

《精神卫生科普》丛书

愁断肝肠



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

CHOU DUAN GAN CHANG
JIE DU YI YU ZHENG

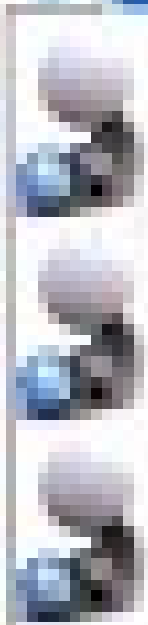


抑郁是一种人生的状态还是一种境界？一种悲伤还是一种收获？无论什么人，只要活着的时候应付不了生活，就应该用一只手挡开那笼罩着命运的绝望……劫后余生，我们会是真正的获救者。

◎主审于欣 ◎主編师建国 ◎本册主編行养玲

解读
抑郁症

中國醫藥出版社



1985年10月第1版

愁斷肝腸



柳田泉

《精神卫生科普》丛书

愁断肝肠

解读抑郁症

主 审 于 欣

主 编 师建国

本册主编 行养玲

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愁断肝肠：解读抑郁症 / 行养玲主编. —西安：陕西科学技术出版社，2012.1

(精神卫生科普丛书 / 师建国主编)

ISBN 978-7-5369-5111-2

I. ①愁… II. ①行… III. ①抑郁症—防治—普及读物 IV. ①R749.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第128025号

-
- 出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印刷 西安永琛快速印务有限责任公司印刷
- 规格 880mm × 1230mm 32开本
- 印张 5.75
- 字数 133千字
- 版次 2012年1月第1版
2012年1月第1次印刷
- 定价 22.00元
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题，请与我社发行部联系调换)

《精神卫生科普》丛书编委会

主 审 于 欣

主 编 师建国

副主编 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静 赵小宁

编 委 师建国 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静

赵小宁 周晓民 刘飞虎 王宝安 行养玲 蔺华利

张露莹 杨向东 戴尊孝 唐全胜 唐卫东 贾 伟

钟意娟 张 辉 张宏伟 邓克文 徐渭龙 雷 莹

白义宝 乔向阳 张玉平 陶美珍 李金惠 梁小平

李亚娟 牛清亮

《愁断肝肠——解读抑郁症》编委会

主 编 行养玲

副主编 陈元堂 徐渭龙 曹 平

编 委 行养玲 陈元堂 徐渭龙 曹 平

郭 娟 宋晓彬

插 图 张鹏里

内 容 提 要

本书通过既往发生的实际案例以通俗的语言向大家介绍了抑郁症。每个章节首先是案例介绍，这些案例都是患者和精神科医生的交往接触过程发生的事情，临床表现形式具有其典型性和代表性。其次，对案例进行详细的分析。再次主要介绍抑郁症的相关知识链接。介绍过程力求通俗易懂，让非精神科人员能够很好地掌握抑郁症的基本常识。在读完本书后会给普通群众一个清晰的轮廓，掌握基本的疾病知识，以便自我心理保健或有助于护理家人。从而帮助普通人群做到早期发现，提高就诊率。

序言

我非常高兴地为《精神卫生科普》丛书作序。因为，我国公众的精神卫生知识相当缺乏，存在的认识误区较多，即便是常见精神障碍和常见精神卫生问题方面的知识，知晓率也偏低，尤其是在农村和教育程度低的人群中情况更为突出，以致患者贻误治疗，甚至造成精神残疾，同时也累及家庭和社会。摆脱精神疾病阴影，普及精神卫生知识刻不容缓！

精神卫生知识是指帮助人们识别、管理或预防精神障碍的知识和信念，具体包括识别障碍和获得精神卫生信息的能力，对精神障碍的危险因素、病因、自我治疗方法及如何获得专业帮助的了解，以及提高认识水平和增加求医行为的态度。精神卫生知识的知晓和普及具有非常重要的公共卫生意义，在相当长一段时间里，国内精神卫生领域有大量的普及工作要做。

