

中年期抑郁症的防治



[日]町澤静夫 著
陈秀武 徐建华 等译



ZHONGNIANQI
YIYUZHENG DE FANGZHI

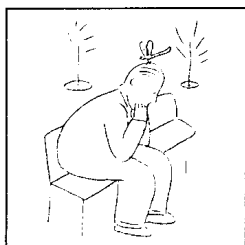
从容应对重压·保持身心健康

家庭保健百科

中国轻工业出版社



家庭保健百科



中年期抑郁症的防治

[日] 町澤静夫 著
陈秀武 徐建华 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年期抑郁症的防治/(日)町澤静夫著;陈秀武等译.一北京:中国轻工业出版社,2002.1

(家庭保健百科)

ISBN 7-5019-3502-5

I.中… II.①町…②陈… III.中年人—抑郁症—防治
VI.R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第080951号

Copyright©1997 Shizuo Matizawa

All rights reserved.

First published in 1997 by Kodansha Ltd.,Tokyo, Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2002 China
Light Industry Press,China.

Published under license from Kodansha Ltd.

©1997年 町澤静夫

版权所有。

株式会社讲谈社1997年在日本首次出版。

中文简体字版版权©2002年中国轻工业出版社。

由日本株式会社讲谈社授权中国轻工业出版社出版发行。

责任编辑:傅颖 责任终审:滕炎福 封面设计:崔云

版式设计:刘静 责任校对:郎静赢 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:1201印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:4.75

字 数:114千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3502-5 /TS·2121

定 价:10.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-1326

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

现在，中年期问题还没有受到人们的特别关注。所谓中年期，一般来说是指积累了丰富的知识与智慧，具有充沛的精力与体力，能够在现实社会中发挥领导能力，是一生中最为充实的年龄层。

中年人一般是指40~60岁年龄段的人。在这一年龄层中，如果是在公司就职的男性，他在公司内部也一定处于重要地位，或是科长、部长，或出任经理等重要职位。如果是拥有家庭的女性，生儿育女的任务已结束，但孩子的升学、就业、结婚等家庭内部问题还将都由她一手操办。这无论在过去、现在，都是不可更改的事实吧！

无论在社会还是在家庭，首当其冲的就是被称作中年人的人们，因为这个年龄层的人可以自然而然地接受某些东西。扮演如此重要角色的中年人，在精



神与肉体上都被认为是健康的。可是，不容乐观的情况已初露端倪。

日本的人口老龄化进程，远远高于世界上其他国家。据日本厚生省人口问题研究所统计与推测，在全国人口中，65岁以上的老人所占的比例，在2020年将达到25.5%，即平均每4个人中将有一个人是老人。经济不景气更加重了人口老龄化给社会带来种种影响，而给中年阶层带来的影响尤为深刻。

企业管理自动化和办公管理机械化使剩余人口增加，致使中老年人受到严重影响。同时，由经济不景气带来的影响也进一步深化。中年人所处的雇佣环境更加恶化。在家庭中，中年人也面临着各种各样的问题。诸如住房贷款的返还问题、子女的教育问题、结婚问题、父母的照顾问题、对疾病的不安、离婚危机、养老问题等。据最近的人口动态统计，婚龄20年以上家庭的离婚现象正在增加。结婚20年以上的人，可以说正处于中年旺盛期。

与此同时，癌症、精神疾病、心脑血管疾病及其他成人病的发病率，在中年期



迎来高峰。以往自杀多发生于青少年期，可近来自负盈亏的经营者、中年管理人员的自杀现象显著增加。在面临各种各样烦恼与问题的中年期，抑郁症的发病率相当高。

荣格（瑞士精神医学家）、列宾森（美国心理学家）将这种现象称为中年危机或中年生活危机。目前，中年期正如青春期一样，开始面临重大问题。思考中年期抑郁症，不能抛开其背后所存在的烦恼与问题。中年期的人们，被种种问题及烦恼所缠绕已被视作平常，而其中亦存在着伴随年龄增长而不可避免出现的问题。思考中年期抑郁症的问题就是思考中年期的生存方式的问题。

《家庭保健百科》系列

治疗腰痛 100 法	10.00 元
治疗肩痛 100 法	10.00 元
治疗便秘 100 法	10.00 元
治疗皮炎 100 法	10.00 元
缓解膝痛 100 法	10.00 元
轻松减肥 100 法	10.00 元
强健肝脏 100 法	10.00 元
降低血压 100 法	10.00 元
降低胆固醇 100 法	10.00 元
治疗畏寒症 100 法	10.00 元
改善神经失调症 100 法	10.00 元
消除头发·皮肤烦恼 100 法	10.00 元
解除眼睛疲劳·恢复视力 100 法	10.00 元

