

抑郁症防治

郭国际 刘家发



湖北科学技术出版社





TONGJI
JIANKANG
TONGJI JIANKANG ZIXUN ZIXUN

同济健康咨询

总主编 郭国际 刘家发



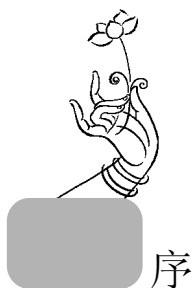
抑郁症

防治

YIYU ZHENG FANGZHI

主 编 郭国际 唐大中 郭 菲

副主编 熊培生 方 星



序

生命是宝贵的，也是美好的。只有珍惜爱护、精心呵护，才能使其价值得到升华，才能绽放出绚丽花朵，在生命的长河中创造奇迹。

珍惜生命，注重健康，延年益寿，已成为当今人们关注的热点。健康是人生第一财富，因为健康是创造财富的重要条件，而财富不能换取人的健康。健康是个好乐手，它能奏出生命的七彩乐章。

不良的生活方式危害人体健康。只要改变人们不良的生活习惯，实现健康的生活方式，结合生物因素、心理因素、社会因素，提出生活方式的改革。生物因素方面做到不吸烟，少饮酒，合理膳食，规律生活，锻炼身体，优生优育，养成清洁卫生的习惯；心理因素方面要注意家庭和睦，应激控制，自



爱自重；社会因素方面学会利用保健设施和注意安全。

健康教育可以看作一座桥梁，它一头是医学，医学知识的不断更新使人们卫生保健知识水平不断提高，这是医学科普工作者的神圣责任，但这仅是一种手段，根本的目的是让人们到达桥梁的另一端——健康促进。即让人们用这些更新的知识改变自身不良的生活方式、不良卫生行为和生活环境，以减少疾病，减少伤害，最终达到健康。如果医学科普创作结合健康教育能让大家都实施健康的、科学的、合理的生活方式，人民的健康情况将会有很大的改善，定会大大延长寿命，同时也保护了人这一重要生产力。

“深入”固然不易，“浅出”更是困难。只有在深入的基础上浅出，才能适应读者的广泛需要，才能有更好的实际意义。提高需要理论基础，普及也需要理论指导，只有这样的普及工作才不是形式的，而是实用主义的。

我们提倡健康教育与促进工程。全民健康生活方式行动以合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡为内容，树立“一生好心情，吃动两平衡，健康一辈子”的健康生活理念。

科普是一门综合的学问，科普是一项艰巨而长久的事业，科普是强民之策，强国之道。

华中科技大学同济医学院
附属同济医院院长 陈安民

2012年8月



前言

世界卫生组织曾经提出这样一个黑色的预言：21 世纪将是心理障碍的时代！由于多种因素的综合作用，许许多多的精神疾病会降临到人们身上，它将取代生理疾患而成为危害人类健康的大敌。

为什么你白天要面对强大的外界压力，夜晚还要倍受失眠的折磨？为什么同样是生活动荡，别人处之泰然，你却整天长吁短叹，埋怨命运的不公？是你天生就是个性忧郁，还是后天的经历把你折磨成这个模样？

现代社会一大特点是：竞争激烈，节奏加快，精神紧张。研究表明，很多疾病的发生都与精神紧张、情绪恶化有关。

作者归纳抑郁症三低（情绪低落、生活工作能力下降、缺乏始动）、六无（无趣、



无助、无望、无能、无价值、无意义)；叙述病史症状与体征：头头是道，怪里怪气，莫名其妙，查无是处，常疗无效，特疗（抗抑郁）有效。因此，现代人一定要学会心理调节，提高自我心理应对能力，不仅要预防病从口入，还要预防病从“心”入。不仅要健身，还要健心。“找点时间，找点空闲，领着孩子，常回家看看”。健心有时比健身还要重要！远离抑郁情绪，重拾快乐情绪。

