

健康脉动系列 08

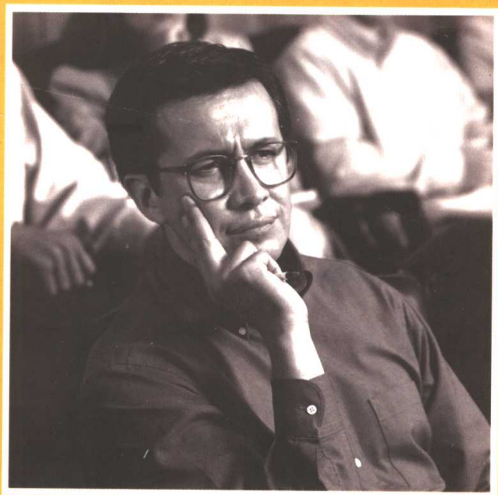
DEPRESSION EXPLAINED

抑郁症完全指南

——如何帮助你所关爱的人解脱抑郁症之痛苦

“这是一本实事求是的书，读者针对性强，写作目的非常明确。我认为本书内容明晰、实用、有趣、资料丰富，充满同情心并且令人耳目一新。”

约翰·韦瑞医学博士奥克兰大学荣誉教授



格温多琳·史密斯◎著 [新西兰临床心理学家]

刘宜◎译

汕头大学出版社

DEPRESSION EXPLAINED

抑郁症完全指南

格温多琳·史密斯◎著〔新西兰临床心理学家〕

刘宜◎译

汕头大学出版社



7

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症完全指南 / (新西兰) 史密斯著;
刘宜译. - 汕头: 汕头大学出版社, 2003.10
书名原文: Depression Explained
ISBN 7-81036-684-X
I .抑... II .①史...②刘... III. 抑郁症 - 诊疗 IV.749.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 085852 号

Depression Explained

©Simplified Chinese translation copyright by Shantou University Press 2003 All Rights Reserved.

•Published by agreement with Gwendoline Smith,c/o Tandem Press,through the Chinese Connection Agency,a division of The Yao Enterprises,LLC.

抑郁症完全指南

作 者: 史密斯(Gwendoline Smith)

译 者: 刘 宜

责任编辑: 胡开祥 邹 菊 李资渝

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16 印 张: 11

字 数: 158 千字

版 次: 2003 年 10 月第 1 版

印 次: 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 20.00 元

ISBN 7-81036-684-X/R·69

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目 录

致谢	5
序言	7
导言	10
第一章 抑郁症之概述	19
理解何为抑郁症以及如何辨认其症状。	
第二章 抑郁症之正确观念	29
我们为何不喜欢精神病学家？	
解释围绕精神病药物的神话及误解。	
第三章 药物治疗	37
针对抑郁症的医学治疗方法的事实陈述。	
药物治疗以及电休克疗法。	
第四章 心理治疗	49
精神病学家与心理学家之间有何区别？	
总观用于抑郁症治疗的心理疗法。	
第五章 自然理疗	63
可供使用的一些自然理疗方法。	
第六章 护理者之身心保健	75
对护理抑郁症患者之重担的认可。	
照顾好自己的身心健康。	
第七章 精神作用	83
当所关爱的人经受抑郁症之痛苦折磨时，	
慎重考虑寻求精神指导与援助之利弊。	

第八章 产妇抑郁症	91
此病为婴儿抑郁症还是产后精神病呢？	
第九章 丈夫对妻子之护理	103
“你会过了很长时间后才发现你妻子的状态不太正常，但你不知该怎么办或对她说什么。”一位丈夫应对产后抑郁症的述说。	
第十章 青少年抑郁症	115
有关研究警示我们，抑郁症的发病率在青少年中越来越高——此种倾向已由增长的青少年自杀率得到证明。	
第十一章 儿童抑郁症	129
儿童患抑郁症的观念曾被人们认为荒唐。现在事实证明，儿童中确实存在抑郁症。	
第十二章 父母经验之谈	143
向其他患者家人学习经验并从中获取慰藉。	
第十三章 老年抑郁症	153
正如其它年龄群，老年抑郁症患者是可以治愈的。如果老年人整天想着死亡——这就是抑郁症。	
第十四章 朋友之援助	167
援助患者朋友需要许多宽容、关爱与理解。	
作者后记	172
词汇表	173
参考与推荐书目	174

