

CALMING the Inner Storm How To Beat Your Depression

追逐阳光

抑郁问题

完全解决方案

■ [美]米歇尔·奥勒斯金 著

陈会昌 谷传华

张 晓 秦丽丽 等译

9.4
1



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

R749.4
A761

追逐阳光

How To Beat Your Depression

抑郁问题

完全解决方案

■ [美] 米歇尔·奥勒斯金 著

陈会昌 谷传华

张 晓 秦丽丽 等译

R749.4
A761

00X16/63



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Michael Orlosky: Calming the Inner Storm-How to Treat Your Depression

ISBN: 1-58741-066-4

English-language edition copyright © 1999 by Michael Orlosky.
Chinese (Simplified Characters only) edition copyright © 2005
by China WaterPower Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2002-5342

图书在版编目 (CIP) 数据

追逐阳光: 抑郁问题完全解决方案 / (美) 米歇尔·奥勒斯金
著; 陈会昌等译. —北京: 中国水利水电出版社, 2004

ISBN 7-5084-1991-X

I. ①追... II. ①奥...②陈... III. 抑郁症—防治—普及读物 IV.
R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118702 号

书 作 译 审 校 者 出版 发行	名 者 者 者 者 者	追逐阳光: 抑郁问题完全解决方案 (美) 米歇尔·奥勒斯金 著 陈会昌 谷传华 张 晓 秦丽丽 等译 柏晓利 中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 印 规 版 定	版 刷 格 次 价	北京万水电子信息有限公司 三河市铭浩彩色印装有限公司 850mm × 1230mm 32 开本 6.625 印张 70 千字 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷 20.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

推荐序

一打开《追逐阳光》这本书，它就深深地吸引了我。我一看就是两遍。作者以专业医师的视角向对抑郁症不甚了解的读者介绍了抑郁症的起因、治疗、药物的使用，其心理治疗的方法以及各种治疗方法的异同。作者用简洁清晰的语言使一个与我们内心感受和我们自己情绪直接相关的疾病知识得以普及。读完全书，你不会再觉得抑郁症是精神病专科医生才可以诊断和治疗的，我们自己最清楚自己的精神状况。

抑郁的症状许多人都曾体验过，遗憾的是，那么多人又都试图掩饰过。繁忙的工作，巨大的压力，使许多人在对自己内心感受的评价上失去了真实。对于情绪的“感冒”，人们或者谈虎色变地将“感冒”当作 SARS 或肺癌，其结果是一谈抑郁就将它和精神分裂症混为一谈；或者无视“感冒”的存在，不积极治疗，将抑郁症和普通的“不高兴”等同，将抑郁和性格混为一谈。于是，有人不高兴的状态持续了几年、几十年，甚至一生都在反复的“感冒”中度过。

阳光



阳光

抑郁症对家庭、对个人都具有摧毁性的力量。它使大约超过 20% 的女性和 13% 的男性曾经和正在经受极痛苦的折磨，它造成的直接经济损失和间接经济损失不可估量，更严重的是抑郁会在你不认识它的状况下挫败你，打垮你，将你拖入无底深渊。

认识抑郁症，并且不再将它当作不治之症或是一个羞于见人的疾病，我们就获得了掌握自己健康的主动权。毫无疑问，这本书达到了让我们认识抑郁症并积极面对它的目的。无论是患了抑郁症的病人及其亲友，还是专业医务人员，只要你想从中了解有关知识，你一定会满载而归。

柏晓利

2004 年冬

柏晓利医生，北京友谊医院心理门诊副主任医师、主任医师。1980 年毕业于首都医科大学后开始在北京友谊医院神经科工作。1991 年至 1994 年在莫斯科工作、学习。1994 年至 1996 年在中科院心理所参加心理咨询与心理治疗学习。1995 年，在北京友谊医院建立心理门诊。现兼任中国心身

