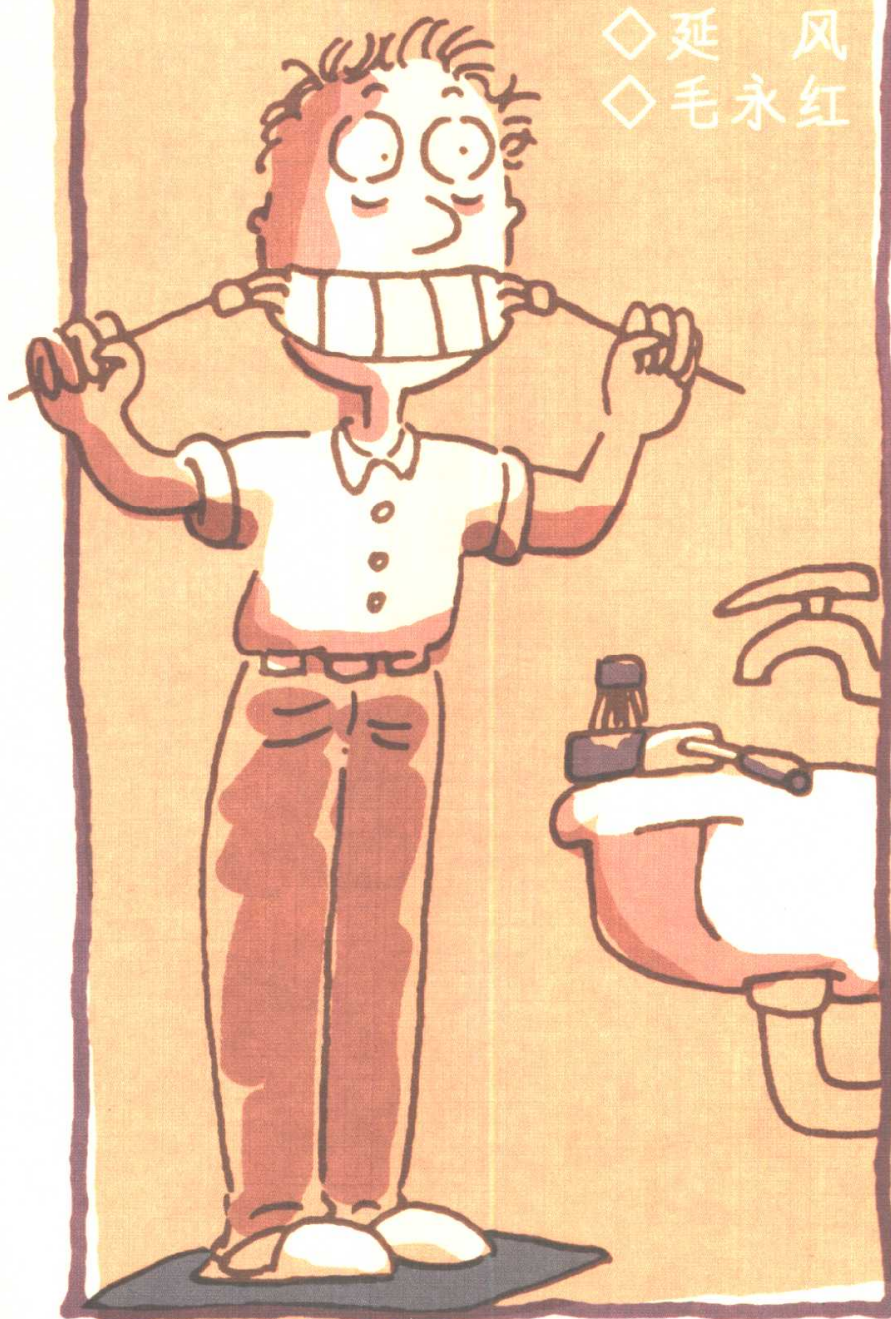


战胜抑郁

◇延 风
◇毛 永红



人民军医出版社

战胜椰都

ZHAN SHENG YI YU

◇延 风

◇毛永红

人民军医出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

战胜抑郁 / 延风, 毛永红编著. — 北京: 人民军医出版社, 2001.5

ISBN 7-80157-217-3

I. 战… II. ①延… ②毛… III. 抑郁症—防治—基本知识 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 09090 号

RA504/10

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

潮河印刷厂印制

春园装订厂装订

*

开本: 850 × 1168mm1/36 · 印张: 4.75 · 字数: 82 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000 定价: 12.00 元

