缺点，还应该对每位抑郁症患者以个别对待，为的是更好地帮助他们，给他们提供个性化的治疗方案，包括药物的、社会的和心理的，更为常见的是所有这些不同治疗方式的综合运用。让患者身边的同事和家人也参与到治疗中是有好处的。

本书并不奢望穷尽这个宏大而复杂的主题，只是尽可能向读者提供重要信息，使他们了解这一如此普遍却又不被理解的疾病。

目录

前言

抑郁症的状态

- 3 “抑郁症患者都是软弱且缺少意愿的人”
- 11 “这不是抑郁症，而是消沉”
- 18 “自杀者都患有抑郁症”
- 24 “抑郁症若干年后会复发或与躁狂状态交替
出现”
- 31 “所有的天才都有抑郁症”

抑郁症的病根

- 43 “抑郁症的病根在脑子里”
- 49 “抑郁症会遗传”

55 “处于我这种境地，不抑郁才怪”

61 “抑郁症是世纪病”

抗抑郁药

69 “何必去看心理医生？我又没疯，应该独自
走出抑郁”

76 “法国人服用抗抑郁药达到了前所未有的
程度”

82 “抗抑郁药类似毒品，而且让人产生依
赖性”

87 “抗抑郁药治标不治本”

94 “抗抑郁药创造了一个人为状态：患者不
再是自我”

抑郁症的其他治疗方法， 抑郁患者的身边环境

103 “应该多活动、多运动、换换环境、晒太

阳、吃鱼、吃各种维生素……”

108 “为了治愈，我应该了解我患抑郁的原因”

113 “心理疗法什么用也不管”

119 “电击疗法已经过时了”

125 “身边的人如果没亲身经历过就理解不了”

130 **结论**

“抑郁症患者都是软弱且缺少意愿的人”

意愿是无法教授的。

——塞内加^[1]，《写给吕西柳斯的信》

怎么来描述抑郁症呢？抑郁的体验很难由患者自己传递出来，他们很少与人沟通也总是遭到周围人的怀疑，身边的人几乎总是认为他们在装病，认为抑郁症只不过是缺乏意愿。这大错特错！

抑郁症带来的精神痛苦往往很残酷，对抑郁症症状的简要临床描述无法悉数体现这种疾病的可怕。威廉·斯泰伦^[2]在《看得见的黑暗》^[3]一书中讲述了他所经历的抑郁发作，用少有的敏感极其精确地反映了抑郁症的枯燥和反复。他说，所有的精神生活层面都因抑郁症而

坍塌，所有的生命功能都丧失殆尽，任何夸张的手法都不足以表述这些混乱：“令人颓丧的忧愁、麻木、冷漠，无法理解的脆弱、混乱、虚弱，无法控制的前后不一致，死气沉沉的迟钝、衰退，令人精疲力竭的争斗，本能的崩溃，无时无刻不处于疲惫中，自我嫌恶，一种类似但又并非真痛的感觉，倒霉晦气的感觉，可怕的着了魔似的不安，强烈的内心痛苦，扰乱身体机能的突发混乱，极端痛苦的漩涡、无法平息的痛苦、恐惧的浓雾中接二连三的苦难、抑郁的黑色风暴、使人透不过气来的黑暗、绝望之外还是绝望……”

事实上，抑郁症具有多面性，它的临床表现也多种多样。常见的抑郁状态，特征最明显的称作重度抑郁发作，其根本症状就是悲伤愁闷。但这是一种极为特殊的悲伤，是一种极度的绝望，对生活厌倦到甚至想要摆脱生活的地步，丧失乐趣，各种感觉减退，对周围的一切漠不关心，看法阴暗，对生存感到强烈的痛苦和焦虑。食物失去味道，颜色失去光泽。

这种状态不是暂时的，而是持续几个星期甚至几个月。通常情况下，抑郁症是渐渐发作的，也有突发的，即在某一天突然爆发。在抑郁发作初期，患者很难认出病的性质，更倾向于把它归咎为身体原因或认为它只是暂时的。之后如果症状不幸反复出现，患者就能很快认出它，包括患者身边的人也能注意到一些典型病征。

抑郁症还伴随着智力障碍，主要是注意力难以集中、反应慢、脑筋敏捷度降低。一个抑郁症患者不论看一本书还是一部电影，坚持不了几秒钟就会走神儿。他们机械地阅读，无法专注在一个句子上，总是要倒回去重读。

抑郁症在身体上表现为极度疲劳，特别是早晨更显得精疲力竭、动作迟缓，着手做一件事前总是百般为难和犹豫不决。患者总是感到沮丧，既无愿力也无精力，能少做一点就少做一点，草草了事。

抑郁症扰乱了生物节律、睡眠和食欲。最为常见的

是抑郁症患者在半夜或凌晨醒来，情绪低落或焦虑（“在灵魂的漆黑的夜里永远是凌晨三点，日复一日”，弗朗西斯·斯科特·基·菲茨杰拉德^[4]在他的短篇小说集《裂缝》^[5]中说）。睡眠不是断断续续就是醒了之后再也无法入睡，黑夜显得无比漫长。胃口变差，甚至出现厌食，体重迅速下降，在几天或几周之内就能掉几公斤。抑郁症还有另外几种相反的表现，如嗜睡，比平时更贪吃（尤其是甜食），导致身体发胖。

许多抑郁症患者同时患有焦虑症，表现为烦躁不安、心悸慌乱、多愁善感、胸闷不适、消化不良、浑身发抖、不停出汗、胆小怕事、忧心忡忡、焦躁不安、什么事都寻求双重保险。

忧伤就写在抑郁症患者的脸上，他们的肢体语言贫乏、目光无神。他们的脸部轮廓和姿态失去了活力。他们穿的衣服颜色黯淡，不引人注目。有时大白天的就会莫名其妙地哭上几通，对未来、对世界和对自我的悲观看法也能让他们垂泪。抑郁症患者自我贬低，认为自己