医学会北京分会专业委员会委员。创立京城首家“心理健康之友”，倡导医患互动、患者之间互动的新型治疗模式，已带领数千名病人走出情感障碍的误区。曾做过“我们怎样走出情绪的低谷”、“积极心态健康生活”、“思维模式与健康人生”、“现代人的情感障碍”、“心理因素在躯体疾病中的作用”、“我们怎样与孩子相处”、“压力与健康”、“对抑郁情绪成因的探讨”等讲座，深受欢迎。

阳光



目录

第一章 你并不孤独

1

“现在我成了世界上最可怜的人。如果我的感受能平均分配到每个人身上，那么这世上将不再有一张笑脸。我不知道自己能否好起来。对我来说，或者死去，或者好起来，别无他途。”即便是作为美国总统，林肯也未能幸免抑郁症的折磨，并且这种绝望困扰了他一生。

第二章 抑郁问题研究新进展

19

上个世纪，弗洛伊德的学说毋庸置疑占据了心理学的统治地位。而近二十年来，随着诊断的日益精确，心理分析理论正受到挑战，各种派别正以一股强劲的力量悄然崛起。

第三章 观点的整合

32

传说几个瞎子摸一只大象，摸到腿的说大象像一根柱子，摸到身躯的说大象像一堵墙，摸到尾巴的说大象像一条绳子，摸到耳朵的说大象像一把扇子，各执己见，争论不休。对抑郁进行描绘也同样如此，接触角度不同，印象各异。

第四章 抑郁会给你带来哪些问题

51

彻夜难眠，体重锐减，精神恍惚，终日以泪洗面，

阳光



自杀的念头不断浮现在脑海中……据统计美国至少有1100万人患有抑郁症，全世界有超过2.5亿人受到不同程度的抑郁的困扰。

第五章 抑郁的心理基础

80

还记得《绿野仙踪》的故事吗？多萝西希望巫师可以帮助自己回到堪萨斯城老家，但在历尽艰险、饱受磨难之后，多萝西发现，回家的“魔力”一直就在自己身上。对抑郁的一些治疗方式也正如此——一切尽在你手中。

第六章 专业治疗师

116

我应该选择哪个治疗师呢？每个开始严肃考虑抑郁治疗方法的患者都会遇到这个问题。是精神科医生还是心理医生？是临床医学工作者还是非精神科医生？他们的专业侧重可能各有千秋。如果你希望得到物有所值、甚至物超所值的高水平治疗，那就最好考虑一下自己的症状以及相关专业人员的资料。

第七章 抑郁的药物治疗

129

尽管用药物治疗抑郁的历史已经延续数百年了，但现代药物治疗却是从20世纪50年代开始的。科学家们经过不计其数的尝试，为寻找治疗抑郁的药物付出了巨大努力。时至今日，治疗抑郁的药物已经花样

阳光

繁多、极为丰富了。每种药物都针对各种病症的轻重缓急给出解决方法。

第八章 其他疗法

145

光疗、睡眠剥夺、锻炼、自然疗法这些看似“古怪”的方法对抑郁症却有极好的疗效。在多年的实践和检验中，这些疗法对抑郁的治疗和缓解发挥了重大作用。即便是以药物治疗为主的方案中，也会辅以锻炼、饮食等疗法。

第九章 自助团体

155

“第一次去自助组织后，我就彻底改变了自己对抑郁症的看法。在聚会时，我发现那些健康的、富有同情心的人们都有勇气面对自己和他人的痛苦。尽管每个人的病情各有不同，但由共同的感情纽带所带来的这种归属感和亲密感给了我走出自己的小圈子、寻求帮助的勇气。我可以得到他人无私的理解，无条件的接纳、友情——而不必讨价还价。”

第十章 对症下药，消除抑郁

161

对症下药，才能药到病除。一种抗抑郁药品对一个人很有效，并不意味着对另一个人也是很好的选择。因此对不同药品进行分析是治疗抑郁的前提。

阳光

第一章 你并不孤独

如果你患上了抑郁症，你要知道自己并不孤独——这很重要。在美国，至少有1100万人患有抑郁症——这差不多等于纽约人口总量。而全世界则有超过2.5亿的人患有不同程度的抑郁，这个数字相当于美国人口的总和。

