



名医出诊

抑郁症

自我诊疗与全面调养

〔日〕春日武彦 监修 李友敏 译



南海出版公司



抑郁症

自我诊疗与全面调养

张其成 张其成 张其成 张其成



张其成 张其成

+ 名医出诊

〔日〕春日武彦 监修 李友敏 译

抑郁症

自我诊疗与全面调养

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症自我诊疗与全面调养 / [日] 春日武彦监修;
李友敏译. — 海口: 南海出版公司, 2010.1

(名医出诊)

ISBN 978-7-5442-4623-1

I. 抑… II. ①春…②李… III. 抑郁症—诊疗
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232978 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-032

SENMONI-I GA KOTAERU Q & A UTSUBYOU

© SHUFUNOTOMO Co., Ltd. 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

ALL RIGHTS RESERVED.

YIYUZHENG ZIWO ZHENLIAO YU QUANMIAN TIAOYANG

抑郁症自我诊疗与全面调养

监 修 [日] 春日武彦

译 者 李友敏

责任编辑 崔莲花

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 新经典工作室·崔振江

内文制作 李艳芝

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511.

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 145 千

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4623-1

定 价 25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目录

第1章 抑郁症的症状和诊断

抑郁症的典型症状	2
抑郁症的精神和躯体症状	11
抑郁症的常见症状 / 11	
患者身边人眼中的抑郁症 / 14	
抑郁症的非典型症状 / 15	
儿童抑郁症	18
儿童抑郁症与成年人不同 / 18	
女性抑郁症	20
产后抑郁症 / 20	
更年期与抑郁症 / 22	
中年男性抑郁症	25
中年时期压力大 / 25	
老年抑郁症	28
难以区分的老年抑郁症 / 28	
易被误认为是抑郁症的疾病	33
易导致抑郁状态的疾病和药物 / 33	
与抑郁症相似的疾病 / 35	
诊断标准	39
问诊是基本 / 39	

ICD-10 和 DSM- IV / 40

躁郁症 45

“躁狂”和“抑郁”交替出现 / 45

躁郁症的症状 / 45

躁郁症的治疗 / 48

抑郁症症状和诊断问与答 50

● 情感和思维方式 / 50

● 身体状况 / 54

● 儿童抑郁症 / 56

● 女性抑郁症 / 58

● 老年抑郁症 / 59

● 被误认为是抑郁症的疾病 / 59

● 抑郁症和神经衰弱的区别 / 60

第 2 章 抑郁症的发病诱因和病因

诱 因 66

发病原因不明 / 66

急剧的变化成为发病诱因 / 68

发病原因：精神压力和性格 71

精神压力是重要病因 / 71

易患抑郁症的性格 / 73

遗传因素 / 75

容易引发抑郁症的疾病 77

躯体疾病和抑郁症 / 77

抑郁症的发病诱因和病因问与答 80

第3章 治疗抑郁症的医疗机构

治疗抑郁症的医疗机构	84
精神科、心理内科、精神神经科、神经精神科的区别 / 84	
不要对精神科有抵触情绪 / 85	
如何选择医院 / 85	
及时发现抑郁症	87
察觉抑郁症症状 / 87	
耽误治疗的情况 / 88	
治疗抑郁症的医疗机构问与答	90

第4章 抑郁症的治疗

充分休息	96
抑郁症可以治愈 / 96	
治疗主要采用休息、药物疗法和精神疗法 / 97	
先休息，后工作 / 97	
药物疗法	100
抗抑郁药物 / 100	
用于抑郁症治疗的其他药物 / 107	
服用药物的注意事项 / 108	
精神疗法	116
精神治疗可改善心理状况 / 116	
精神支持疗法 / 117	
认知疗法 / 118	
人际关系疗法 / 120	
其他治疗方法 / 120	

轻度抑郁症的治疗	122
轻度抑郁症患者不断增加 / 122	
需要住院治疗的情况	124
什么时候需要住院治疗 / 124	
抑郁症的治疗问与答	127
● 关于疗程 / 127	
● 关于休息 / 132	
● 药物治疗 / 134	
● 精神疗法 / 141	
● 其他疗法 / 144	
● 轻度抑郁症的治疗 / 145	