谨以此书
纪念
我出色与非凡的父亲

致 谢

我刚刚完成了这本书，然而却发现自己言犹未尽。是的，我最需要的是找到最恰当的词语来表达我内心深处对至亲至爱的感激之情。一个女子患了抑郁症又康复过来是不寻常的。在此，我要感谢我的全家人，我亲爱的朋友及同事们，是你们大家帮助我找回了我自己。

首先，我要感谢我出色的母亲贝蒂（Bette），在我患病时，您一直都是我的精神支柱。

其次，我要感谢我亲爱的丈夫格兰特（Grant），你一直都对我如此关爱，如此宽容，并且永远都信任我。

另外，我要特别地感谢两位最出色的精神病护士约翰（John）和塞尔玛（Thelma）。在我康复的这段重要的人生旅程中，我得到了来自同事们的支持与理解。在此，我要特别感谢以下几位：约翰·查利斯（John Challis），是你帮我逐渐恢复工作能力。罗布·基德教授，（Rob Kydd），出于对我病情的考虑，配合我的一些不太正常的言行。艾伦·弗雷泽（Allen Fraser）博士，我对与你的工作关系及你对本书所做出的贡献表示衷心感谢。我感到非常荣幸的是，约翰·韦瑞（John Werry）教授为本书写了序言，在此，请接受我出自内心深处最诚挚的感谢。

精神病学家，玛格丽特·哈尼曼（Margeret Honeyman）博士在我生病期间，担负了最艰难的工作。我必须承认，我是个难对付的病人。因此，我认为你为我所做的一切，我都无法用语言表达感激之情。我感到庆幸的是，你谱写了生命历史中非常重要的一章。

我还想感谢约西琳（Jocelyn）的出色工作。是你将我与其他患者无数小时的会谈笔录下来，并且告诉我这些谈话很有意思。另外，在此，我想特地感谢那些勇敢站出来与我交流的患者家人。是你们牺牲了自己宝贵时间并与我分享了自己最隐秘的真情实感。

此外，我还想向其它学科的专业人员致以谢意，感谢你们对本项目所付出的时间与兴趣。

在我写作本书第一版本（其名为《分担心理重负》（*Sharing the Load*））期间，我参加了两名抑郁症患者的葬礼，他们俩都是自杀身亡。我想在此悼念他们及其家人。如果这本书能拯救一条生命，一个家庭，并使他们摆脱抑郁症的痛苦，我这本书就完成使命了。

最后，在此感谢年轻的布朗逊·杨代尔（Bronson Yandall），你通过书中插图，如此有创造性地描述了我的思想。

书无封面不成书。我非常感激我亲爱的朋友戴安娜·弗斯（Diane Firth），是你以特殊的魔力为《分担心理重负》设计了封面。还有亲爱的朋友罗斯·金纳德（Ross Kinnaird），是你在 2002 年，为本书《抑郁症完全指南》，以独特的风格制作了封面。

序 言

抑郁症是一种常见的精神病障碍症——大约有 1/10 的人都在不同程度上受其折磨，可能是几周，几月，甚至终生。抑郁症的发病危险对于女性来说要比男性高出一倍。这种病不仅对患者本人，而且对关爱以及看护他们的人，都会带来巨大的痛苦并使他们感到无能为力。虽然，三十多年来，我们对抑郁症一直都有安全有效的药物治疗方法，并且不断地对之加以更新改进，但是，无数的抑郁症患者由于没有接受这些药物治疗而承受着抑郁症的痛苦折磨，甚至导致无谓的死亡。

我们主要关心的是，在抑郁症的知识与治疗 and 公众对其实际运用这两者之间存在一条鸿沟。因此，我们必须设法将其填补起来。很明显，这个问题的起因一部分由于公众对精神病抱有偏见，尤其是在新西兰这样一个具有开拓与自立精神的国家。有趣的是，在我年轻时，人们对肺结核抱着同样的偏见，家人把它看作某种羞耻，不让外人知道。