《精神卫生科普》丛书通过解读《愁煞父母的孩子》《失眠的苦恼》《愁断肝肠》《惶惶不可终日》《欣喜若狂》《自戴的枷锁》《偏离常轨的行为》《奇怪的思维》《灾难带来的痛苦》《问世界性为何物》《糊涂的老人》11个分册介绍了身边的精神卫生知识，这是促进心灵健康的一个极好的切入方式，该书通过案例介绍以及案例分析和精神卫生知识链接的形式，将精神卫生知识以文学艺术的形式呈现在读者面前，通俗易懂，清丽、流畅的文笔将复杂的精神卫生知识带入生活，更是深入人心。相信这本书会使读者受益多多。

本套丛书的作者都经过多年精神科行医感悟，从病人和医生的两个角度，把人们认识精神障碍过程中的一些误区、一些内情、一些窍门、一些体会、一些知识等等，一一作了分析和总结，把一些经验提出来，让大家了解精神障碍的内情，回避其中陷阱，针对

看精神障碍过程中的各个环节，把握其中关键，做到看病时心中有数，使读者不断提高精神卫生知识的知晓率，从而不断提高精神健康的水平。

我推荐《精神卫生科普》丛书，期望此书为构建和谐社会能够添一块砖、加一片瓦，使我国的民众从中受益、健康快乐。希望每一位阅读《精神卫生科普》丛书的读者都能够在这套丛书里学到精神卫生知识，让心情放松下来，有恍然大悟的感觉，让世界更加和谐、更加美满，这就达到了作者的目的。

为了普及精神疾病的知识，加深人们对精神障碍防治的认识，提高全社会对精神卫生工作的关注，消除偏见与歧视，同时引导公民正确认识和处理精神障碍和心理卫生问题，有效地进行干预，请读《精神卫生科普》丛书。

何鼎雄

2011年6月12日

前言

中国精神障碍成人的月患病率平均为17.5%，推算全国有1.73亿成人患病。我国重性精神病患者人数已超过1600万。根据世界卫生组织的研究，精神疾病发病率已占我国所有疾病发病率总数的20%，而全世界的平均水平为10%。此外，世界卫生组织还预测未来20年中国的这一比例将增长至25%。但公众对精神障碍的知晓率不足50%，精神障碍的治疗率不足10%，伴中重度失能的治疗率，也不足25%，合适治疗率更低，提高治疗率的当务之急是提高精神卫生知识的知晓率。正是为了回应这一社会需求，才有了组织编写一套《精神卫生科普》丛书的想法和实践。

我们选择了临床经验丰富具有高级职称的精神科医师担任主编，编著了《精神卫生科普》丛书。作者们结合自己的临床经验，图文并茂地为你详尽解答精神障碍治疗和康复过程中的种种问题，并教你应对策略。本书的特点是借用生动有趣的典型案例，链接公众关注的常见的心理问题，形象地分析其各种表现，将许多精神障碍相关知识通过大众化的语言和生动、直观的图表形式表现出来，回答了人们日常生活中遇到的“为什么烦恼，忧心忡忡？为什么坐立不安？为什么莫名其妙地恐惧？为什么翻来覆去睡不着？为什么脑子里总出现奇怪的想法？为什么有用不完的劲？为什么不会与人打交道？为什么赌博成瘾不能自拔？为什么老人不知道回家的路？为什么孩子不听话？”等一系列常见的精神和心理问题。

使用本套丛书你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的分册或内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展知识。阅读本书，可使你在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的精神障碍治疗和康复的知识，并使你渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，倍感轻松，提高生活质量。

著名精神医学家何鼎雄主任医师为本套丛书写序，著名的精神医学家于欣教授担任主审，这是对我们最大的鞭策和鼓舞。陕西出版集团、陕西科学技术出版社的宋宇虎责任编辑，一字一句地审校，其治学态度之严谨，让我感动之至，在此表示衷心的感谢！

《精神卫生科普》丛书要求阐述具有趣味性、可操作性、实用性，内容科学新颖、通俗易懂、幽默风趣，读者无需具备医学和心理学背景知识，案例引出、故事讲述，重点关注读者会碰到什么问题、遇到这些问题后怎么办，适合普通群众阅读。

师建国

2011年5月8日

本册前言

在现今信息高度发达的时代，一部分人可能对抑郁症的概念已不陌生；而在平日的工作中发现，就整个人群而言对此熟悉的人并不多。尤其是常年在临床工作中时时刻刻都会碰到一些事件总让人心痛，原本可以避免发生的一些悲剧却未能幸免。更有甚者，对于精神医学知识的缺乏远非仅仅出现于文化层次较低的人群中。基于以上情况，作为一名医生的我迫切地想为我们的民众做些事情，因而就有了本书的写作欲望。