我认为，在对抑郁这个问题所展开的讨论中，首先应该关注抑郁问题所波及的范围。大多数在临床上被诊断为抑郁症的人，会认为自己在情感上将面临一个艰难而又孤独痛苦的旅程。随着抑郁程度的加深，整个世界对他们来说将会变得越来越狭窄、越来越凄凉。最后，很可能会达到这样一种程度：他们甚至想像不出任何人会有跟他们一样糟糕的感受。下面是一名中年男子在他患抑郁症期间说的一段撼人心扉的话：

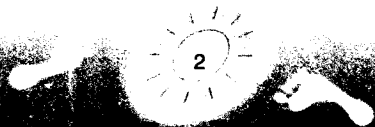
“现在我成了世上最可怜的人。如果我个人的感受能平均分配到世界上每个家庭中，那么，这个世上将不再会有一张笑脸。我不知道自己能否好起来。我现在这样真是很无奈。对我来说，或者死去，或者好起来，别无他路。”



上面这段话是亚伯拉罕·林肯说的。作为美国第16任总统，林肯也未能幸免于抑郁症的折磨并且这种绝望困扰了他一生。虽然林肯能够预见自己的未来，知道自己会成为最受世人景仰的总统之一，但这丝毫不能减少他的抑郁。抑郁症是如此之顽固，它甚至可以毫无阻拦地闯入人们的生活，无论这个人拥有怎样的成就、社会地位、教育水平、财富、宗教信仰或文化。任何人都有患上抑郁症的可能性。

抑郁症困扰世人已经有很长一段时间了。早在两千多年前的著作中就曾有人提及抑郁症患者。这些抑郁症患者中有很多是历史名人，包括国家元首、艺术家、作家、神职人员和科学家。当然，还有普通人。

下次外出时，你不妨在公共场合中试做一下下面这个小实验：观察你身边的四位女性，仔细注意她们，看看你能否说出她们身上的一些不同之处。注意她们的衣着、她们在做什么、跟谁在一起，然后想像一下她们的私生活会是什么样子。通常，你并不能发现她们身上有什么不同之处。她们看起来确实跟普通人别无二致。然而，据统计数字显示，每四个人中就有一个目前正患有、以前患过或者将来会患上抑郁症。你也可以在男性身上重复同样的实验。因为女性患抑郁比男性更为常见，所以为了获





追逐阳光

得同样的结果，你需要观察更多的男性。对男性来说，通常需要10名。只要你数出这么多男性，你就会看到：每10名男性里面就有一个正患、患过或将会患上抑郁症。换句话说，抑郁症在人群的发病率，女人是25%，男人是10%。

其他方面的数字同样也能说明抑郁实际是普遍存在的。在1980年一年，心境障碍(mood disorder)共造成56.5万人住院，共计740万个住院日。这一年里，心境障碍患者就诊的门诊人次是1300万次。十年后，在1990年这一年里，有超过70万的患者因抑郁症而住院治疗，诊治抑郁患者的住院日超过1200万个，因抑郁而就诊的门诊病人达到2600万人次。

1980年，因抑郁而造成的经济损失达到160亿美元。这些经济损失不仅包括治疗抑郁的医疗费用，还包括抑郁患者因生产力丧失而折合的损失。很多抑郁患者整天无法工作，即使能工作效率也不高，经常出差错，而且他们的抑郁情绪对一直在努力工作的其他人还会产生消极的影响。他们所有这些人的工作质量和数量一再下降，就造成了经济上的巨大损失。

到了1990年，因抑郁而造成的经济损失使得1980年的数字看起来有点不值一提。这一年因抑郁而造成的全

部经济损失达到437亿美元，其中用于抑郁治疗的直接经济损失达124亿美元，75亿美元是因患抑郁症而自杀的患者所带来的经济损失，另外，还有238亿美元的经济损失源自因抑郁情绪而无法工作或工作成绩极差的那些人。假设某个公司有1000名员工，与抑郁相关的工作问题就将给这个公司造成180万美元的经济损失。这不是一个小问题。

