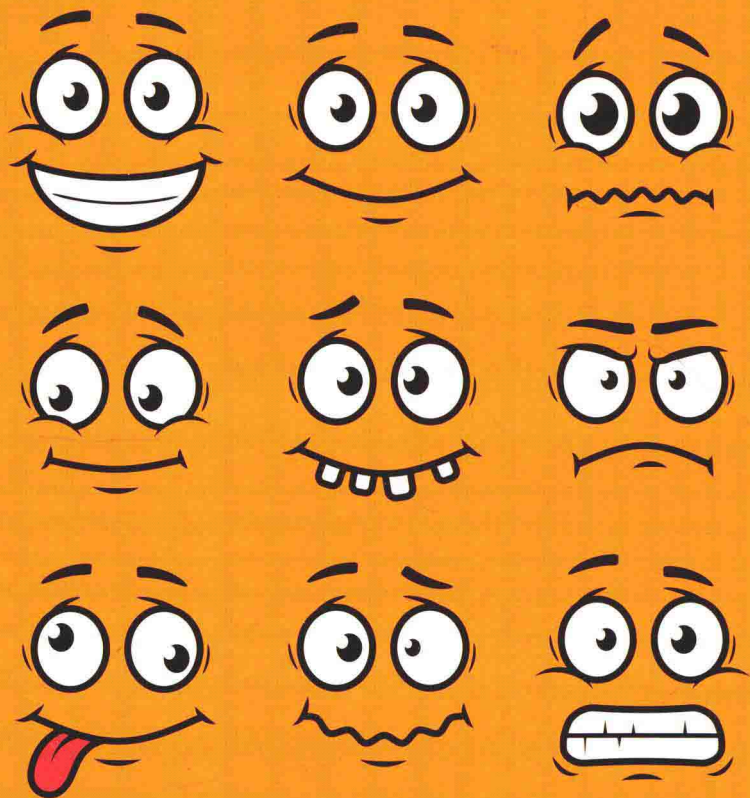


抑郁的真相

如何走过情绪的低谷

廖士程 著



精神科专家二十年的切身体会 带你一起航过抑郁的险峻冰山

压力管理 / 情绪调节 / 正向思考 / 放松训练

建立“属于自己”又能“感动他人”的快乐资本

中国工人出版社



抑郁的真相

如何走过情绪的低谷

廖士程 著

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁的真相：如何走过情绪的低谷 / 廖士程著. —北京：中国工人出版社，2018.6

ISBN 978-7-5008-7010-4

I. ①抑… II. ①廖… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第126051号

著作权合同登记号 图字：01-2017-6029

中文简体版 2018 年由 中国工人出版社 出版。

本书由心灵工坊文化事业股份有限公司正式授权，同意经由 Ca-Link International LLC 代理，由中国工人出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

抑郁的真相：如何走过情绪的低谷

出 版 人 芮宗金

责任编辑 杨博惠

责任校对 董春娜

责任印制 黄 丽

出版发行 中国工人出版社

地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 (010) 62005043 (总编室)

(010) 62005039 (出版物流部)

(010) 62379038 (社科文艺分社)

发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)

经 销 各地书店

印 刷 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8.25

字 数 120千字

版 次 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

定 价 39.80元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

我最近工作压力好大，
常常闷闷不乐。



对任何事物都提不起兴趣，
我会不会得了抑郁症？



我时常出现手脚麻木、
下背疼痛的症状。



到医院去检查，
结果一切指数正常。



医生让我填“心情温度计”量表。



结果是16分，
怀疑我有抑郁症，
建议到精神科做进一步检查。



我回家对照DSM-5手册
列举的抑郁症的主要症状，
发现自己大多项符合。



我的症状已经持续两周了。

我是不是得了抑郁症？



我不想去看医生，
别人会不会耻笑我？

我自己做下心理调试，
找心理咨询师咨询，
过段时间是不是就好了呢？



过了两个月，
症状依然存在……

在父母的劝说和陪伴下，
我去了医院。
医生诊断为重度抑郁症。

我该怎么办？



“我有一种难以言喻的痛苦，
觉得一天好漫长。”