(购买本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社负责调换)

内容提要

近年的医学研究发现，抑郁症是人类最常见的心理疾患，科学家已将其视为 21 世纪最值得重视的疾病之一。即使是正常人，也会由于工作或生活的压力产生抑郁的倾向。如果抑郁的感觉已经是你生活的负担，那么，本书将为你全面介绍抑郁的各种知识，使你了解抑郁的各种表现；了解抑郁的心理、生物学及其社会基础；在抑郁出现时你应该如何面对；最终使你建立一个正常和健康的心理世界。

责任编辑 张怡泓

前言

常常有人认为自己有病，整日食不香，寝无寐，注意力不集中，记忆力下降，动则心慌气短，胃胀气满。为此没少跑许多医院，医生却说没有器质性疾病，可能患的是抑郁症。抑郁症是什么，精神病？这可不得了，医生的诊断对吗？

朋友，你有过这种情况吗？或是被诊断过神经衰弱，自主神经功能紊乱吗？不要紧张，仔细阅读本书可能对你有益。

其实，不管王侯将相，还是贫民百姓，只要他是一个心智正常的人，都会有过抑郁体验，尽管这种体验在文学家看来也可能是其创作的源泉，在笔触下有一种忧郁的情调，不论是美还是伤感，总能引起读者的共鸣，但是，抑郁作为一种沉重的情感重担，伴随着你走在人生的道路上，就不是那么美妙的事情了。对于挥之不去的抑郁阴影，那种心灵的痛苦又何尝能用言语描述。

步入21世纪，人们也许会说，生活富足使我们不再有贫寒的忧虑，但是各种情感疾病却是与日俱增。物欲的满足最易带来的是心灵的空虚。在高度发展的现今社会，各种各样的心理变形也随着社会进步在增加。而抑郁症在现实生活中最为常见。如果抑郁的感觉已经是你生活的负担，那么本书将为你全面介绍抑郁的各种知识，使你了解抑郁的各种表现，了解抑郁的心理、生物学及其社会基础，在抑郁出现时你应该如何面对，最终使你建立一个正常和健康的心理世界。

第一章

抑郁症仅仅是情绪不快吗

1

不会吧，我会是抑郁症患者？

第二章

我的病为什么查不出原因

13

总经理的头痛：保险公司的王经理总头痛，影响睡眠，检查后不同的医生有不同的答案……奇怪的慢性胃痛患者……年轻的心脏病人……情绪不高的肥胖患者……

第三章

我对自己的精神世界了解多少

25

王经理头疼的原因找到了……弗洛伊德理论

第四章

我该如何面对失败与无助

49

贪食的张太太患了抑郁性神经症，第一次婚姻的失败使她的二次婚姻陷入了无助……

第五章

如何摆脱纠缠不清的思想

67

我思故我在，我思故我忧

第六章

告诉我怎样发现生活的意义 80

我们受存在主义的影响了吗？分析发现原来欧阳处长是一位冒名顶替的受害者，你相信吗？

第七章

改善交流的方式，别让我生气 102

别人的成功不是我的失败，成长对我来说就是幸福

第八章

郁闷时我去找谁倾诉 117

当然，心理医师是我们的良师益友

第九章

学一点抑郁的生物心理学知识 126

第十章

抑郁有“药”可治吗 136

第一章

抑郁症仅仅是情绪不快吗





医院内科最常见的患者是感冒患者，而医院的神经内科门诊或精神科门诊最常看到的则是“神经衰弱”或“自主神经功能紊乱”患者。大多数神经科和精神科医师每天门诊时都会遇到许多患者以各种身体不适症状就诊，如头痛，头晕，失眠，胃痛，腰背痛，手足麻木。再仔细询问，一些患者会诉说一些悲观厌世的话，诸如“活得没意思”，“还不如死了好”，“一天到晚打不起精神”，等等。如果再让患者详细地描述自己的心情，患者会叹物悲世，各种忧愁涌上心头，原来有情的花草树木也显得毫无生气，从生活琐事到人生意义，没有什么事会让他高兴。

