

国内第一本由心理治疗角度深度剖析忧郁症并提供自疗方式的书籍!

晴心寡郁

——从忧郁出走的心灵处方

(台湾)振兴医院精神部主治医师

严烽彰\著 \ 华文出版社



忧郁让你看清更多事，
忧郁让你的人生更圆满！

✓ R1749.4/5

晴心寡郁

——从忧郁出走的心灵处方

严烽彰



华文出版社

首都师范大学图书馆



21679296

图书在版编目(CIP)数据

晴心寡郁:从忧郁出走的心灵处方/严烽彰著. - 北京:华文出版社, 2004.3

ISBN 7-5075-1638-5

I. 晴… II. 严… III. 抑郁症-防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007989 号

本书原出版者为台湾甜水文化事业有限公司,中文原书名为《晴心寡郁·从忧郁出走的心灵处方》,版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由华文出版社在中國大陸地区独家出版发行。

著作权合同登记号:图字 01-2004-0770

； 华文出版社出版

(邮编 100000 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话(010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.5 千字 130

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

* * *

定价: 18.00 元

推 荐 语

这是个一不小心就会令人忧郁的年代！

稍不留意，忧郁症就如同阴沉的云朵，悄悄遮盖心中的阳光，让人挥之不去。

然而只要努力，忧郁症其实只是心理上的小感冒，绝对可以康复痊愈。

严烽彰医师在本书中用专业及经验，深入浅出地带领读者了解自己，打败忧郁，找回心中的艳阳心情，是重视身心健康的现代人不可或缺的心灵维他命。

张怡筠

心理学博士，EQ 专家及作家

大叶大学事业经营研究所副教授

推 荐 序

基本上,忧郁是一种精神状态的改变,一般而言是可逆性的,不管是外在压力或内在因素,在生物等观点来看,只要脑内之神经介质趋于平衡,忧郁症状自然会好转。然而,脑神经细胞有可塑性(Neuroplasticity)之特质,一旦有病态存在,此种可塑性可抵抗外界如药物、环境治疗的介入而继续使疾病过程延续。就像细菌对于抗生素产生抵抗力一样,很难加以控制。临床上,这一类的忧郁症疾患即属于治疗困难型,在其一生中,历经屡次之忧郁发作且愈来愈症状愈严重,发作频率愈高。这一类的病患临床上虽不多见,却会使医护人员有重大挫折感,我们所能提供的只是减轻其在病程变化中的痛苦指数而已。

其实各位也不必太惊讶,这种只做诊断而对病程的改变无大作用的医疗经验正是在 Lewis Thomas 的最稚龄的科学:一位伟大医师的观察手记(《天下文化》,2002)一书中,

所提的二三十年前的内科医疗一般。当时并没有抗生素、心脏病药物等特效药,医师们只能以支持性医疗而观察其自然之病程发展。相反地,近 20 多年来,神经科学的突飞猛进,使人们对精神疾病的了解日新月异。而忧郁症的治疗,自从 1987 年百忧解(Prozac)问世之后,更迈向一个新的里程碑。这十几年来,此种选择性 5-羟色胺的回收抑制剂有五种新药的发明,其后有专针对正肾上腺素和多巴胺等回收抑制剂以及以上相互混合型之药物陆续出现。它们均能使大多数忧郁症患者获得重大改善,使个人、家庭和社会负担大大下降。病患者可以很快重回社会工作。也因此发掘出过去一些不知如何做诊断的疾病,重新归属于忧郁症而得到适当之医疗。

今日,忧郁症已经一跃而为 21 世纪三大重要疾病之一。它被挑战的主要战场,不只是心理治疗的层面,而且是脑部神经组织的运作。多种不同层次的研究涉及脑部影像、内分泌系统的挑战,药物和受体之间的关系以及分子生物学的探讨,均在寻求正常和异常的脑组织变化机制,进而找到打开大脑奥妙之钥匙。在临床上需要解决的问题是可否借实验室之侦测而找出忧郁症个案之个别药物的选择,而不再盲目去尝试各种不同之药物。另外,可否找出产生忧郁症之神经网络(neural network)是否亦有个