“身体很累，但无法熟睡休息，
一天里面只期待一件事，
就是晚上睡觉，
因为痛苦会暂时休止，
但是……往往又睡不着。”



“我像被关在暗无天日的牢笼中，
无法和外界交流，
以前热衷的事情或高谈阔论，
都变得很遥远、没有意义。”



“我好像变成了一具残骸，被挖空，
活着好累好烦好痛苦，
很想逃到没有人的地方……”



我去上班，结果抑郁症发作，
父母可能认为：
“肯定是上班时受到刺激。”



不过，为什么大家都上班，
有人会发病，有人却没事呢？



“现代生活压力大，
是抑郁症的主因。”
这句话听起来似乎很有道理，
但问题是，压力无所不在，
谁都无法幸免。



每个人都面临许多压力，
但有些人为什么会罹患抑郁症，
有些人却不会呢？



在家，妈妈安慰我说：
“振作一点儿，没有那么严重，
比你更惨的人多着呢。”
爸爸对我说：“你不要老钻牛角尖。”



我不想吃饭，妈妈对我说：
“我特地煮了你最爱吃的菜，
怎么就不领情呢？”



奶奶看到对我说：
“不要整天躺在床上，
打起精神来！”



我脑袋里经常有声音焦虑地回荡着：
“我好难受、好绝望。
全世界没有人了解我的痛苦。”

家属和朋友要怎么做呢？



简体版序

我们陪你一起面对

在精神科的日常临床工作中，病患及亲友的知识科普工作是非常重要的。

科普知识这件事看似照本宣科，如师长般谆谆教诲，在传递正确知识之前，情绪支持更加重要。对于所有精神疾病如此，对抑郁症照护更是如此。

如果有机会同抑郁症病友聊聊，他们常说：抑郁缠身时，会从负面角度看事情，排山倒海，听不进旁人善意的鼓励，而且对自己听不进旁人善意的鼓励更加自责。

如果有机会同抑郁症病友的亲友聊聊，他们常说：抑郁的深渊无穷无尽，他们常会劝他想开点，但

他的悲观却坚定不移。他们有时会对他生气，但随后又会自责为何会对他生气。这恶性循环，正是抑郁情绪感染力的证明。

总有个办法，让彼此关心的灵魂，不再互相折磨，毕竟我们还是相信善有善报。

这本书就是从这里开始的，通过知识的传递，以及病患及家属的经验分享，希望能稍微减少大家的痛苦与疑虑。医疗照护的问题，从来就没有简单答案，但越是难行之路，大家越要精诚团结，期望大家就像三峡沿岸的纤夫，一步一个脚印，协助沉重的商旅过万重山，最终也能欣赏沿岸的壮丽风景。

2017年4月，北京大学第六医院黄悦勤教授在国家卫计委召开世界卫生日主题“共同面对抑郁共促心理健康”的新闻发布会中，发表最新调研结果指出：心境障碍和焦虑障碍是我国患病率较高的两类常见精神障碍，而在众多心境障碍中现患率最高的就是抑郁症。黄教授进一步指出：人们对精神障碍的病耻感以

及缺乏防治知识，是当前重要的问题，应该加大科普宣传力度，提高公众精神健康意识。

写这本书的初衷便是希望对抑郁症防治的重点工作略尽绵薄，藉由出版此书，把大家常见的疑惑，以及在看医生的时候没有办法问个清楚的问题，尽量澄清。期望填补医疗使用者未被满足的需求，期望填补医疗提供者未能尽善尽美的遗憾。

本书的诞生，要特别感谢庄慧秋女士与工作团队。要感谢我结识的一群菁英朋友，一群心灵契合的精神科同道，因为他们的鼓励，强化我出版的意愿，抓紧机会为大众的精神卫生共同努力。感谢老友王浩威医师，与他合作，就像 18 年前与他去波罗的海旅行一般，他总冲在最前头，我们尾随在后气喘吁吁，疲惫之余，才知道因有如此疾行，沿途风光才不致错失。要感谢已经过世的李宇宙医师，这本书若有一点儿诗意的小尝试，都是我东施效颦的铁证。