第5章 如何照顾抑郁症患者

家人照顾病人时的注意事项	148
家人的职责 / 148	
正确的休养方法 / 149	
保管药物是患者家属的职责 / 150	
如何正确对待患者 / 152	
如何杜绝自杀和意外的发生 / 154	
恢复期的注意事项 / 156	
公司和学校采取的对策	158
上司和同事要了解抑郁症 / 158	
患病后最好能跟上司交流 / 159	
如何照顾抑郁症患者问与答	160
● 家人照顾患者时的注意事项 / 161	
● 公司及学校的对策 / 170	

第6章 如何预防抑郁症复发

抑郁症易复发	176
抑郁症可能复发 / 176	
复发之后莫慌张 / 177	
如何预防抑郁症复发	180
不能大意 / 180	
聊一聊发病诱因 / 180	
了解自身性格 / 181	
尝试不同的思维方式和看问题的角度 / 182	
重返工作岗位和学校时的注意事项 / 183	
不要积攒过多压力 / 184	
要和主治医生保持联系 / 186	
如何预防抑郁症复发问与答	187

第 1 章

..... 抑郁症的症状和诊断

说起抑郁症，我们一般会联想到“心情郁闷，情绪低落”。很多抑郁症患者确实长期存在这种情绪。不过，也有一部分人会感到烦躁焦虑，无法平静。此外，大多数患者会伴有便秘和头痛等身体方面的不适。所以，抑郁症会有各种各样的表现形式。

抑郁症的典型症状

最近，我们经常会听到这样的说法，“抑郁症是常见病之一”，或者“抑郁症是心灵的感冒”，等等。

这些说法既表明抑郁症的确很常见，谁都可能会患抑郁症，同时，也意味着抑郁症并不可怕，没有必要过分担心。

但如果误解这一说法，认为抑郁症像感冒一样，可以放任不管，毫不在乎，是极其危险的。因为如果不及时发现和治疗抑郁症，病情有可能会加重，甚至会导致患者自杀，因此要引起重视。

如果你觉得“有些异常”或者“跟平时有所不同”，一定不要自己妄下结论，应该及时接受医生的诊断，这一点非常重要。

抑郁症的症状多样，而且其精神症状很难发现。所以有时患了抑郁症，患者本人却察觉不到。

比如，疲劳、食欲不振、情绪低落等，虽然是抑郁症的典型症状，但是平时在任何人身上都可能会出现，所以，患者或者周围的人一般不会想到这是由抑郁症引起的。因此患者即使情绪低落，没有干劲，也只是简单地认为“或许是因为心情不好”，或者“只要坚持，肯定能克服”，而且经常自作主张地认为“不用去医院也能好起来”。

如果仅仅是一时的身体不适，当然会好起来。但如果真的是患了抑郁症，却置之不理，情况很可能会恶化。

下面我们先来看一下抑郁症的典型症状。

首先，必须认识到抑郁症的症状多种多样。

是不是得了抑郁症？请对照下表进行自我检查。

自我检测表

1. 经常感到

☐寂寞 ☐无力 ☐厌世 ☐绝望 ☐活着没有意义 ☐无药可救

2. 感觉自己

☐缺乏决断力 ☐精力不集中 ☐记忆力下降

3. 最近

☐对曾经喜欢的东西也失去了兴趣 ☐很难专心工作和学习
☐与家人和朋友发生过冲突 ☐离开其他人独自生活（或者想离开其他人独自生活）

4. 最近

☐感到精力不足 ☐焦躁焦虑 ☐难以入睡，或半夜醒来，或早上起不来
☐没有食欲（或体重剧增）☐经常头痛、胃痛、背痛，肌肉酸痛、关节痛

5. 最近

☐酒精摄入量比平时多 ☐服用镇定剂次数增多 ☐做事经常粗心马虎（如不注意交通路况就横穿马路等）

6. 最近经常会想到

☐死 ☐自己受到的伤害 ☐自己的葬礼 ☐自杀

若上述状况出现较多，需要注意。

顾名思义，抑郁症的常见症状表现为患者长期心情郁闷、情绪低落。

不过不管是谁，在失败或者失恋时，都会变得情绪低沉、心情郁闷。正因如此，有时很难及时发现抑郁症。但这些因失败或失恋而产生的抑郁情绪只是暂时性的，不久便会消失，或者至少在问题得到解决之后，心情应该会变好一些。