《家庭保健百科》系列新书

偏头痛防治 100 问	10.00 元
脑康复训练 100 问	10.00 元
老年人康复训练 100 问	10.00 元
甲状腺疾病防治 100 问	10.00 元
心脏病防治指南	10.00 元
头晕防治指南	10.00 元
中年期抑郁症的防治	10.00 元
图解膝痛治疗法	10.00 元
高血压的非药物治疗	10.00 元
疲劳门诊	10.00 元
超级健康法——下蹲运动	10.00 元

目 录

第一章 为什么中年期备受关注?1	
中年期的位置	1
测量智能与智力	5
袭击人生巅峰期的各种事项	8
第二章 中年期抑郁症的特征13	
“抑郁症”意味着什么?	13
发病的机理.....	16
抑郁症的症状.....	19
容易并发的精神疾病.....	25
抑郁症与人格障碍.....	30
抑郁症与自杀.....	35
第三章 病例分析41	
因代沟而产生的苦恼.....	41
办公自动化带来的困惑.....	48
明天是重塑自我的开始.....	53
陷入工作中毒的退休病.....	67
男性优越的社会与女性的疏远感.....	72
夫妇、父母与子女之间价值观	



的微妙差异·····	77
选择死亡的人们·····	92
如何进行抑郁症的治疗?·····	104
第四章 应付重压 ·····	110
与欲望如何相处?·····	110
易于受到压力影响的性格 ·····	113
改变抑郁症患者思考方式的方法 ·····	126
从否定的自我认识中解放出来 ·····	129
不受他人评价的束缚 ·····	133
应付待人恐惧症 ·····	136
结束语 ·····	142

第一章 为什么中年期备受关注？

中年期的位置

人生的收获期

人的寿命正在变得越来越长。与之相应，中年期、老年期的时间也相对延长。如何度过中年期，怎样迎接老年期，越来越成为人们关注的问题。

全凭体力而胡乱拼命的20多岁年龄层的人，因为没有顾及其他事情的闲暇时间，所以或许生活得比较充实，但往往因知识与经验不足致使愿望落空，不能得到预期的效果。

走出学校大门，又有10多年社会经验的30多岁的人，不仅有时间了解周围的环境，也有时间反省自己，加上积累的知识与智慧，可以说，他们是作为中坚力量活跃于社会的一代。但是，他们能否得到周围人的完全信赖又成为新的问题。

如果说20多岁的时候耕田播种，30多岁的时候培



育灌溉，那么，40岁开始的中年期应该是收获的季节。

中年期是人生中的发展时期，亦是知识、经验、体力等保持均衡态势并充分发挥作用的时期。

人生的转折点

可是，另一方面，在本来硕果累累的中年期，自杀、抑郁症、酒精依赖症、离婚等现象正明显增加。因而，中年期常常被称为第二青春期危机或思秋期危机。

关于中年期，美国心理学家列宾森，将40岁称为“第一个中年期危机”，并指出，这一时期应该注意以下几点：

- 回顾年轻时代，对其进行再评价；
- 修正到40岁为止的人生不足之处，尝试新的可能性；
- 在人生进入后半期之际，宜解释已经产生的主要的心理学问题（即更加现实地重新看待自己的形象与价值观）。

列宾森认为，在迎来第一个中年期危机时，大约有80%的人经历过一段激烈的混乱期。这时，人们开始对自己人生的一切产生怀疑，随之而来的是对自己所注意到的事情感到恐惧，并且常常对他人发火，产



生愤恨的情绪。

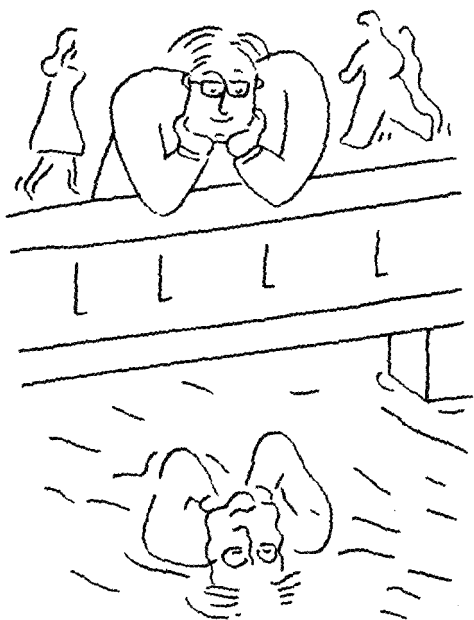
如果能巧妙地摆脱这种危机，对年轻一代将会有相当大的指导性，而且，人生变得更有积极性，并在知足中度过中年期。

