

陈福国 著

专家解答 抑郁症

科别

心理科

日期

处方:

用一次挂号费
请来权威专家
全面了解病情
多方呵护健康

挂号费丛书

如有病可遵书中所嘱

医生



药价

专家解答

抑郁症

ZHUANJIA JIEDA YIYUZHENG

挂号
费丛书

陈福国 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家解答抑郁症 / 陈福国著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 5
(挂号费丛书)
ISBN 7-5439-2894-9

I. 专... II. 陈... III. 抑郁症—防治—问答
IV. R749. 4-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第040599号

责任编辑: 胡德仁

封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答抑郁症

陈福国 著

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

★

开本850×1168 1/32 印张5.75 字数110 000

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5439-2894-9 / R·823

定价: 12.50元

<http://www.sstlp.com>

挂

号

费

从

书

总
序

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生了病,就不再满足于“看病拿药”了。患者希望了解自己的病是怎么得的?怎么诊断?怎么治疗?怎么预防?当然这也和疾病谱的变化有关。过去,患了大叶性肺炎,打几针青霉素,病就好了。患了夜盲症,吃些鱼肝油丸,也就没事了。至于怎么诊断、治疗,怎么预防,人们并不十分关心。因为病好了,没事了,事过境迁,还管它干嘛呢?可是现代的病不同了,许多的病需要长期治疗,有的甚至需要终身治疗。许多病不只需要打针服药,还需饮食治疗、心理调适。这样,人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解?当然应该问医生。可是医生太忙,有时一个上午要看四五十位患者,每看一位患者也就那么五六分钟,哪有时间去和患者充分交谈。患者的困惑不解,自然对医疗服务不满意,甚至对医嘱的遵从性就差,事实上便影响了疗效。

患者及其家属有了解疾病如何防治的需求,而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决?于是提倡普及医学科学知识,报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍,这些对一般群众增加些防病、治病的知识,当然甚好,但对于患了某病的患者或患者的家属而言,就显得不够了,因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册,是

挂
号
费
丛
书

挂

号

费

丛

书

总

序

一个好主意,患者或家属一册在手,犹如请来了一位家庭医生,随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此,新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费,故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病,聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……,凡患者或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册10余万字,包括数百条目,或以问答方式,一问一答,十分明确;或分章节段落,一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家,患者或家属所需了解之事他们自然十分清楚,所以选题撰稿,必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力,使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信患者或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时,缀数语于卷首,或谓之序,其实即是叙述我对此丛书之认识,供读者参考而已。不过相信诸位读后,必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

挂

号

费

丛

书



专家解答疲劳综合征	(内 科)	专家解答幽门螺杆菌感染	(消 化 科)
专家解答糖尿病并发症	(内 科)	专家解答便秘腹泻	(消 化 科)
专家解答痛风	(内 科)	专家解答大肠癌	(消 化 科)
专家解答血脂及血黏度异常	(内 科)	专家解答肝癌	(消 化 科)
专家解答合理用药	(内 科)	专家解答肥胖病	(内分泌科)
专家解答过敏性疾病	(内 科)	专家解答甲状腺疾病	(内分泌科)
专家解答失眠症	(内 科)	专家解答糖尿病	(内分泌科)
专家解答高血压病治疗用药	(心 内 科)	专家解答更年期综合征	(内分泌科)
专家解答冠心病	(心 内 科)	专家解答甲状腺功能亢进症	(内分泌科)
专家解答高血压病	(心 内 科)	专家解答阻塞性肺气肿	(呼 吸 科)
专家解答心肌梗死	(心 内 科)	专家解答支气管炎	(呼 吸 科)
专家解答心脏病与心力衰竭	(心 内 科)	专家解答肺癌	(呼 吸 科)
专家解答心律失常	(心 内 科)	专家解答肺病	(呼 吸 科)
专家解答心血管疾病	(心 外 科)	专家解答肺结核病	(呼 吸 科)
专家解答肝硬化	(消 化 科)	专家解答支气管哮喘	(呼 吸 科)
专家解答慢性胃炎	(消 化 科)	专家解答睡眠与打呼噜	(呼 吸 科)
专家解答胰腺疾病	(消 化 科)	专家解答脑卒中	(神 经 科)
专家解答脂肪肝	(消 化 科)	专家解答老年痴呆病	(神 经 科)
专家解答胃癌	(消 化 科)	专家解答癫痫	(神 经 科)
专家解答肠道疾病	(消 化 科)	专家解答帕金森病	(神 经 科)
专家解答肝病	(消 化 科)	专家解答头痛	(神 经 科)
专家解答慢性胆囊炎与胆石症	(消 化 科)	专家解答神经衰弱	(神 经 科)
专家解答胃病	(消 化 科)	专家解答尿路感染	(肾 内 科)
专家解答胃食管反流病	(消 化 科)	专家解答肾脏疾病	(肾 内 科)
专家解答消化性溃疡	(消 化 科)	专家解答肾功能衰竭	(肾 内 科)