别性之差异,在药物、心理和使用脑电磁波刺激后有无改变,这些问题均需要脑影像和分子生物技术配合临床药物之试验,才能逐渐解开。其背后更需精神科、神经科、影像学、基础神经科学等专家的合作。

台湾已步入发达地区之林,其疾病发生之变化,例如忧郁焦虑症之日益增加亦如其他发达国家或地区。我们要呼吁政府领导阶层、主管医疗卫生机关、医学界前辈先进及社会各界之人士要真正重视精神疾病发生的演变,不宜再以旧的想法,编列低于现实的预算而使精神病患者没有受到适当医疗和照顾。不要忘记,心灵精神的痛苦和身体的受伤是一样的重要。

本书作者严烽彰医师,自台湾阳明大学医学系毕业后,即在“荣总”精神部接受四年之住院医师训练,因其优异表现而被振兴医院网罗担任主治医师职务。严医师以其丰富的临床经验及对忧郁症的学识,能将如此复杂的疾病,从临床症状诊断、病因探讨,以及心理治疗等各方面作系统性的介绍,实属难能可贵。本书之另一特点是严医师将其数年来在心理治疗之浸淫在忧郁病患者身上发挥得淋漓尽致,并以实例加以解说,不仅使患有忧郁症之病患者可以从黑暗中看到星光,激励其自我的潜能,且使精神医学之初学者得到良好的导引。本人在详细阅读后,亦受

益匪浅,特此为序,并祝贺成功。

苏东平

台湾阳明大学 精神学科主任

台湾台北“荣民总医院” 精神医学部主任

作者序

精神科的疾病种类其实相当的广泛,我的第一本书之所以选择忧郁症来写作,主要是因为忧郁症已经与现代社会有着相当的关联。在过去的精神科,不管是门诊还是住院的病患,都是以“精神分裂症”患者居多,其他的疾病即使有出现,也是占很少的比例,但近十年来整体有反转的情形。在我的门诊患者当中,“精神分裂症”的诊断已经相对减少,取而代之的疾病诊断正是“忧郁症”。

曾几何时,忧郁症已经成了一个流行的代名词,公众人物举凡政治家、艺人及艺术创作者等,纷纷现身说法,将自己与忧郁症奋战的成功经验与大众分享,让忧郁症不再令人闻之色变,反而堂而皇之地进入到现代的社会中,无所不在。WHO(联合国世界卫生组织)更是将它与艾滋病及癌症并列为 21 世纪的三大疾病。从此,要了解未来疾病的趋势,就不能不进一步了解“忧郁症”。

我喜欢从事心理治疗的工作，不管是针对个别、家族或团体。我的第一个个案是一对夫妇，太太罹患忧郁症，许多莫名复杂的情绪都往先生的身上倾泻，先生长期遭受压力苦不堪言，于是来到我的门诊求助。我邀请他们夫妻一同前来会谈，就这样连续进行了几次婚姻治疗。一段时间之后，这对夫妻通过在会谈当中，渐渐了解自己的情绪由来及对配偶的影响，慢慢的夫妻感情变好了，只是太太的忧郁症还在。这样的结果，让我领受到忧郁症的威力，本以为只要社会心理的问题解决了就会不药而愈，但事实并非如此。

相信读者应该不难从这本书当中看出我偏重心理治疗取向，但这并不代表我认为药物不重要。事实上，在我的门诊及住院治疗的忧郁症患者，很多都是靠着新一代的抗忧郁药物而治愈的，这正是百忧解神奇的原因所在。“神奇百忧解”(Listening to prozac)在书中的描述，一度让我以为，英国科学家赫胥黎《美丽新世界》中的神奇药物“索麻”已经提早问世，只要服用一颗，就可以让你亲身经历幻想的快乐世界。