有鉴于此，我们编写《抑郁症防治》一书。该书具有科学性、实用性、通俗性、趣味性、新颖性，是一部老百姓完全能读懂的健康指南。临床医生若阅读此书也不会觉得肤浅，同样具有参考价值。

华中科技大学同济医学院
附 属 同 济 医 院

郭国际

2012年8月



目 录

§1 抑郁和抑郁症 / 1	
(一) 察言观色，善于识别	2
(二) 抑郁症状，五花八门	2
§2 为何会产生抑郁症 / 11	
§3 心情挺好的，也会有抑郁症吗 / 14	
(一) 隐匿藏身，善于识别	14
(二) 原形毕露，终归如此	15
§4 病由“心”生，压力背后的健康危机 / 32	
(一) 痛在身，伤在心	32
(二) 墨镜看天气，即使有太阳， 也灰暗阴沉	36
§5 抑郁症的诊断标准 / 41	
(一) 抑郁早知道 ——抑郁症的早期症状	41
(二) 抑郁症的标准	44



§6 抑郁症的分类 / 48	
(一) 话说抑郁症类别	49
(二) 话说抑郁症原因	50
§7 医生帮你解“心结” / 53	
(一) 乐观——不得病，少得病	53
(二) 心理平衡	55
(三) 健心	56
(四) 校园心理	58
§8 闭目念“心”，心境转移：宣泄溢洪，自我暗示，积极调节法 / 68	
(一) 闭目念“心”	68
(二) 心境转移	68
(三) 宣泄溢洪	71
(四) 自我暗示	72
(五) 自我意识	76
(六) 升华	77
(七) 求助心理医师	78
(八) 自杀深层原因与危机预防	81
§9 抑郁无情，治疗有道 / 89	
(一) 化学药物	91
(二) 草药制剂	95
(三) 特殊患者	96

§10 透过现象看本质——放飞心情,远离抑郁 / 99

- (一) 抑郁症——无处不有 100
- (二) 根源: 患者、医生都有错 101
- (三) 警示: 患者、医生、社会同努力 101
- (四) 保持好心态的“一二三四五” 101
- (五) 心理减压 10 法 105
- (六) 6 种观念稳住“快节奏” 108
- (七) 学校心理卫生 111
- (八) 社区心理卫生 112
- (九) 白领心理减压 10 法 116

§11 抑郁防治任重道远,远离你我他,胜利在望 / 119

- (一) 坚持服药就能战胜抑郁! 119
- (二) 抑郁自测题 120

§12 消除疲劳 10 法 / 122

- (一) 建立良好的作息制度 123
- (二) 减轻劳动强度劳累程度 123
- (三) 注意饮食禁忌 123
- (四) 注意改变习惯 124
- (五) 纠正精神状态 124
- (六) 适度参加运动锻炼 124
- (七) 适当增加营养 124
- (八) 改善睡眠条件 125



(九) 辨证选食疗	125
(十) 试试中成药	126
§13 面对现实,正视压力 / 128	
§14 老年抑郁症 / 132	
(一) 躯体疾病及经济压力	134
(二) 受虐待或被歧视	135
(三) 不良生活事件	135
(四) 识别“高危”老年人	135
(五) 尊重生命	140
(六) 要健身先健心	141
(七) 用药打开心灵之窗	143
(八) 正确就医用药, 重塑人生	146
§15 走出抑郁症的用药误区 / 150	
§16 心病“六不治” / 154	
(一) 无自知力者, 一不治也	155
(二) 不自愿者, 二不治也	156
(三) 指手画脚者, 三不治也	157
(四) 重财轻身者, 四不治也	158
(五) 三心二意者, 五不治也	159
(六) 急功近利者, 六不治也	159
§17 发泄墙,能分担多少压力 / 161	
(一) “发泄墙”是为宣泄情绪	161