社会总是给抑郁冠以不好的名称，这很可能造成更大的经济损失。因为抑郁而去就医在社会上通常被认为是一种耻辱。事实上，患者对这个问题的担忧常常会导致他们不去求治，即使他们知道治疗可能会非常奏效。美国精神健康研究所的研究显示：在每三个抑郁患者中，通常只有一个会去求治。这种以患上抑郁为耻的态度，究其根源，是因为人们不清楚抑郁的发病原因。

在某种程度上，抑郁是与心理现象的神秘本质有关的。我们都希望能控制好自己的情绪和行为，但是当某种疾病比如抑郁袭来时，我们就会产生一种失控的感觉。心理学对大脑的作用机理有着非常丰富的阐述。当然，其中许多东西我们还没有了解清楚。关于大脑的正常和异常功能，我们的知识还不完善，然而，即使如此，我们却仍然对一些自己并不很了解的疾病横加诽谤。

抑郁症治疗



举个例子，过去，人们曾认为癫痫是一种精神错乱。人们都躲避癫痫患者并视之为怪物。后来，脑电图发明出来了，我们开始认识到：癫痫的抽搐其实是由大脑异常的电活动引起的。抽搐障碍的谜底至此被揭开，一种可行的治疗方法也随即诞生。今天，再也没有人将癫痫视为一种心理疾病了。这说明，当我们认清了一个问题，诬名自然而然就消失了。

还有人将抑郁视为一种性格缺陷。值得庆幸的是，很多名人都曾公开坦言他们曾患抑郁并接受过治疗，这样的做法显然有助于减轻公众的焦虑。有三个人都属于这种情况，其中包括迈克·华莱士——电视节目《60分钟》的新闻记者。华莱士先生曾公开谈及自己的抑郁，他还声称，最积极的对策是药物治疗和心理治疗。另一个支持对抑郁进行治疗的名人是威廉·斯坦因——一个将自己的康复经历写成《弃暗投明：追忆疯狂》这本书的作者。这本描写他自己如何战胜抑郁的传略，既是一本畅销书，也是一个真实故事。帕蒂·杜克·爱丝汀是另一位患心境障碍的公众人物。她坦诚地讲述了自己与双向心境障碍的斗争史，这种心理障碍得名于抑郁情绪与躁狂情绪的急剧循环，以前也被称为“躁狂抑郁症”。上面提到的这些名人都是自己抑郁情绪的积极求治者，因此他们也得以

成功地继续自己的生活。

然而，相对于这些公开支持抑郁治疗的人来说，还有不计其数的人羞于求治，或者担心由于求治而给自己带来不好的影响。曾有许多患者在第一次就诊时告诉我说，他们非常担心老板会发现他们患有抑郁。他们担心进行治疗会使自己失去人寿保险和医疗保险的资格，还担心会因此而被吊销驾驶执照。即使去寻求治疗不会使他们失去工作，那老板还会考虑给他们加薪和提职吗？老板还会认为他们能胜任原职吗？自己原来的职位会不会让他人给接替了？这些顾虑（当然其中有一些是事实），打消了那些需要治疗的人积极求治的念头，并为他们的求治制造了障碍。

看来抑郁这一问题仍然属于不能公开谈论的话题之一。我曾经治疗过一些病人，他们甚至向自己的配偶隐瞒了治疗。因此，一些求治者常常是悄悄地私下进行治疗。

但是公众的态度中也有一些令人振奋的消息。1993年10月31日的《漫步杂志》报道了迈克·克雷蒙特做的一个关于心理健康的社会调查。调查发现：85%的民众认为，心理健康专业人员至少在小问题的处理上是有些成效的；66%的民众认为，即使在一些大的问题上，心理健康专业人员的处理也有一定的成效。虽然85%的民众认