专家解答肾炎	(肾 内 科)	专家解答子宫内膜异位症	(妇 科)
专家解答白血病	(血 液 科)	专家解答小儿哮喘	(儿 科)
专家解答贫血	(血 液 科)	专家解答儿童肥胖病	(儿 科)
专家解答类风湿关节炎	(风 湿 科)	专家解答小儿呼吸系统疾病	(儿 科)
专家解答乙型肝炎	(传 染 科)	专家解答小儿消化系统疾病	(儿 科)
专家解答肛肠疾病	(外 科)	专家解答儿童性早熟	(儿 科)
专家解答脉管炎与静脉曲张	(外 科)	专家解答中耳炎	(耳鼻喉科)
专家解答痔疮	(外 科)	专家解答鼻咽癌	(耳鼻喉科)
专家解答尿石症	(泌尿外科)	专家解答咽喉炎	(耳鼻喉科)
专家解答排尿异常	(泌尿外科)	专家解答耳鸣耳聋	(耳鼻喉科)
专家解答前列腺疾病	(泌尿外科)	专家解答鼻炎	(耳鼻喉科)
专家解答乳腺疾病	(乳房外科)	专家解答白内障	(眼 科)
专家解答骨质疏松症	(骨 科)	专家解答青光眼	(眼 科)
专家解答颈肩痛与腰腿痛	(骨 科)	专家解答高度近视与视网膜剥离	(眼 科)
专家解答颈椎病	(骨 科)	专家解答口腔疾病	(口 腔 科)
专家解答腰椎间盘突出症	(骨 科)	专家解答预防治疗癌肿	(肿 瘤 科)
专家解答骨折	(骨 科)	专家解答多动症	(心 理 科)
专家解答肩周炎	(骨 科)	专家解答焦虑症	(心 理 科)
专家解答运动后关节疼痛	(骨 科)	专家解答抑郁症	(心 理 科)
专家解答子宫肌瘤	(妇 科)	专家解答男科疾病	(男 科)
专家解答子宫疾病	(妇 科)	专家解答皮肤病	(皮 肤 科)
专家解答妇科肿瘤	(妇 科)	专家解答性病	(皮 肤 科)
专家解答女性生殖道炎症	(妇 科)	专家解答癣病	(皮 肤 科)
专家解答月经失调	(妇 科)	专家解答“青春痘”	(皮 肤 科)
专家解答女性不孕症	(妇 科)	专家解答化验报告	(检 验 科)

一、抑郁症的定义及症状 1

- 怎样称得上是心理健康 / 1
- 何谓抑郁 / 2
- 什么是抑郁症 / 5
- 什么是抑郁行为的“三低” / 6
- 抑郁时情绪低落有什么表现 / 7
- 抑郁时兴趣减退有何特征 / 8
- 抑郁症的睡眠障碍有什么特征 / 10
- 拖拉懒散也会是抑郁吗 / 12
- 为什么抑郁的人容易激怒 / 13
- 抑郁在一天中是否有起伏变化规律 / 15
- 抑郁时会伴有异常行为吗 / 16
- 如何表述自己的抑郁情绪 / 17
- 五更泄泻与抑郁有何关系 / 20
- “水土不服”会引发抑郁吗 / 22

