

简易的抑郁症自我评估测试
缓解抑郁的11种方法



了解
正确的知识是
预防和治疗
抑郁的第一步
图文并茂一看就懂



上班族 抑郁自救手册



イラスト図解
うつから抜け出したいあなたへ

[日] 野村总一郎◎著
张侠◎译



印刷工业出版社

上班族 抑郁自救手册

イラスト図解
うつから抜け出したいあなたへ

[日] 野村总一郎◎著
张侠◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族抑郁自救手册 / (日) 野村总一郎著; 张侠译. —北京: 印刷工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5142-0273-1

I. ①上… II. ①野… ②张… III. 抑郁症-防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 162672 号

上班族抑郁自救手册

[日] 野村总一郎 著

张侠 译

责任编辑: 王 彦

特约编辑: 陈 汐

执行编辑: 孙 祺

责任设计: 向丽蓉

经销: 各地新华书店

印刷: 中国电影出版社印刷厂

开本: 145mm × 210mm 1/32

字数: 111 千字

印张: 5.375

印次: 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

ISBN: 978-7-5142-0273-1

◆如发现印装质量问题请联系: 010-64979547。

令人遗憾的是，抑郁症已经越来越普遍地出现在我们的周围。近 10 年来，每年有超过 3 万人自杀，其中很大一部分是抑郁症患者。日本毫无疑问已经成为了“抑郁症大国”。

关于抑郁症的书籍有很多，互联网上也充斥着不少相关信息。但在这种趋势下，医疗诊治机构反而容易出现混乱。最大的问题就是，人们并没有分清“抑郁”、“抑郁症”、“忧郁”这些概念。最近还出现了“微抑郁”这样的词汇。

医学界通常使用的病名都是由美国精神医学会使用的病名翻译而来，类似“典型抑郁症”等，但这些病名对老百姓来说并不是那么容易理解的。

以此为契机，日本的抑郁症学会开始整理并统一与抑郁症相关的诊断名词。当然，不仅仅是语言方面的问题，很多学会也开始制定治疗方法的指导大纲。另一方面，随着脑科学的进步，关于心理疾病的研究也在不断进步。

抑郁症已经逐渐得到了社会的重视，但许多误解仍然存在。如果本书有助于读者增进对抑郁症的了解，那么便是作者所幸了。

防卫医科大学精神科教授

野村总一郎

第1章 抑郁症与心情忧郁有何不同 1

- 正确了解抑郁症 2
 - 抑郁症的行为及情绪表现 4
 - 抑郁症患者的样子 6
 - 抑郁症自我诊断 8
 - 什么样的性格容易发展成为抑郁症 10
 - 性格和抑郁症的类型 12
 - 抑郁症遗传吗 14
 - 引发抑郁症的最初原因——压力 16
 - 疾病与抑郁症有关 18
 - 抑郁症患者的思维特征 20
- 【小贴士】**
- 抑郁症在公元前就已经出现了！ 22

第2章 抑郁症是种什么病 23

- 劳动过盛型抑郁症 24
- 女性抑郁症 30
- 儿童抑郁症 36
- 老年抑郁症 42
- 双相情感障碍 48
- 非典型抑郁症 54

【小贴士】

如果你的下属工作磨磨蹭蹭，也许是“抑郁症”！ 60

第3章 抑郁症的治疗 61

- 应该去哪里就诊？ 62
- 该告诉医生哪些事情？ 66
- 抑郁症的诊断 70
- 被诊断为抑郁症后 76
- 药物治疗的要点 82
- 药物的种类 84
- 药物治疗的程序 88
- 其他治疗方法 92
- 精神疗法 96
- 认知疗法 98
- 预防复发 104
- 自杀的预防 106

【小贴士】

医疗费中个人的负担份额在减少 110

第4章 从抑郁中脱身而出的11个要点 111

- 保证充足睡眠 112
- 找到兴趣，调整心情 114
- 控制饮酒 116
- 正确的饮食习惯 118
- 积极的思维方式 120
- 不要让人际关系成为抑郁的源头 122
- 锻炼抗压能力 124
- 放松身体 126
- 值得尝试的放松方法 128

【小贴士】

日本厚生劳动省开设的劳动支援网站 130

第5章 帮助抑郁症病人，你应该知道的事情 131

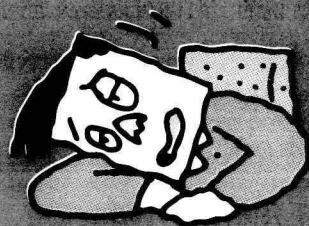
- 留意抑郁 132
- 身边的人是最亲密的战友 134
- 不要一个人硬撑着 136
- 参加自助团体 138
- 商讨复职的时间 140
- 调整生活节奏 142
- 复职援助项目 144
- 复职后的注意事项 146
- 企业应该做什么 148