1960 年，我在蒙特利尔（加拿大）的麦克吉尔大学（McGill University）接受精神病学方面的训练。当时，加拿大精神健康协会（相当于新西兰精神健康基金会）提出的口号是：“精神疾病就像其它任何疾病一样。”可悲的是，我们在 35 年期间所取得的进步比希望的要少得多。而且，一些派别团体，甚至一些医学专业人员，对像抑郁症这样的精神疾病及其药物治疗仍然抱有偏见。更糟糕的是，在新西兰除了医学院之外，大学以及技术学院仍然在传播过时及危险的观念，反对把心理障碍当作疾病并对其进行药物治疗。新西兰的传媒对此也持有同样的偏见观点。正如这本书所指出的，这

种偏见需要加以纠正。精神疾病患者，不但需要心理治疗，而且还需要药物治疗。两者缺一不可。

由于某种原因，我们专业人员还没有找到可接受又有效的方法来推广我们的做法。我们常常使用没有人能听懂的医学术语。另外，尽管我们有丰富的临床经验，但是，我们还是缺乏对病人基本的认同，从而使其接受我们的信念。近几年来，以医学专业知识为重点的公众教育转向了以商品消费为重点的人众教育。一些公众杰出人物如斯派克·米利根（Spike Milligan），罗德·斯蒂格尔（Rod Steiger），迈克尔·达卡基斯（Michael Dukakis）等人比以往更经常地做公开演讲，并且写作他们自己与抑郁症抗争的经历故事。但是并非病人仅仅是受害者，其家人也因其病而受痛苦折磨。过去这几年来，我们的一些政治领袖人物也在谈论抑郁症给家庭全体成员带来的压力以及忧伤，不仅仅只限于患者。

现在，格温多琳作为一名心理学家、作家、传媒专家以及病人，将她全部的亲身经历写成一本书，专门用来帮助其他抑郁症患者及其亲朋好友克服无知、恐惧和偏见，从而争取其权力，得到国家所能提供的最好的治疗与护理。这是一本实事求是的书，读者针对性强，写作目的非常明确。我认为本书内容明晰、实用、有趣、资料丰富、充满同情心并且令人耳目一新。我对这本书进行了核查，认定其事实翔实，准确无误。我相信本书的读者会从中得到极大的帮助，同时，医护专业人员也能通过阅读本书，对抑郁症患者及其家人的感受和体会会有更深入的认识。

我曾经与格温多琳在以奥克兰为基地的医院里一起工作过。她是一个受人喜欢、热情活泼、令人称羡的同事。她因具有临床诊断能力以及对复杂病情能够拨开其迷雾、露出其真相的卓越才能而受到医院护理人员和医疗人员的极大尊敬。她在抑郁症刚开始恢复时来看我，我简直不认识她了。她失去了一贯拥有的过人的机智，色

彩艳丽的衣着打扮以及对生活的那份渴望。她谈到她的抑郁症以及从中所得到的收获。

更为重要的是，她还说她决心帮助像自己及自己家人一样的其他患者和他们的家人。这是因为，他们全都直接或间接地经受了抑郁症的折磨，而且还被人们对精神病的无知及偏见所烦扰。同时，他们也不知道该怎么做或者是否应该及早接受治疗。针对以上这些情况，格温多琳打算利用自己的写作技能来写一本具有个人体验的书。因为她感到这样可以使书中的内容更加具备说服力和接受性。我佩服她的勇气，并鼓励她写这本书。在此，我祝贺兰登书屋出版社（Random House）接受了格温多琳的书稿。

正如新西兰人所说的，你不能让一个好男人（女人）倒下去！

约翰·韦瑞医学博士
精神病学荣誉教授
奥克兰大学

导 言

我打算以假设的形式作为这篇序言的开头。如果你被我这本书所吸引的话，我猜你一定是为你所关爱的人在忧心和苦恼。你在怀疑或者从医学上已认定他或她患上了抑郁症，但是你似乎不能完全理解他们正在经受的精神痛苦，并且大多数的时候，你都不知道自己为他们所做的一切是否是最好的做法。有时你甚至会感到生气、感到迷惑不解。但是，更多时候，你感到的是无能为力。尽管你会得到许多善良的劝告以及专家们的各种各样的建议，你还是不知道应该走的正确之道。因此，《抑郁症完全指南》这本书就是专门为你，为你的家人以及患者的亲朋好友们而写的。

当我最初拿着本书的初步写作提议找到兰登书屋出版社（Random House）时，我就决心避免任何形式的自我表露。实际上，我当时说的话是：“我没有任何用意要把这本书当作个人自我精神宣泄的工具。如果谁有精神上的问题，就应该去找医生治疗，而不是出版社。”我对自我表露的写作方式仍然有很强烈的反感，因为我把它归为现代自助文学之类。