(二) 掌握情绪的方向盘	162
§18 “心病”会反映在躯体上 / 165	
(一) 亚健康应倡导身心疗法	165
(二) 身心放松，可解毒	165
(三) 身病还需心来医	166
(四) 心病也要身排解	167
§19 治疗抑郁症别撞 5 误区 / 169	
(一) 误以为抑郁症状消退，抑郁症就治好了	169
(二) 担心抗抑郁药会依赖或成瘾	170
(三) 害怕抗抑郁药会伤害大脑，降低智力	170
(四) 担心长期服抗抑郁药会对身体造成伤害	171
(五) 希望服抗抑郁药后马上见效	171



抑郁和抑郁症

现代社会，物质水平在逐渐提高，而同时生活节奏加快，竞争激烈，人们承受的精神压力也越来越大，随之产生的心理问题也不断增多。我们每个人，在每天都有可能因为种种的人和事出现心情不好的情况，而抑郁其实就是各种不同程度的心情不好的总称。抑郁症呢，则是由于情绪低落至极点后引发的一系列症状，属于情感障碍的一种类型，是精神科的一种疾病。

根据有关资料统计，我国每年有 26 万人自杀及自杀未遂，而据美国精神病学专家诊断，重性抑郁障碍的终生患病率，女性为 10%~25%，男性为 5%~12%，可见抑郁症的发病率是很高的。



（一）察言观色，善于识别

如果一个人出现了闷闷不乐、少言寡语、失去兴趣、唉声叹气，甚至不吃不睡、上吊轻生，这些都是抑郁症最核心的表现。但实际上，真正为此而到精神科专科医院就诊的抑郁症患者，只占全部就诊患者的20%左右。大部分患者的症状都不典型，因而他们辗转很多家综合医院，做了各种检查而没有任何结果。当他们抱着一线希望来到精神科专科医院就诊时，才发现实际所患的疾病就是抑郁症，经过对症治疗很快好转。

抑郁是用来形容相当常见之心情的一个字眼，每个人都会有感到厌烦、悲伤或沮丧的时刻。

尽管如此，当这些情绪开始挥之不去而且影响我们生活的时候，抑郁则成为必须认真对待的一种疾病。

（二）抑郁症状，五花八门

抑郁症的主要症状如下。

- （1）情绪低落。
- （2）对事物失去活力与兴趣（从工作到性生活）。
- （3）感到身心患病或健康不佳。
- （4）注意力差。
- （5）食欲减退及体重下降。

（6）失眠。

抑郁者应理智地寻求帮助，最难以应付的是伴随抑郁而来的那种孤立无助和内疚焦虑的情绪，它往往会产生一种真实的绝望感，如果这种绝望感继续扩大，抑郁者应立刻寻求医生的帮助。

许多其他疾病（如胃灼热、消化不良、便秘、头痛、经期失调）会连同抑郁症一起出现。在这种情况下，人们经常专注于这些身体表面问题而忽略了抑郁症本身。您的医生能够检查出您是否患有抑郁症，并为您推荐一些可能涉及或不涉及服用药物的治疗方法。



小贴士

抑郁症——21 世纪的隐性杀手

当您享受幸福生活的时候，您有没有想过，这是因为



我们都拥有一个强健的体魄和一个健康的大脑。但是，在我们生活当中，却有越来越多的人常有痛苦的内心体验，感到自己是“世界上最消极悲伤的人”。

他们可以无原因地突然变得疲乏无力、懒散无能，甚至连简单的日常生活、工作、学习、作业或做家务亦懒于应付；一向勤快工作的人，会感到上班是一种负担，畏惧工作；重点中学的高材生，会感到自己学习无能，上课无精打采，作业无法完成，悲叹自己不是“学习的料子”；一向外向乐观合群的人判若两人，逐渐变得沉默寡言，不爱说笑，见人避开。