当然更多人只是简单回答：“我只是心情不好”。

这就是抑郁，如果以心理学的话来说，抑郁实际上是一种心理的病态，一种情感疾病。因为它是疾病，所以不管你是否愿意，均需要治疗。而且，这种疾病是可以治疗好的。由于抑郁是一种常见病，所以也有人把它称为情感的感冒。

本书的目的其实很简单，帮助您减轻抑郁抑或战胜抑郁，使你不必在灰色的情感阴影里生活，而是在灿烂的阳光下感受生活的美好。

一、给抑郁画画像

1. 心理的异常

认识抑郁看起来很容易，因为每个人都有情

绪低落的感受，如果你觉得心情不好，情绪低落，你就有可能患有抑郁。

但是在另一方面，由于一种心理学上的自我保护机制，使我们常常不能自我感知到抑郁的情绪，处于一种所谓的“病态否认”状态，也就是说这种否认本身就是一种心理上的不正常。如有一些精神紧张的患者反而在正常生理状态下，表现得精神亢奋，充满活力，富有激情。还有一些患者则表现为工作狂，在这种状态下患者强迫自己不停工作，实质上就是一种对情感矛盾的自我回避。当然在此之前，患者完全可能会有一些抑郁的表现。

了解抑郁的各种表现，将有助于了解自己或者是其他人是否患了抑郁。对于医师来说，诊断疾病是需要了解症状和体征的，症状是主观的不适感觉，体征是通过查体发现的身体异常，而对于心理疾病来说，许多症状都是由患者自己所描述的自我感觉，这种感觉看不见摸不着，但是有以下的普遍性：

(1)没有生活乐趣：对各种日常活动如家务，理财，业余爱好或娱乐活动均无兴趣。医学上称之为快感缺乏。

(2)饮食习惯的改变：轻度抑郁患者常常吃得较多，而严重抑郁患者则表现为没有食欲。

(3)睡眠异常：有各种不同的表现，有的抑郁患者失眠，有的则表现为睡眠过多。





(4)活动量的改变：一些人表现为加大工作量，以此来表明自己没有抑郁，而有些人则表现为懒散或无精打采。

(5)精力不够：精神上而非体力上的负担，常使抑郁患者容易有这样的感觉："我很疲劳"或"我精疲力尽"。

(6)自卑，感觉生活无意义：觉得活着没有意思，诸如以下的想法："我在浪费生命"，或者"我真没有用"。

(7)思考问题或者解决问题的能力下降：抑郁患者常常觉得不能集中注意力，觉得头脑很乱。

(8)间接的自残行为：如酗酒，吸烟，吸毒等。有些女性反而饮食无度，表现得过度肥胖，懒散。

(9)自杀念头：由于对人生的悲观，自罪自责常使患者有轻生的念头，当然自杀也是一种直接的自残行为。

以上的感觉你有吗？如果符合5条以上，且持续时间较长，则你很可能患有抑郁，当然，评价的标准不是绝对的，当你吃不准时，应该向心理医生咨询。还有一个自我评定量表，这个量表共有20个问题，对每个问题的回答均按没有或很少时间，小部分时间，相当多时间，绝大部分或全部时间这4个答案进行回答，分别记分为1、2、3、4分，正常人的评分会在41分以内，如果你能够耐心做完测试，你就很容易知道自己是否患了抑郁和抑郁的程度。下面就是这个量表和自我测定的方法。