然而，当我针对这个问题经过再三的考虑，并与其他人，包括我的朋友们以及我的心理咨询对象交谈过之后，我才改变了对此的看法。我认识到，如果我把自己身患抑郁症的亲身经历写出来，读者不但会获得有关抑郁症的专业学术知识，还会从我自己的切身体会中受到极大的启发。当然，我这本书不是坐在高高的象牙塔上面写出来的。正相反，其创作过程包括我坐在精神病医师对面的时刻，我躺在床上两眼凝视天花板的时刻，还有我走到药店递给药剂师药方买抗精神病药物的时刻。

当我的病康复后，我才能够反思并谈论当时所发生的一切。我深切体会到我的病给家人及朋友带来多么大的困难，而且他们对我的病几乎完全无法理解。（当然，我的那些朋友都不是精神健康专业人员）对他们来说，我显而易见地是出了问题。但是，他们该怎么做呢？他们是应该参与我的治疗，还是等待我向他们求助呢？我需要什么样的援助，而他们如何才能以最好的方式给予我这样的援助呢？同时朋友们又对个人隐私权的问题担心起来。他们知道我的家人参与了我的治疗，但他们不想干涉家庭内政。

然而，另一方面，我的家人也从来没有应对过精神病，所以他们自己也在挣扎，不知什么是可以采用的最佳方法。接着他们面对的是如此矛盾的选择：是把我送去住精神病院治疗呢？还是应该设法保护我的职业以及公众形象，使其免受围绕精神病的耻辱感的损害呢？总而言之，他们当时面对的是你们现在所面对的一切问题。正是这些患者带来的种种难题在我的书中被我专门提了出来。我的目的就是要帮你减轻精神负担，并且使你难熬的日子过得轻松一点。

首先，让我告诉你一点患者内心的感受，这是因为当有人在经受抑郁症的痛苦折磨时，是很难用语言表达清楚内心所有感受的。原因是就连他们自己也无法理解这种病。他们所知道的就是自己在感情上成了残废，没有能力与任何人交流沟通，无论你在他们的生活中占有何等的位置。他们不是不再爱你了，而是不再爱人生了！就拿我自己作例子吧！我是一个整天忙碌的职业人员。我要写作，要为电台和电视台工作，要在大学讲课，还要为一些公司举办培训班。总而言之，我是一个语言传达者。我靠与人交谈来谋生。当我没有报酬时，我还是喜爱与人在一起。我最喜欢的是与许多人一起围坐在一张大餐桌旁，大家一起分享丰盛的食物，充足的饮料。同时，大家也一起谈笑风生，高谈阔论，人们的话语间充满了机智和幽默。这种场面能激发和丰富我的生活。然而，

当我感到抑郁时，生活中的一切都失去了色彩。我吃不下饭，更不要说亲自动手设宴款待朋友了。我甚至无法与人交谈，对我最亲近的人我也无法这样做。

在我经历了一次狂躁症发作后，我患上了抑郁症。在这次发病期间，我把自己当作第二个救世主重新来到世间并生活了近一个月。当然，你能想象在这世间，救世主有许多事情要做。显然，拯救地球的任务总是责任重大的。在这段期间，我穿过时空旅行，并且如饥似渴地阅读斯蒂芬·霍金（Stephen Hawking）的形而上学理论，就好似它们被写成《芝麻街》的剧本一样。我当时的时光过得那么奇妙又让人心旷神怡。（就正如我的一位同事朋友曾经对我说的：“如果你能把狂躁症作为一种新型药物用瓶子装起来出售，你一定会发大财的。”）不过，我必须承认，我也有感到困惑不解的时候，这是因为我会在一整天的时间里，用数字占卦术的方式算汽车牌照上的数字。另外，我脑子里还会出现这样的妄想：我是美国好莱坞大明星伊丽莎白·泰勒（Elizabeth Taylor）的长女，是伊丽莎白与美国大亨沃尔特·迪斯尼（Walt Disney）热恋的结晶。在这同时，我又相信美国另一位好莱坞大明星理查·波顿（Richard Burton）是我的父亲。不过，我又自己问自己，这两个人中到底谁是我的父亲，因为我是由圣灵怀胎而来的。唯一与现实有关联的问题是：“她什么时候会同意服药呢？”我的回答是：“我不记得读过有关基督服用锂盐药(lithium)的事。”我相信你现在一定看明白了以上所描述的画面。是的，我疯了！