而抑郁症患者一旦出现这种情绪就很难恢复正常，并且情绪低落的程度也相当严重。

如果概括抑郁症患者的心情，那就是情绪明显低落，对所有的事情，包括工作和娱乐在内，都失去了兴趣和热情。

其次，抑郁症除上述精神症状之外，还会同时伴有头痛、便秘、四肢无力等躯体症状。

有时因为患者先出现的是躯体症状，也会造成抑郁症很难被及时发现。抑郁症的症状大致可以分为如下几类。

生活节奏异常

要想保持生活规律，睡眠是重要因素之一，这一点毋庸置疑。

相关链接

“抑郁状态”和“抑郁症”

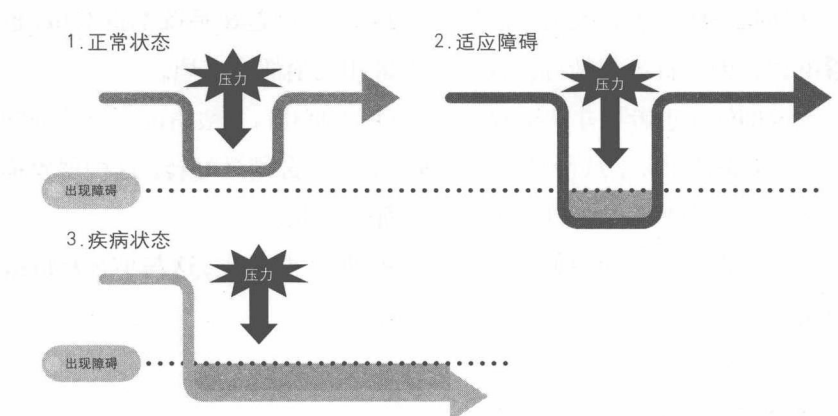
抑郁心情持续不断、心情不舒畅、情绪低落等是抑郁症精神方面的典型症状，我们称之为“抑郁状态”，有时也称为“抑郁感”。

患者到底是患了抑郁症，还是仅仅只处于抑郁状态，很难分清楚。

抑郁状态是抑郁症的主要表现，当抑郁状态影响生活时，就可能已经患了抑郁症。

不过产生抑郁状态的疾病不仅局限于抑郁症，精神分裂症等心理疾病也会出现抑郁状态，一些生理疾病以及药物副作用等也会引发患者的抑郁状态，要注意区分。

健康状态与疾病状态



抑郁症的症状之一就是常常伴有失眠。失眠有多种类型，如早醒、入睡困难、易醒、睡眠浅，等等。其中，早醒是典型表现。

患者醒的时间非常早，甚至是凌晨3点或者4点就醒了。而且并不是从熟睡中醒来，是明明没睡好却早早醒来。醒来时，患者通常都会觉得心情不舒畅，由于心情沉重，焦虑不安，无法再次入睡，反而躺在被窝里尽想一些消极的事情，陷入了负面思维，而这样又会使入睡更加困难，以致产生恶

相关链接

精神压力和抑郁症

上图中，1是正常状态。健康的人即使因为压力，情绪有些低落，也会很快恢复正常；2是适应障碍，生活和工作暂时性地出现障碍，但当压力消失时，就会恢复正常；3是疾病状态，即使压力消失，也很难恢复到正常状态。

性循环。而这些令患者苦恼不已、难以入眠的事情在别人看来却是自寻烦恼。

这种状态使得患者大清早心情就坏到了极点，起床后既懒得看报，也不想看电视。因为打不起精神，甚至连上班和上学都嫌麻烦。

不过抑郁症患者并非从早到晚都是同样的心情，一般情况下有这样的规律：早上状态特别差，从傍晚开始到晚上，心情会稍微好转。这种现象称为情绪波动，情绪波动是抑郁症的一大特征性症状。

一些调查数据表明，抑郁症病人自杀多发生在早上，这与早醒及情绪波动有关。

身体状况不佳

大多数情况下，抑郁症不仅会出现精神症状，而且时常伴有躯体症状，如食欲不振，体重下降，这是由于患者情绪低落，口干舌燥，味觉迟钝（吃什么都尝不出味道，也不觉得香）造成的。