◇抑郁自评量表

(1)我觉得闷闷不乐，情绪低沉

(2)我觉得一天之中早晨最不好

(3)我一阵阵哭出来或觉得想哭

(4)我晚上睡眠不好

(5)我吃得跟平常不一样

(6)我与异性密切接触时和以往不一样，不感到愉快

(7)我发觉我的体重在下降

(8)我有便秘的苦恼

(9)我心跳比平时快

(10)我无缘无故地感到疲乏

(11)我的头脑经常不清楚

(12)我觉得经常做的事情有困难

(13)我觉得不安而平静不下来

(14)我对将来不抱有希望

(15)我比平常容易生气激动

(16)我觉得作出决定不是容易的

(17)我觉得自己是个没有用的人，没有人需要

我

(18)我的生活过得没有意思

(19)我认为如果我死了别人会生活得好些

(20)对过去常感兴趣的事我现在不感兴趣

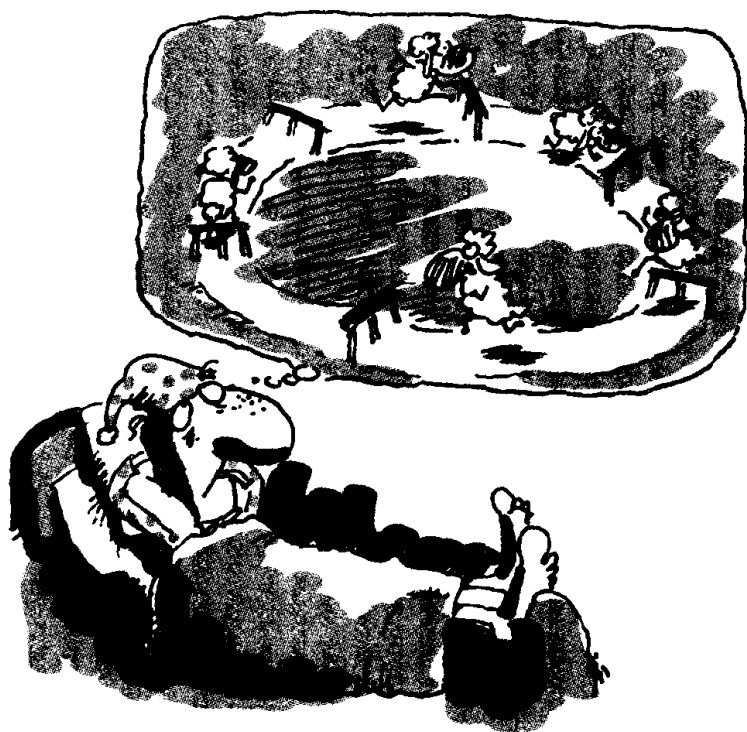
如果你自己常常有轻生的念头，就应尽快去看医生。因为这对你来说是一个很严重的问题，需要认真对待。





2. 躯体的症状

我们常常遇到的情况是，许多人从一开始就否认自己情绪上有问题，只是诉说各种各样的身体上的不适。躯体症状就是完全属于身体上的不适，一旦有医生考虑这些躯体症状的原因为心理上的原因时，他们会觉得很可笑，甚至抵触。疼痛是常见的躯体症状，头痛，腰痛，四肢痛，胃痛，牙痛，其他的症状有头晕，头重脚轻，记忆力差，便秘，四肢麻木，心悸，胸前区不适，呼吸困难，性功能障碍，等等，不一而足。这些躯体症状在全身各个系统和器官都有表现，一不小心就可能被



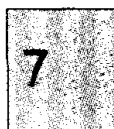
许多患者的心理忧郁隐藏在躯体症状后面

当作躯体的疾病进行不适当的检查和治疗。这些情况有时会被称为心身疾病。

许多患者的心理抑郁隐藏在躯体症状后面，这些症状只不过是抑郁心理的躯体性表现，而其内在的抑郁原因将在本书予以详尽讨论。但我们常常可以看到许多患者因为各种躯体症状而到各个医院辗转就医，而最终又不得不接受无法确诊的事实，如果我们探究一下心理层次变异，我们就有可能得到正确的诊断答案。

3. 反应性的抑郁

需要注意的是，还有其他一些原因所引起的情绪低落，我们在医院可以看到各种慢性病患者的情绪忧郁，慢性疾病长期的折磨使之丧失劳动能力，使事业、家庭、经济等受到损失，自我实现的愿望被挫伤，意志被消磨，进而产生自责、郁闷等心理。他们常常认为是疾病使自己成为他人的负担，失去了自身存在的价值，常常吃不下，睡不着，沉默不语，暗自伤心，可能有生不如死的轻生想法，这些抑郁情况当然很容易被发现。



二、抑郁的背景

医学研究的进步能使我们更加全面地了解抑郁症，请看一些医学统计学的结果吧：这个社会有多少人患抑郁症呢？从这些数字中大致可知道一些情况，大约15%的女性和8%的男性一生当中有