梵·高因患抑郁症而死于自杀；海明威在与抑郁角斗失败后，最终也以惨烈的绝望方式而了结自己的人生；今天，在我们身边，还有多少人像勇于承认自己罹患抑郁症的崔永元一样“抑郁并活着”呢？

有一些人，他们不工作，宅在家里；饮食不规律；睡眠昼夜颠倒，晚上睡不着，白天睡不醒；情绪低落，自我贬抑，对很多事失去兴趣；喜欢泡在网上；很少和朋友联络；习惯把事情拖到最后时刻；对生活看不到意义，也看不清未来。他们的亲友很着急，但却完全不知道该怎么帮他们。因为他们的困境在别人看来，完全是他们自己的有为之——明明只需要一点点意志力，事情就可能完全改观。他们为什么宁肯睡在垃圾上，也不愿意起身打扫房间？他们说需要帮助，但为什么不论别人的劝慰多么苦口婆心，辞情恳切，似乎都不能撼动他们分毫？他们安静地听着，却显然根本没打算听从任何建议。这种充耳不闻的态度，实在让人着急。其实他们是想振作起来。别人不知道他们的愿望有多强烈，强烈到有时候，他们觉得自己几乎要“五内俱焚”，可是他们真的做不到，他们好像被卡住了，无法拿出足够的力量做任何事。就像中国神话里的捆仙索，一旦缚住，手脚俱在，意识清醒，但却不能动弹，也无法挣

脱。

如果对他们说：出去散散心吧，一切会好的。多做运动，晒晒太阳，坚持住，加油！他们的回应常常是沉默以对，或者笑笑不再说什么。他们明白你说的都对，只是，越是向他们的意愿呼吁，他们就越是感到单纯有意愿还是做不成什么。奇怪么？这其实是抑郁症的一个重要特征：动力缺乏。

百度抑郁吧的吧主叶子自杀了，她也是个抑郁症患者。博文中 有她倍感孤独、绝望的内心挣扎。在一篇博客里她写道：“我心里(有)太多的恨，恨社会、恨家庭、恨自己……正因为我的恨才使我博爱……我有时候会想：还好这个世界上有好人，这个好人就是我。所以我不能完全对所有的一切一切绝望……然而这却是我自己给自己的假象，所以我更痛苦……除非我真的麻木，不然我知道有一天我会彻底垮掉，精神彻底分裂……”字里行间也充满了悲凉之气。

也许有人认为在网上寻找这样的相关知识和惺惺相惜之人互相鼓励会让人走出抑郁，但是现实是残酷的。叶子这位能文善画的美丽才女想给自己和他人以阳光，收获的却是放弃这个世界和深爱自己的家人。有感于此，我们组织精神科的相关专家编写了这本科普读本，希望那些还在网上游荡、寻求帮助的人们能够尽快地认识自己，正确的面对精神科医生。

本书通过既往发生的实际案例以通俗的语言向大家介绍了抑郁症。每个章节首先是案例介绍，这些案例都是患者和精神科医生的交往接触过程发生的事情，临床表现形式具有其典型性和代表性。其次，对案例进行详细地分析。再次主要介绍抑郁症的相关知识链接，包括抑郁症的概念、分类、疾病的详细定义、其发病的相关因素、临床表现、治疗方法、如何预防及经过治疗稳定之后的家庭护

本册前言

理与注意事项。介绍过程力求通俗易懂，让非精神科人员能够很好地掌握抑郁症的基本常识。在读完本书后会给普通群众一个清晰的轮廓，掌握基本的疾病知识，以便自我心理保健或有助于家人。同时，对于精神科初学者而言很容易理解。从而帮助普通人群做到早期发现，提高就诊率。

本书中的所有病例都是笔者亲身经历的，尽量选择了通俗易懂的各有侧重的患者，有些内容用患者及其家属自身的描述来说明问题，重点在于描述抑郁症的典型症状和治疗中的现实问题，有许多病例目前还在继续治疗中，一直与医生保持良好的关系，这也是本书书写过程中得以获得患者及其家属第一手资料的缘故。我相信对于抑郁症患者及其家属而言，本书可以提供关于抑郁症治疗和预防的科学知识。