现在仅存的问题是，在你情绪如此长时间处于高涨状态之中时，你还是必须最终又降落到地面上来，也就是说回到现实中来。可是，我在天上来回乱飞时，以及在人间再现、再生并且在古埃及又轮回转世时，已耗尽了所有的脑力。所以，我不是着陆下来的，我是从天空中摔下来的。最初我把情绪的安定及缺乏热情的原因归

于服用抗精神病药物。这一点应该是毫无疑问的，因为这种药也可以使一头受伤的公象睡过去。但是让我感到厌恶的是，我的情绪变化并非仅仅如此。我又感到抑郁了。我用尽了所剩下的一切意志力与精力同抑郁症抗争，可是我还是失败了。于是我不得不又去找精神病医师，又开始服用药物。

接下来，我又有了一种新的讨厌的病况，在专业上称为“后精神病抑郁症”。这种特殊的疾病使我又有了6个月没有工作，而且甚至连任何社会活动都无法参加。我变成卧床不起了，由此我被诊断为临床抑郁症。我记得当时想尽一切方法使自己一直睡到上午10点或11点，因为我害怕剩下来的这一天时间长了，我很难熬下去。

有一次，我参加了一个非常好的朋友的葬礼，他因无法战胜抑郁症而自杀身亡。悼词中有人把抑郁症描述为：“这种病让人感到总是停留在清晨3点钟，并且你是世界上唯一睡不着觉的人。”如果你能体会到每一个睡不着的小时里的感受，你就很接近抑郁症的感受了。抑郁症就像蒸汽压路机一样能把你压平——在患病的整个过程中，它能压碎你的自尊心，你的自信心，它能把你整个人压得粉碎。我感到自己再也无法工作了，再也不能欢笑或聊天了，或者是不说什么话让自己安安静静地消磨一段时光了。

我记得我第一次走出家门的情景。这是一天晚上，我参加了一个女友的生日晚会。其间，我学会了鹦鹉学舌般地参加别人的会话。我会在房间的一边注意倾听别人谈话，然后尽力记住他们所谈论的话题，接着就走到房间的另一边参加另一群人的谈话。一有合适的机会，我就会重复我听来的别人的对话。我这样的做法至少能让自己参与发生在身边的事情。我今生从来都没有被恐惧与焦虑感弄得如此无能，如此麻木。

仅仅只是为了观察身边的世界，我会靠近某人的笑声来温暖自

己的心。但是当笑声一消失，我的房间就又重新变得冰冷和阴暗起来。作为一名临床心理学家，我常常目睹我的许多心理病人脸上的痛苦表情，但是以前我从来未理解他们精神衰弱的程度以及绝望的强度（在此我并非在推荐此种体验作为新精神病治疗师的必要训练）。

现在回顾起来，最糟糕的事是你不知道这种病何时会结束，或者说是是否会有痊愈的那一天。这种病似乎老是这样下去，一周又一周。对于某些患者来说，如果治疗没有马上起作用的话，他们会一月又一月地病下去。所幸的是，我的情况是，我的生理机体接受了医生为我开的首次抗抑郁药物。那段服药时间是我这一生中所度过的最长的5周时间。但是当药效开始起作用时，我可以感到原来的自己又一点一点地回来了。我的精神病治疗师鼓励我抓住每一点最小的变化并加以认可。

于是，我在日记中写道：

“我厌食已经有很长时间了。

停止了服安眠药，因为害怕对它产生依赖性。

精神病医师认为我气色好些了。

进行了一次社交谈话。”

一周后：

“我能进食了。

做了一餐饭。

一位朋友评论说我的目光开始有神了。”

我已习惯于用我发表的文章、议定的商业交易、完成的科研项目来衡量自己的成就。现在我却必须拿恶心感消失当作成就，这对我来说很难接受但又别无选择。终于有一天，我感到原来的自己回来了，虽然说不是和原来一模一样。我恢复得很慢，但还是好过来了。事实上，确实在经历了精神疯狂、星际遨游，并且还在荣格