但是，在人类还未能充分面对第一个中年期危机时，就将遭遇50~55岁的“第二个中年期危机”。

瑞士精神病学家荣格也特别强调中年期危机。荣格认为，中年期危机一般在35~40岁之间来临。许多人的心理危机，是由于青年时代的愿望（欲望）没能得到及时调整，中年以后又努力背负重担而造成的。也就是说，它是从青年时承受的许多重压中产生的。对他们来说，青春似乎是人生的一切。但是，我们必须加倍地重视中年期。人类在中年期以前的价值观与中年期以后的价值观常常发生突然性变化。

为了度过中年期危机，让我们再一次把目光转向自己的精神层面进行精神之旅，回顾过去的人生历程，为后半生寻找新的生活方式，从此发现人生的意义与人生的完整性。通过这种成功的精神之旅，人类就可能将死作为正常现象来接受。

美国精神分析学家阿莱克斯认为，中年期是“生产性与停滞性相互纠缠的时期”。就是说，在这一时期，人们既可以看到养育子女、职业上的成功及目标完成的一面，又可以看到由失败而引起的不安带来了



中年期是重新审视自己精神层面的大好时机。

人类创造性的停滞。人类经常处于二者的纠缠之中。但是，如果战胜纠缠，就培养了“照顾能力”，也就培养了照顾自己及他人的能力。对于中年人来说，有无照顾他人的能力是一大因素，尤其是在中年期的白领阶层人士，必须具有指导属下和教育属下的能力。因缺少这种能力而陷入抑郁状态的人很多。

这些想法也许被叙述得过于抽象，但不可忽视的



是，中年期是不逊于青春期的重要的人生转折点。处于中年期时，一个人是否具有外在的充实感（即工作的充实与地位的稳定）与内在的充实感（即确立适当的人生目标、掌握内在的价值判断），直接关系到一个人的后半生与老年的安定。

在东方国家，一般将40岁称为“不惑之年”，这与列宾森所说的中年期危机大体同期。在中国宋代，廓庵禅师创作了禅典《十牛图》。其中，第一图称作“寻牛”，描绘了丢失牛的人，虽然天色已晚，但还在草丛中行走寻找牛的情形。这表达了因迷失自我，而不存在找回的希望的一种迷惘。所谓的中年期危机就是指这种状态。

盲目地生活，以为终于达到了安定的人生境地，但忽然注意到了时至今日所丢掉的东西、忽视的东西，继而开始考虑自己的人生目标究竟是什么，而且应该是什么的这种精神上的困扰，这就是处于中年期的人所面临的问题。

测量智能与智力

综合智能高峰

在一般的智能测试中，20多岁的人一般得到高分。



可是,如果逐个人进行调查、研究,还不能这么说。

实际上,如果对一个10~50岁的智能在同一条条件下进行测试的话,就可以发现20多岁不是一个人的智能高峰期,它可以在50~60岁时出现。

总之,随着年龄的增长,非语言智能(动作性智能)逐渐下降,但语言智能却反而上升。中年以后的智能逐渐低下是由于人的注意力与记忆力逐渐下降的缘故。

由于智能测试并非调查人类的高级判断力与创造力,所以过分相信它是危险的。但是,即便如此,从对个人的跟踪调查来看,可以认为,智能被充分地维持到中年,且其特征的抽象性与具体性都恰到好处。对现实社会来说,中年是实践性智能发挥重要作用的时代。

据调查,科学家的创造高峰在40~50岁,艺术家在40岁左右,以语言为核心的人文科学家与文学家在60岁左右。可是,由于个体差异非常大,所以上述数字未必与所有人都吻合,仅供参考。

掌握抑郁症关键的智力

与智能容易混淆的词是智力。智力与智能虽然有关系但并不直接。

对事物进行总体分析,并理性地对其做出价值判



断的能力就是所谓的“智力”。但一些人即便智能高，由于缺少智力，也会失败。如果有了智力，即便遭遇人生灾难，也不至于跌落得特别惨。只要有智力，人生的中年期就应该是丰富的。在中年期，患有抑郁症或者人生遭遇失败的人，往往是由于没能很好地锻炼自己的智力而造成的。



与智能相比，智力，即能否巧妙处理感情和人际关系的能力，是中年期人们生活的关键。