二、抑郁症形成的相关因素 24

- 什么是“抑郁认知三联征” / 24
- 抑郁情绪与想法有何关联 / 26
- 想法和情绪如何相互影响 / 27
- 什么是负性自动想法 / 28
- 为什么曲解的想法会引起抑郁 / 30
- “过度引申”怎么会导致抑郁 / 31
- “猜心思”怎么会导致抑郁 / 32
- “杞人忧天”怎么会导致抑郁 / 33
- “贴标签”怎么会导致抑郁 / 34
- “完美主义”怎么会导致抑郁 / 35

为何女性容易患抑郁 / 37
产后抑郁症是怎么回事 / 38
妇女更年期抑郁和更年期妇女患抑郁 有什么区别 / 40
儿童会得抑郁吗 / 41
儿童的抑郁表现有什么特点 / 42
学生学习力不从心与抑郁有关吗 / 44
品行障碍与抑郁有何关系 / 46
为什么处在抑郁状态不宜谈恋爱 / 47
老年人为什么容易忽视患有抑郁 症 / 50
老年人对诊治抑郁会有哪些误区 / 52
医生会患抑郁症吗 / 54
医生患抑郁症有何特点 / 55
季节对情绪抑郁有影响吗 / 57
癌症病人为什么要注意抑郁情绪 / 58
慢性病病人为什么容易伴有抑郁 / 59
慢性疼痛与抑郁有什么关系 / 61
抑郁症会影响性功能吗 / 62
手术后病人为什么容易得抑郁 / 64
口臭与抑郁情绪有关吗 / 66
为什么抗抑郁能治好梅核气 / 67
营养不良会加重抑郁吗 / 69
抑郁怎么会构成全身性衰竭 / 70
网络成瘾与抑郁有何关系 / 72

三、抑郁症的评估及治疗 75

如何评估自己抑郁情绪的程度 / 75

- 如何自评自己的抑郁状态 / 76
- 什么是抑郁焦虑共病 / 81
- 如何识别双相障碍中的抑郁 / 83
- 恶劣心境与抑郁症有何区别 / 85
- 抑郁症是否能治愈 / 87
- 抑郁症会变成精神分裂症吗 / 88
- “一人消抑郁,全家得安康”是真的吗 / 90
- 什么是心理治疗 / 91
- 心理治疗如何能产生治疗效果 / 92
- 哪些人适合接受心理治疗 / 94
- 哪些抑郁症病人不适合接受心理治疗 / 95
- 如何应对抑郁伴有的激怒 / 96
- 孩子情绪抑郁怎么办 / 97
- 目前我国有哪些抗抑郁的常用药物 / 98
- 如何合理使用抗抑郁药物 / 99
- 服用调整睡眠药物需要注意什么 / 101
- 使用抗抑郁药物是否会成瘾 / 102
- 心脏病病人是否可以用抗抑郁药 / 103
- 儿童使用抗抑郁药物需要注意什么 / 104
- 怎样体会抗抑郁药物的疗效 / 106
- 经常更换抗抑郁药物是否好 / 107
- 抑郁症是否可以使用电休克治疗 / 109

电休克疗法治疗抑郁症有副作用
吗 / 110
哪种草药可以治疗抑郁症 / 112

四、抑郁症的相关知识 115

影像技术是否能检测抑郁症的治疗效
果 / 115
抑郁症好了以后还会复发吗 / 116
抑郁症会不会遗传 / 117
抑郁情绪是否会传染 / 119
怎样的职业容易罹患抑郁症 / 120
家人如何与抑郁症病人相处好 / 121
如何护理照顾抑郁症病人 / 123
与抑郁症病人交流病情信息应注意什
么 / 126
增强体育锻炼对治疗抑郁症有帮助
吗 / 128
抗抑郁有食疗吗 / 130
精神科医生患抑郁症怎么办 / 131
抑郁怎么会引发自杀 / 133
抑郁自杀者的想法有什么特点 / 134
想自杀者如何接受危机干预 / 135
中医对抑郁如何辨证 / 136