前 言

你快乐吗

近些年，我们不时听闻，某知名成功人士抑郁症缠身，或是某演艺人员在英年走上自杀绝路。

媒体报道中常会形容某位太早就离我们而去的朋友，是个认真尽责，自我要求甚高的人，经常主动把责任往身上揽，虽然同时受抑郁症之苦，却在职场上隐瞒得很好，意外发生前，同事们几乎看不出任何异状。“他在工作、家庭与私人财务方面，都很优秀，没有任何问题，根本是人生赢家呀！”公司同人纷纷慨叹。

这些新闻再度引起了企业界对于“精神健康”的关注。高科技业或金融财团的经理人，在外界眼中光

鲜亮丽，但其实却是属于高压族群，罹患抑郁症的比例也很惊人。

不只是企业界，演艺圈也曾传出不幸消息，例如，某知名艺人罹患抑郁症，或是某知名艺人不幸轻生身亡等新闻。

演艺圈是影视娱乐产业，在荧幕前，人人谈笑风生，看似名利双收，但如果抑郁症来袭，却只能“把欢笑给予别人，把悲伤留给自己”，在无人知晓的镁光灯背后，努力忍受着难言的痛苦，甚至失去活下去的动力。个中滋味，没有经历过的人实在难以体会。

当然，在工商业社会中，各行各业都充满压力，很多上班族在“爆肝”工作，再加上各种生活压力，如社交人际关系、家庭沟通、亲子教育、经济负担、环境污染等，让人不禁担心：与生活压力密切相关的抑郁症，会不会找上我们？

事实上，抑郁症跟自杀之间并没有必然的关联性，即使“抑郁症防治”是“自杀防治”工作相当

重要的一环，但两者间的“因果关系”并不如大家想象中的绝对。

“抑郁症”与“自杀”都是由多重因素造成的结果，这些危险因子之间彼此有关联性，要做到有效防治，绝对不是靠单一因素可以达成。无论如何，在现代社会中，“抑郁症防治”和“自杀防治”都是越来越受到重视，因为它们所带来的伤害，真是太巨大了。

抑郁症就像一只黑狗

其实，人们对于抑郁症并不陌生。传闻中古今中外有许多历史名人，如发现地心引力的牛顿、提出进化论的达尔文、现代艺术的先驱画家凡·高、率领英国打败希特勒的丘吉尔、美丽且深受全世界喜爱的戴安娜王妃，相传都长期为抑郁症所苦。其中，丘吉尔

做了一个深切的比喻：“心中的忧郁就像一只黑狗，一有机会就咬住我不放。”由于这个意象非常鲜明，从此以后，“黑狗”就成了英语世界中抑郁症的代名词之一。

以丘吉尔为例，他出身于贵族世家，是天之骄子，却从年轻时代就开始出现抑郁症倾向。1910年，他三十五岁，是英国的内政大臣，拥有美满婚姻，正处在生命的高峰，富有、深具名望、手握政治实权、广受人民爱戴，但此时正是他抑郁症发作最严重的时候。他曾经这样告诉医生：“有两三年的时间，光明好像从整幅图画中消失；我依然做着工作，端坐在下议院中，但是黑暗的忧郁却紧跟着我。”

他的一生不停地跟抑郁症奋战，而黑狗的阴影总是亦步亦趋地跟在身后，从来不曾真正远离。他也有过自杀的念头，甚至在向上帝祷告时，祈求可以一死；但是他努力以意志克制自己，不要靠火车月台太近，在家也尽量远离阳台，以免被黑狗一口咬住，坠

入深渊。

直到他七十多岁，已经成为当代的传奇英雄，却还是觉得自己的人生充满失败。他悲伤地告诉女儿：“我这一生费尽一切努力，最后却一事无成。”

这就是抑郁症的真实写照。但是，从另一个角度来看，他从未被抑郁症打败，即使终其一生被绝望缠绕，他依然让自己的生命活得精彩绝伦，成为英国历史上的伟大人物。

通过丘吉尔和黑狗的故事，我想传达一个很重要的讯息：抑郁症并不是绝症，我们可以学习与它共处，更何况，以今日的医学技术，它很可能治愈。所以，面对抑郁症最好的方法，就是了解它、接纳它、治疗它，只要大家一起努力，就可以减轻这只黑狗的杀伤力，甚至远离它的威胁，不让它阻碍自己的人生。