索引 150

译者后记 159

● ● ● 第 1 章 ● ● ●

抑郁症与心情忧郁有何不同



正确了解抑郁症

▶ 无法消除的忧郁感

关键词
□ 谁都会产生忧郁感
□ 强烈且持久的忧郁感
□ 抑郁症的不同类型

常见的忧郁感

- 不会持续很长时间。
- 对日常生活没有什么影响。
- 明确知道导致心情低落的原因。
- 把注意力转移到兴趣爱好上，心情就会变好。
- 情绪能够得到周围人的理解。



谁都会有情绪低落的时候。

抑郁症的表现



- 忧郁感持续时间长。
- 对任何事都失去了兴趣。
- 有时找不到心情低落的原因。
- 丧失了兴趣爱好。
- 情绪无法得到周围人的理解。

连仪容仪表都懒得打理。

我们都会有心情低落的时候，例如：工作受挫、公司部门整合、失恋等。这时，我们可能会食之无味，深夜辗转反侧无法入眠。

这就是我们大家都会遇到的忧郁感。即使如此，生活还是会继续，我们把注意力转移到喜爱做的事情上，心情就会变得明媚起来。这也就是我们所说的“时间可以解决的问题”。

但如果忧郁感非常强烈，而且持续了很长时间，已完全没有心力去做其他的事情了，那这就是一种病态了。

常见的忧郁感和抑郁症相比，在内容和程度上都有所不同，而且常见的忧郁感并不会演化为抑郁症。

抑郁症的主要类型

正常的抑郁

大家都会经历过的忧郁感。

病态的抑郁（情绪障碍）

抑郁症在医学上称为情绪障碍，可分为以下几类。

情绪变化障碍

轻度抑郁感，浑身无力，身体状况不佳，且持续2年以上（儿童或青年持续1年以上）。

双相情感障碍

即通常所说的躁郁症。情绪高涨的躁狂状态和情绪消沉的抑郁状态反复交替出现。

典型抑郁症

每天都出现强烈的抑郁感，且持续两周以上。

非典型抑郁症

碰到不顺心的事，情绪立刻低落，碰到开心的事情，情绪很快好转。特征包括过度进食、睡眠过度、易怒等。患者中，年轻女性较多。最近患者人数逐渐增加，引起了人们的关注。

还有些抑郁症的表现没有正式的分类。例如“微笑抑郁症”，病人外表上笑容可掬，很难发现是抑郁症患者；在特定季节发病的“季节性抑郁症”；症状反映在身体上的“伪装抑郁症”等。

什么是抑郁？

抑郁泛指人的忧郁状态。除忧郁之外，还包括焦虑不安、无力、自责等抑郁症的特征。长期的抑郁状态是抑郁症的诊断关键之一。

每15人中就有1人曾患过抑郁症！

抑郁症患者的人数逐年增加。根据2004年公布的“抑郁症对策推进方案指南”的统计结果，每15人中就有1人曾患过抑郁症。其中女性患者比男性多2倍，从年龄来看，患者多集中在青年和中青年两个年龄层当中。

根据病情，抑郁症可以分成几个不同的类型。其中患者人数最多的是典型抑郁症。

抑郁症的行为及情绪表现

▶ 早期发现和治疗

关键词

- 最主要特征是强烈的抑郁感
- 出现行为及身体方面的症状
- 陷入悲观情绪的漩涡



一整天都感到抑郁

不想去上班。

特别是上午，情绪尤其低落，下午开始有所好转。

产生虚无感

什么都无所谓。

感情变得迟钝。感受不到喜悦和悲伤。



自责

太差劲了。

无法摆脱自责的念头。否定自我的存在价值，甚至自杀。



抑郁症的症状因人而异，但如病名所示，其最大的特征就是抑郁感。抑郁感在开始阶段很容易和普通的情绪低落混淆，但症状会随时间逐渐加重。

患者对一切事物失去了兴趣，包括工作和家庭，并且还会因此感到苦恼，觉得“自己这样实在是太差劲了，活着有什么意思”，从而陷入死胡同里走不出来。“陷入悲观情绪的漩涡”正是抑郁症的特征之一。