五、抑郁评估参考量表 138

自评抑郁量表(SDS) / 138
抑郁状态问卷 / 140
抑郁体验问卷(DEQ) / 140

注
音
费
丛
书

专家解答抑郁症

目

录

老年抑郁量表(GDS) / 145

卡洛(CARROL)抑郁自评量表 / 147

自动想法问卷(ATQ) / 149

自杀态度问卷(QSA) / 152

认知偏差问卷(CBQ) / 155

抑郁形容词检查表(DACL) / 167

一、抑郁症的定义及症状

怎样称得上是心理健康

世界卫生组织(WHO)对人类健康的定义是:健康不仅是没有疾病和病痛,也包括心理健康和良好的社会适应。

如今,大家对于心理健康越来越重视,意识到心理健康是健康的重要组成部分。但是在谈到心理健康的内涵时,却会感到有些模糊不清。对于健康心理的概念有多种归纳和描述。美国著名心理学家马斯洛归纳的健康心理的基本特征经典而又具体,为各国公认和接受。

马斯洛认为符合健康心理的人应该具备以下一些基本特征:①有充分的适应能力。②能充分了解自己,对自己的能力能做适度的评价。③生活的目标能切合实际。④与现实环境能保持接触。⑤具有从经验中学习的能力。⑥保持良好的人际关系。⑦适度的情绪发泄和控制。⑧在不损害集体利益的前提下,能做有限度的个人发挥。⑨在不违背社会规范的情况下,对个人的需要能获得适当的满足。

对于心理是否健康的判断通常有以下4条标准:

1. 人的经验标准 以评估者或者被评估者自身的主观体验来进行判断。由于每个人的个体差异较大,所以个人经验标准一般只能作为参考。

2. 社会群体标准 根据对社会群体的调查和统计结果,以大多数人的状态作为标准来判断偏离正常人群的异常现象。

3. 社会适应标准 以一个人的价值观、行为模式、情绪状态与其所生活的社会环境相容和协调状态来进行判断。这种判断标准需要与时间、地域、文化、风俗等因素结合起来进行分析。

4. 医学标准 根据医学对躯体疾病及精神疾病所制定的诊断标准进行诊断。我国目前医学领域使用的是《中国精神障碍分类与诊断标准》(第三版)。由于在某些状况下对正常心理和异常心理的区分的界限不是十分鲜明,所以保持心理健康和识别异常心态就成了一个需要十分谨慎关注和进行科学判断的重要问题。

何谓抑郁

抑郁是一个十分常见的情绪体验。如同头痛、咳嗽、发热等躯体症状一样,抑郁是心理方面的常见症状。所以它不能与抑郁性神经症混为一谈,抑郁性神经病是一种非精神病性的心理障碍。处于抑郁情绪的人表现为情绪沮丧、心境悲观、

兴趣缺乏、消沉自责、注意涣散、记忆困难、犹豫不决、容易疲劳、食欲下降、胸闷不适、胃疼腹泻、心慌多汗、周身不适、失眠早醒等。在日常生活中约有 10% 的男性伴有抑郁情绪,而女性的比率更高,约有 20% 的女性患有抑郁。由于抑郁状态在人们生理方面的表现与许多常见的内科疾病症状类似,所以很容易使大家习惯性地把注意力集中到躯体疾病方面,为之花去大量的时间、精力和财力用于躯体疾病的检查和诊断。但常常因为查不出器质性病变,最后只能以“神经衰弱”或“自主神经功能紊乱”等结论取而代之。根据国内外统计资料表明,临床中约有 80% 的这类病人实际上是处于抑郁状态,或是患有抑郁性神经症。临床中还发现,被诊断为“胃肠道功能紊乱”、“心脏神经官能症”的病人,约有 60% 伴有抑郁。可见抑郁的情绪与许多功能性疾患有着密切的关联。