这本书当中所举的案例，都是在我治疗室中感受深刻治疗经验的人物。他们来自不同的家庭背景，有着迥异的生活经验，他们惟一相同的，就是忧郁症都在他们的身上

造成莫大的影响。也由于心理治疗是在一个具有私密性的治疗空间里发生的历程,这一切的变化,只有治疗者与被治疗者知情,在治疗室以外的人是不得而知的。因此,在这本书中就尝试让心理治疗的过程与心理状态的改变,以浅显的字句,让读者能对心理治疗有进一步的认识与了解。在书中所呈现的案例,他们都是努力生活的人。他们与我在治疗室中的对话,常是潜意识遭遇潜意识所擦出来的火花。虽然无法照亮生命的全部,但却留下惊鸿的一瞥,在往后的生命中预留改变的契机。个案常跟我分享,在某个时候我的一句话带给他们深刻的反思与影响,也许心理治疗在某个层面上,跟百忧解有着相同神奇的效力吧!

书的最后的一个部分,是教科书及课堂当中所没有提到的,纯粹是我临床上应用得来的经验,除了对目前正患有忧郁症的朋友有效之外,更希望让许多生活处于低潮,饱受折磨的人得以受用,让自己找到方式来帮助自己。如果你的家人、朋友或同事当中,有人身陷忧郁的漩涡中动弹不得,你都可以用来帮助他们,使他们不再感到孤单与无助,早日重拾健康的身心。

最后,我要感谢提供心理治疗经验的忧郁症患者,因为他们助人的热忱,让我们有机会进一步了解心理治疗对



忧郁症患者的助益,也由于他们认真生活的态度让整本书更加的丰富。同时在顾及医学伦理的前提下,书中的五个案例都经过当事人的同意,并做了部分内容的修改与重整,包括使用化名以保护个人隐私。另外,我还要感谢振兴医院身心内科临床心理师刘怡君小姐,在认知心理治疗的部分提供个人相当宝贵的学术及临床经验,以及台北“荣民总医院”精神部社会工作师江怡雯小姐,提供有关忧郁症患者家庭治疗之案例,让读者能看到在忧郁症患者身旁的家人,在陪伴患者的过程当中所经历的点点滴滴。

严烽彰

目 录

推荐语	张怡筠 (I)
推荐序	苏东平 (I)
作者序	严烽彰 (I)

我到底怎么了	(1)
--------------	-------

——认识忧郁症

序言	(3)
你可以再靠近一点看忧郁	(8)
拨开忧郁的迷雾	(24)
心病还要心药医	(45)
忧郁症和自杀	(74)

探测生命的深度	(83)
---------------	--------

——忧郁症的心理治疗实例

失落与补偿的人生	(85)
----------------	--------

晴心雨郁

从忧郁出走的心灵处方

存在和自我认同的危机	(104)
四十三岁才开始的人生	(124)
无法摆脱的单亲烙印	(137)
叫父亲,太沉重	(152)

忧郁至善路

(169)

——走出忧郁的五个步骤

自疗旅程的起步	(171)
---------------	-------

自我疗程的第二步——带着忧郁一起

生活	(177)
----------	-------

自我疗程的第三步——对症下药的

生活建议	(185)
------------	-------

自我疗程的第四步——升级的建议

自我疗程的第五步——拥抱幸福的契机

家属和朋友的支持

附录

忧郁症的家庭及处置	江怡雯(217)
-----------------	----------

我到底怎么了

——认识忧郁症

事情终究会过去的，
如果没有过去，就是忧郁症。

序 言

忧郁症对我们的社会和个人造成最大的伤害,还有因此病伴随而来的自杀和失能。

除了极少数非常乐观的人之外,相信大部分的人,都曾经经历过内心挣扎矛盾的痛苦和情绪低落的忧郁,我们可以确定这种感觉不会是愉悦的,也不会是我们想要的,我们也都明白,这不是说不想就可轻易摆脱的。但是随着时间的流逝和环境事物变迁,我们会淡忘不快乐的事情或被有趣的事所取代,然后又继续我们的人生,为我们的目标奋斗前进。可是有些人则不,他们仍继续停留在那个不愉快、忧郁的漩涡中,这些人很可能具有忧郁症倾向。

在 21 世纪的开端,在台湾政经情势动荡混乱的现在,忧郁症像是经过大风一吹的种子般散开在台湾各个角落,报刊媒体大幅报道忧郁症患者自杀的消息,各医院忧郁症