过抑郁，而6%的女性和3%的男性现在正患抑郁。当然，不同的研究有不一样的结果，但对于我们来说不需考虑这种差别。

虽然以上的数字显示女性较男性更易患抑郁症，但实际上男性也易患抑郁症。只是由于女性更易于承认自己的情感问题，她们较男人更愿意接受心理医师和精神科医师；而男人只是在怀疑自己的体力不行时才会不得不去咨询或看心理医师。因而从这个角度来看，女性较男性易患抑郁症可能只是一种统计学上的偏差。

另一方面，由于传统的原因，女性常常有很强的被支配感，各种不同家庭和社会教育使大多数女性自觉或不自觉地处于服从和被支配的地位，因而在情感上较为脆弱。有些人还注意到在各种工作场合，女性也常处于次要地位。尽管在现代这种情况作为一个普遍社会现象已不存在，但对于单个就诊的女性，应当考虑有这种文化背景的影响。

从生物学角度来看，男性较女性更有攻击性或进取心，当一些情感不能合理宣泄时，不容易像女性那样容易转化为情感上的问题如抑郁，而是有许多可能的宣泄方法。

抑郁除了有性别差异外，与其他社会文化背景关系不大，也就是说，不同的文化程度、经济状况、结婚与否与抑郁关系不大；抑郁也与一个人有没有钱，是不是名人没有多大关系，名人与普通人

患抑郁症的机会一样多。

但对患者个人来说，各种统计学上的差异并不是很重要。你仅是属于千千万万抑郁患者中的一个。作为一个抑郁症患者，你具有何种性格和个性弱点，针对这些问题如何去处理，才是至关重要的。

三、各种各样的抑郁症

医学上根据抑郁症的不同临床表现和严重程度，分为各种不同的类型。主要的类型有：

1. 抑郁症(depression)
2. 心境恶劣障碍 (dysthymic disorder)
3. 双相情感障碍(bipolar affective disorder)
4. 周期性精神病 (periodic psychosis)

9

这些名词让不是学医的人听起来很可怕，所以我们不要去管它，我们只要知道抑郁症有不同的类型就可以了。

在我国还有些医生喜欢把一些抑郁症患者诊断为“神经衰弱”或“自主神经功能紊乱”，但是欧美大多数国家已经没有神经衰弱这样的诊断了。在欧美国家的医生看来，抑郁症就是抑郁症，神经衰弱是一个不准确且含糊不清的诊断。事实上，神经衰弱中70%~80%是我们所说的抑郁症。

抑郁症的临床表现已在前面进行过描述，只





要达到一定程度且持续较长时间，就可确诊为抑郁症。严重的患者会明显感到抑郁，并且有自杀的倾向。各种程度的抑郁症均需要治疗，特别是对于有自杀倾向的重症抑郁症患者，更应治疗。

心境恶劣障碍的特点是情绪低落和悲伤。过去称这为抑郁性神经症。抑郁症为轻或中度，患者会适应在此种心境下生活。抑郁症也可很重，使患者无法振作而一直情绪低落。心境恶劣的精神疾病是最常见的抑郁，也是最需要关怀的，许多人均会患此种抑郁。而且以后你就可以知道，它可以经过治疗而停止。如果长期生活在抑郁的情况下，会降低生活质量。

10 双相情感障碍指的是躁狂和抑郁交替存在的状态。过去称为躁郁症。躁狂的特点是非常兴奋，毫无道理的乐观，不切实际的“大想法”以及被称为“激越”的过度活动。抑郁的特点已如前述。尽管双相情感障碍有情绪高涨的成分，但它仍主要为抑郁症，因为躁狂的时相很短，而抑郁相对时间较长。

双相在心理学上以躁狂为阳性症状，而抑郁为阴性症状。

周期性精神病的特点为轻躁狂与抑郁症的发病时间交替进行。轻躁狂在程度上较躁狂低，不像双相情感障碍中的躁狂表现得那么强烈。可以将周期性精神病看成是轻的双相情感障碍。患者有情感漂移，常常表现得忧心忡忡，但程度较轻。