失去兴趣

连报纸和杂志都懒得看。

不光是对工作失去兴趣，娱乐、爱好、食欲、性欲通通消失了。

睡眠障碍

刚到半夜。

半夜或清晨醒来后，无法再次入睡。感到睡眠不足。



身体出现异常

觉得很累，但却没有解决办法。

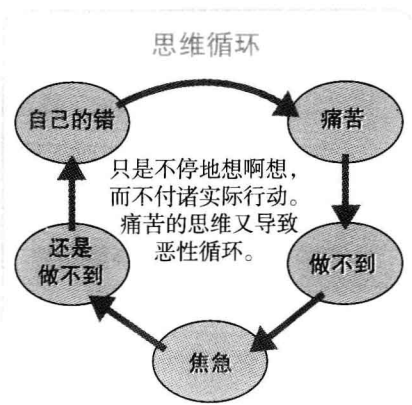
出现头疼、肩膀僵硬、呕吐、便秘等症状。



出现行为及身体上的症状

对事物失去兴趣也会体现在行为上。比如不注意洗脸、不刮胡子，不讲个人卫生，不爱洗澡，躲着家人，将自己关在房间里等。

身体出现了异常情况，但内科医生往往找不到生病的原因。



抑郁症患者的样子

▶ 内心和外在的不同

关键词

- 初期比较开朗
- 同一天内症状发生波动
- 要尽早发现

焦躁不安



惴惴不安



说话声音变小



沉默寡言



对于抑郁症来说，最重要的一点就是尽早发现、尽早治疗。身边的抑郁症患者有时不易发现，所以更要注意。

有人产生抑郁情绪后，一开始不想给家里人、朋友、同事添麻烦，所以通常会强颜欢笑。同时，他们容易出现焦躁不安的情绪。比如在房间里漫无目的地踱来踱去，易怒等。

在这一阶段，有些人还有足够的精力来伪装情绪，但我们应该提高注意。

言之欲哭



强颜欢笑



面容憔悴



动作迟缓



但也有一些人不会出现这些症状。另外，有些人上午症状比较严重，而下午又有所好转，一天之内出现不同的状态。这也是抑郁症早期难以发现的原因之一。

周围的人也要有所察觉

随着病情的发展，患者逐渐精力不济，笑容没有了，周围的人看出了变化。患者话越来越少，不爱和人打交道。

随后患者会出现动作迟缓，面容憔悴等症状。他们经常把自己关在屋子里，不愿意和家人说话。

如果这样下去放任不管，患者就会有自杀的危险。

抑郁症自我诊断

▶ 参考自我诊断测试

关键词
□ 测试仅作参考
□ 不要自行判断
□ 向专业医生寻求帮助

抑郁症自我诊断测试

第一步

最近两周内是否出现过以下情况？

如果有，请用圆圈做出标记。

() 几乎每一天，从早到晚，都会出现悲伤、空虚的忧郁感。

() 几乎每一天，从早到晚，不管做什么事情都提不起兴趣。



如果没有圆圈

如果有至少一个圆圈

不是抑郁症

尽早发现抑郁症虽然重要，但病人很少会尽快接受神经内科医生的治疗。可以先做一下自我测试。

仅作参考

我们要介绍给大家的自我诊断方法是以美国精神医学会的诊断指南为基础制作的。可以作为典型抑郁症的诊断参考。

不过，如果在受到刺激后马上进行测试，结果大多会不理想。

第二步

最近两周内是否出现过以下不同于以往的感受？

如果有，请用圆圈做出标记。

- () 没有食欲，或食欲过于旺盛。
- () 失眠，或嗜睡。
- () 焦虑不安，或行动力低下。
- () 容易疲劳，身体倦怠。
- () 自暴自弃，对自己评价很低，自责。
- () 思维消极，无法集中精力，判断力低下。
- () 反复出现自杀的念头。



有4个以上的圆圈（或
第一步中有2个圆圈，
此步有3个以上圆圈）

有3个以下的圆圈（或
第一步中有2个圆圈，
此步有2个以下圆圈）

不是抑郁症

第三步

以上症状是否让你感到苦恼，并且已经严重影响到了你的工作、家庭及学业？

如果是

很可能就是抑郁症，应尽快向
专业医生寻求帮助

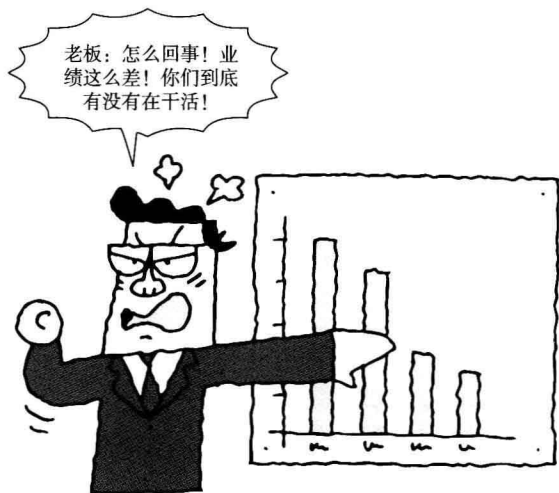
另外，抑郁症有很多类型。如果感到自己有抑郁症的倾向，不要擅自做出判断，应该去向专业的医生寻求帮助。

什么样的性格容易发展成为抑郁症

▶ 性格倾向

面对压力时的不同表现

公司业绩不好，老板发怒了。如何理解老板的发怒——把它当做一种激励，将错就错，自责后给自己压力，还是在脑海中想象更糟糕的情况……



虽然抑郁症并不全是由性格引起的，但有些性格确实容易引发抑郁症。

做事非常认真努力，对他人贴，能够考虑到他人的感受，对工作、家庭都有很强的责任感，这就是我们所说的易引发抑郁症的性格。

当然，这些都是很好的性格。这样的人在公司能够成为支柱，在家庭中也会成为受欢迎的成员。

被压力打倒

但是，这类人容易被压力打倒，一蹶不振然后容易陷入悲观

关键词
□ 抑郁症与性格有关
□ 不擅长排解压力的性格
□ 凡事悲观