有的患者还会出现腹泻和便秘。

此外，循环系统、呼吸系统、泌尿系统等都可能会出现异常。而且有的患者还会出现明显的“疾病妄想”，一旦感觉头发沉，体重下降，身体稍有

相关链接

自主神经

自主神经是不受主观意志支配、自主调节内脏功能的神经，自主神经所支配的内脏包括胃肠道、血管、心脏、膀胱、内分泌腺、汗腺，等等。

自主神经包括交感神经和副交感神经，二者作用互相拮抗，并保持平衡。其平衡一旦被打破，就会出现心悸、疲劳、头晕、头痛等症状。

自主神经功能特别容易受压力等精神因素的影响。在抑郁症和神经症等疾病中，会出现自主神经系统紊乱的躯体症状。

睡眠障碍的种类

睡眠障碍大致可分为失眠和睡眠过度两种；失眠是指想睡却睡不着，而睡眠过度指的是尽管睡眠时间充足，但还是会经常感到困倦。

睡眠障碍中最常见的是失眠症。

很多人都有过这样的经历：第二天有考试或者重要工作时，会由于过于紧张而无法入睡。这是正常的，但如果失眠持续时间过长，影响了日常生活，就要注意了。

失眠包括以下几种类型。

* 入睡困难

患者躺在床上辗转反侧，却怎么也睡不着，这是一种十分常见的失眠类型。在神经症中也会经常出现。

* 夜间易醒

患者夜间经常会多次醒来，特别是有烦心事时，更容易陷入这种状态。

* 早醒

患者一般在凌晨3点或4点就会醒来。尽管还没有睡够，但再也无法入睡。当患者有烦心事或生活节奏被打乱时，经常出现这种情况。在抑郁症中，早醒是常见症状。

* 睡眠浅

睡是睡着了，但是总感觉没有睡熟或者睡眠质量差。

失眠主要是由精神因素以及躯体器质性疾病引起的，神经症、抑郁症、精神分裂症、躁郁症等心理疾病中经常会出现失眠。

当躯体疾病引发失眠时，首先要治疗躯体疾病，这一点自不必言。如果是因为心理疾病而出现失眠症状时，在对心理疾病进行持续治疗的同时，还可以服用安眠药物，进行药物治疗。

睡眠过度是指患者尽管睡眠已经很充足，但白天仍会困得无法忍受。出现这种状况的原因有二：一是因为患者可能患有某种疾病导致睡眠很浅，或者睡眠被分割成几部分；二是由于嗜睡症等原因，使大脑保持清醒状态的功能受到了损伤。

异常,就会不停地担心和怀疑自己是不是得了癌症之类的重病,并感到非常焦虑。

由于上述躯体症状在其他疾病中也会出现,因此,首先要接受检查,以排除其他疾病。检查之后,若没有发现器质性的疾病,就有必要考虑是不是患了抑郁症。

精力衰退

抑郁症患者在身心两方面都会出现衰退。

患者易疲劳,什么事情都懒得做,积极性下降,干什么都觉得麻烦,甚至对以前喜欢的娱乐和各种爱好也变得冷漠,而且通常性欲低下。

患者精神不集中,做事时心不在焉,考虑事情也常常思维迟钝、停滞。因此,工作常出差错,效率下降,总感觉“就像头上戴了一顶重重的头盔一样很不舒服”。

相关链接

焦虑

抑郁症患者在心情郁闷的同时,还常常伴有焦虑。

日常生活中,在感到有压力时,谁都会焦虑,焦虑是一种情绪的自然流露。因此,当人们遇到恐怖的事情,或者面对危险时,会感到焦虑,不够镇静,表现在身体上,甚至会出现心悸,出冷汗。

焦虑是在出现危险状况时,出于自我保护的本能而产生的情感,是面对心理的痛楚和绝望,以及对自身的威胁敏感地作出反应,这也是焦虑的作用。

与这种自然流露的焦虑相对的是病态的焦虑。当过分焦虑影响了身体和行为,或者焦虑的状态持续时间过长,或者莫名其妙地产生强烈的焦虑时,都是病态的焦虑。