认真阅读此书，希望我们这具泥塑的肉身能够在紫陌红尘中找到属于我们内心的温暖，愁断肝肠的人能够勇敢的走向绚丽多彩的人生！

感谢陕西省精神卫生中心三病区张丽副主任医师、吴喻副主任医师、何长江医师、敖磊医师以及其他工作人员在写作过程中给予的指导和关怀，并提供良好的工作环境和设备，使书稿得以顺利完成。感谢百度知道和百度抑郁吧提供的部分资料。感谢家人、朋友对我们的理解、支持和关心。

行养玲

2011年4月6日

目 录

一、半年体重下降20公斤的女士	1
❖ 案例介绍	1
病史回顾	1
与精神科医生的交流	2
✎ 案例分析	4
🔗 相关知识链接与思考	5
1. 抑郁症的概念与现状	5
2. 抑郁症是怎么分类的?	6
3. 为什么她是抑郁症?	8
4. 无法抑制的悲伤?	10
5. 抑郁, 到底是因为什么?	10
6. 患上抑郁症怎么办?	12
7. 个人预防抑郁症7条原则	14
8. 家有抑郁症患者怎么办?	17
9. 脆弱的女性与儿童	18
二、被扶进诊室的工程师	22
❖ 案例介绍	22
病史回顾	22
与精神科医生的交流	23
✎ 案例分析	26
🔗 相关知识链接与思考	27
1. 白领的抑郁	27
2. 慢性疼痛与抑郁	29

3. 抑郁症的诊断标准	31
4. 有些心情不能被理解	32
5. 对抑郁症的认识	33
6. 成为一个乐观的人	35
7. 比抑郁更可怕的是无知	38
8. 重复经颅磁刺激疗法	39
三、“呆若木鸡”的飞机制造设计师	42
❖ 案例介绍	42
病史回顾	42
与精神科医生的交流	43
✱ 案例分析	46
🌀 相关知识链接与思考	46
1. 抑郁症的生物学病因	46
2. 抑郁症的核心症状	47
3. 什么是重度抑郁?	49
4. 什么是亚木僵?	50
5. 不接受药物治疗的代价	51
6. 电休克治疗	52
7. 解除抑郁应注意的几个方法	54
四、一个被家人称作“不是人”的女儿	56
❖ 案例介绍	56
病史回顾	56
与精神科医生的交流	57
✱ 案例分析	59

 相关知识链接与思考	60
1. 医生：我如何面对抑郁的威胁？	60
2. 为什么自卑的心理总是挥之不去	63
3. 改变认知：感受世界的美丽	67
4. 拉你的手支撑我的世界	70
5. 七情之伤	72
6. 家庭环境与抑郁	74
7. 如何与心理医生打交道	77
8. 如何看待抑郁症在认知水平上的成因和康复	81
五、多次被“120”送往急诊科的女教师	84
 案例介绍	84
病史回顾	84
与精神科医生的交流	85
 案例分析	89
 相关知识链接与思考	90
1. 是甲减、假病还是抑郁？	90
2. 全身的疼痛不是因为神经疾病？	94
3. 心情不好引起血糖高	96
4. 胸口的痛难道不是心脏病？	97
5. 吗丁啉无效的腹胀	98
6. 接受抑郁	99
7. 控制抑郁的十大步骤	102
8. 让抑郁成为一种财富	103
六、一月内跳湖5次的老太	104

❖ 案例介绍	104
病史回顾	104
与精神科医生的交流	107
✎ 案例分析	113
🌀 相关知识链接与思考	114
1. 活不下去的理由	114
2. 奈何桥的哭诉	116
3. 其实我是天使	118
4. 令你自毁的12种心理陷阱	120
5. 如何看待抑郁症患者的自杀企图	121
6. 珍爱生命	122
7. 接受抑郁	126
七、一个刚刚从工作岗位上退下来的寂寞老人	128
❖ 案例介绍	128
病史回顾	128
与精神科医生的交流	132
✎ 案例分析	137
🌀 相关知识链接与思考	137
1. 老年抑郁之伤	137
2. 老年抑郁识别的误区	141
3. 退休综合征	143
4. 真假痴呆	147
5. 老年抑郁的预防与治疗	149