实际上,抑郁与很多器质性躯体疾病也有十分密切的联系。脑卒中是常见的脑血管疾病。据统计约有 2/3 的脑卒中病人在发病后的 2 年内伴发抑郁状态。由于处于抑郁状态的病人对康复的努力愿望低下,会直接表现在对于改善语言、运动和行走方面的主动投入不够积极,从而导致神经功能康复的延缓。研究表明,伴有抑郁的脑卒中病人,其死亡率将增加 3 倍。有的调查结果表明,40% 的冠心病病人以及 45% 的心肌梗塞病人伴有抑郁状态。由于病人处于抑郁状态,会使他们对治疗疾病过程中的从医性下降。病人因情绪低落,自信缺乏而不易耐心地接受长时期的系统治疗,从而直接影响了

康复过程。更需引起注意的是,抑郁可诱发心肌梗死,使死亡率增加。糖尿病也是一个常见病,约有 30% 的糖尿病病人在接受治疗期间伴有抑郁状态。抑郁的情绪会严重地影响病人积极、有效地进行饮食的调理和血糖的控制,从而增加了糖尿病的并发症,如冠心病、脑卒中、肾功能衰竭、视网膜变性等疾病的发病率。肿瘤是构成人们死亡的主要疾病。病理研究报告表明,抑郁情绪将导致机体神经系统、免疫系统和内分泌等系统的功能紊乱,使机体的内环境水平低下,这是癌症发病的因素之一。有关临床资料显示,癌症病人中约有一半病人伴有抑郁情绪。病人情绪沮丧,对接受治疗和战胜疾病信心的缺乏不仅影响其配合医治癌症的内动力,也会因失眠、食欲不振、心因性疼痛和其他不适而加重癌症所带来的病痛。有的病人甚至因抑郁严重导致绝望从而产生轻生的念头和行为。长期的研究表明,抑郁可使肿瘤病人的生存率降低 20%。

抑郁情绪的产生有一定的生物学基础,它与人体乙酰胆碱、5-羟色胺等神经递质及自主神经系统活动调节有关。5-羟色胺主要分布于大脑中缝核群,其神经纤维集中于下丘脑、纹状体、中脑等部位。如果乙酰胆碱和 5-羟色胺的含量水平适度,人体将引起舒适、满足的情绪体验。如果 5-羟色胺的传递量不足,则可导致情绪低下和睡眠障碍。此外,抑郁情绪也与人们的认知有关,即与对客观事物的评价有关。不少处于抑郁状态的人们,他们对自己、对环境以及对未来的看法是消极的、功能失调的,由此构成了“抑郁认知三联症”。

这些负面的想法则会导致低落失望的情绪和消沉的行为方式,使他们进入到抑郁加重的恶性循环。

什么是抑郁症

谈到抑郁症,无论是一般大众还是专业人员对此的认识和理解都有差异,这与医学的发展和精神医学的分类发展有着一定的关系。

抑郁(depression)是一种低落的情绪状态。身处抑郁的人其心境悲观,愉悦丧失,自身感觉不佳,对日常生活的内容缺乏兴趣,常有自责倾向及自我评价低下,还会伴有失眠、乏力、疲劳、疼痛及食欲不振等躯体方面的不适。

挂
号
费
丛
书

抑郁症则是一种心理障碍。在《中国精神障碍分类与诊断标准》第二版修订版(《CCMD-2-R》,1994年版)中把抑郁症归在神经症范围中,故又被称为抑郁性神经症。临床表现为情绪低落、沮丧、忧伤、苦闷;兴趣减退但未丧失;对前途悲观失望但不绝望;自觉疲乏无力或精神不振;自我评价下降,但愿意接受鼓励和赞扬;不愿主动与人交往,但被动接触良好,愿意接受同情和支持;有想死的念头,但又顾虑重重;自觉病情严重、难治,但能主动求治,希望能被治好。主要诊断依据是在上述症状中至少具备3项,病程至少2年,如有正常间歇期,每次间歇最长不超过2个月。这才符合抑郁性神经症的诊断标准。