有些人一筹莫展、自责自卑、惶恐不宁、坐立不安；有些人意志消沉、无信心、无活力、无愉悦感，感到万念俱灰、沮丧、忧愁；有些人消瘦、性欲低下，整天有各种苦恼悲观的想法，无法排解，甚至会萌生强烈的“生不如死”的消极自杀念头和言行。这正是抑郁症的一些表现。有人形象的将其比喻为“懒、呆、变、虑、忧”。

21 世纪的到来，社会剧烈变革，经济迅速发展，使现代人生活节奏加快，生存危机增加，竞争压力越来越大，抑郁症已成为当前最常见的心理障碍之一。目前其患病率占世界人口 5%左右，而自杀率高达 12%~14%，所以称它为“隐性杀手”。

1. 医学上的抑郁症

在我们生活的地球上，大约每隔 40 秒钟就有一个人自

杀，而自杀者中有 70%的人患有抑郁症。

抑郁症的临床表现和许多内科疾病相似，所以很容易被忽视。得了抑郁症的人经常胸闷、心慌，特别容易疲劳，休息也不能缓解。还有失眠、早醒、头痛、背痛等各种躯体疼痛，腹胀、便秘、腹泻、食欲减退、体重下降等。注意力不集中、记忆力下降……去医院做了一系列检查，也发现不了什么器质性疾病。很多人长期服用各种镇静催眠药物、止痛药、中草药以及各类保健品等，这些症状却很难得到改善，天长日久，就成了“心病”，患者的心情因此变得十分糟糕，上述各种症状也逐渐加重，工作、学习、生活能力急剧下降……患者和家人都已习惯于这些诊断：“神经衰弱”、“自主神经功能紊乱”、“功能性肠胃病”、“神经官能症”，真的是这样吗？事实上国内外专家已经证实“神经衰弱”、“自主神经功能紊乱”的患者有 80%处于抑郁状态，而“神经官能症”患者 60%以上符合抑郁症的诊断。在医学中，抑郁症又称情感性精神障碍或情感性精神病，是一种心理障碍之首疾病，号称“第一心理杀手”。近年来，随着研究进展和发病率的升高，抑郁症越来越受到社会各界的关注。

2. 名人的抑郁症

近年的医学研究发现，抑郁症是人类最常见的心理疾患，权威人士估计，抑郁症在全世界的患病率约为 6%以上，在我国，对抑郁症的发病尚无精确统计，但也已经成为不容疏



忽的问题。

近年来发生的一些有影响的自杀事件已引起医学专家的高度重视。在人民网的健康栏目曾经登过这样一件事：1995年12月某大公司一位副总经理突然在家跳楼自杀，消息传出，众人皆惊。事后查明，这起悲剧的原因是由于这位副总经理不敢正视抑郁症造成的。这位副总经理在自杀前3周，发现自己的情绪无任何因地低落下来，感到疲惫不堪，做什么都力不从心，看什么都烦，有时候甚至莫名其妙的想到死。他怀疑心理上出了问题，偷偷到心理科咨询。医生经过检查及心理检测确认他患有抑郁症，劝他住专科医院治疗。由于社会上对心理疾病存在误解和偏见，他不敢公开自己的病情，便向总经理提出休假。总经理考虑他工作太累，便同意了，可就在批准的当天，他觉得总经理看出他“没用了”，“一切无可挽回”，回家便跳楼自杀了。

很多抑郁症患者不能正视该病的原因有三：①不认识抑郁症。现代社会节奏快、生活紧张、竞争激烈，如下岗、就业、升学、离婚等引起的心理紧张的事件不时发生，家庭生活也因为“上班各忙各的，下班各顾各的”而受到影响，人们常常对自己和别人的情绪低落、内心抑郁等情绪变化不以为然，即使情况相当严重时也想不到是抑郁症。②不敢正视抑郁症。受传统观念影响，人们不能像对待生理疾病那样客观地看待心理疾病，对心理疾病的患者存在偏见，患者心理