



American Medical Association Essential Guide to Depression

轻松告别

世界权威医学机构 美国医学会 编写 刘琼 周瑞 译

抑郁症

美国国家健康研究院

美国公共卫生协会等医学机构联合推荐

被《华盛顿邮报》等18家知名媒体评为

“最可信的健康读物”

抑郁症控制方案



黑龙江科学技术出版社



轻松告别 抑郁症

抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症

抑郁症

【中国科学院心理研究所】

抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症 抑郁症

抑郁症
控制
方案



American Medical Association Essential Guide to Depression

轻松告别

美国医学会 编写 刘琼 周瑞 译

抑郁症

抑郁症控制方案



黑龙江科学技术出版社



黑版贸审字 08-2008-037

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症控制方案: 轻松告别抑郁症/美国医学会编写; 刘琼, 周瑞译. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5388-6659-9

I. ①抑... II. ①美... ②刘... ③周... III. ①抑郁症—诊疗

IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082418 号

American Medical Association Essential Guide to Depression

Copyright © 1998 by American Medical Association

Simplified Chinese Translation Copyright © Beijing Zhongzhibowen Book publishing Co., Ltd, 2006

This edition published by the arrangement with American Medical

抑郁症控制方案 轻松告别抑郁症

YIYUZHENG KONGZHI FANG'AN QINGSONG GAOBIE YIYUZHENG

编 写 美国医学会

译 者 刘 琼 周 瑞

责任编辑 焦 琰

封面设计 刘 洋

文字编辑 贾 茹

美术编辑 刘南海东

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0541-53642143

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市明华装订厂

开 本 720×980 1/16

印 张 10.5

版 次 2011 年 5 月第 1 版·2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6659-9/R·1780

定 价 23.80 元

译本序

在生活中，不可避免总要经历一些痛苦和失意，有人遭遇破产、离婚、失去心爱的人，或其他各种痛苦。当这些事情发生的时候，人们都会感到悲伤、痛苦、抑郁，甚至是绝望。这些由具体现实事件引起的抑郁和悲伤，都是正常的反应，过一段时间这些感觉就会慢慢淡化。但是，如果这种抑郁状态持续的时间过长，远远超过了一般人对这些事件的情绪反应，并且这些抑郁症状还出现恶化的趋势，严重地影响了正常的工作、生活和学习，那么很可能是患了当今世界最常见的心理疾病——抑郁症。

抑郁症是一种非常常见的疾病，发病率位于世界150种常见疾病的第4位，并呈现出上升的趋势。全世界范围内约有3.4亿抑郁症患者，它对人的生活质量与工作能力都造成了非常严重的损害，更有15%左右的抑郁症患者最终自杀死亡。

抑郁症是一种严重并具有遗传性的疾病，但它和其他很多常见疾病一样，只要遵从医嘱，接受治疗，完全可以缓解和康复，重见生活的阳光。所以，抑郁症的患者应该放心，只要积极治疗，完全可以正常地生活和工作。但不幸的是，很多抑郁症患者（约2/3）没有意识到自己患病了，所以从没接受过应有的治疗。另外，很多人并没有把抑郁症当成一种疾病，而是把它看成自己性格的弱点或缺陷。

相信每一位抑郁症患者及其家人都希望了解人为什么会患上抑郁症，都希望对抑郁症有深刻的认识。为了解答抑郁症患者及其家人遇

到的各种问题,我们引进出版了美国医学会编写的《轻松告别抑郁症》一书。美国医学会作为世界上医学和健康领域最权威的研究机构,在抑郁症的研究方面取得了卓有成效的成果,本书便是汇集了他们多年来的研究成果和最新的研究进展。

在书中,读者将获得下面的信息:抑郁症的基本概念、抑郁症的模拟病例研究、发病情况、相关数据,以及抑郁症的类型和常见症状,抑郁症的病因和治疗方法的全面分析。

书中详细的介绍了抑郁症现有的有效疗法,包括药物疗法和其他疗法,还有专门一章介绍如何帮助抑郁症患者的亲人。如果你有亲人或朋友是抑郁症患者,希望这本书可以给你提供一些帮助他们的方法和知识。

在这本书中,美国医学会的专家们对脑中化学物质、激素和遗传因素等的作用进行了深入的研究。另外,这本书还对伴有其他躯体性疾病的抑郁症进行了深入讨论。

希望这本书能让你远离抑郁症并能有效地帮助他人。

序

抑郁症是当今主要的健康问题之一，对抑郁症的发病原因及有效治疗措施的研究仍在进行当中。通常，抑郁症患者很难承认自己患有抑郁症，当然也就更不会认为自己需要治疗。他们认为自己只是暂时感到悲伤或心情郁闷，而这是正常现象，与抑郁症没有任何关系。但事实上他们确实患有抑郁症，需要接受治疗，他们的症状可以通过治疗得到改善。现在的治疗手段包括多种药物疗法、光疗、电休克疗法、心理疗法和其他补充疗法。本书出版的目的是为了从医学的角度准确、清晰地介绍所有有关抑郁症及其治疗方法的信息。

在你打开这本书开始阅读之前，你可能已经在思考自己是否患上了抑郁症，是否需要治疗的问题。或者更可能的是你的家人或朋友正是抑郁症患者，而本书就如何说服他认识到自己患有抑郁症以及帮助他寻求帮助、对抗疾病的问题上，也提供了有用的建议。

本书阐释了各种各样的抑郁症类型，包括严重的临床抑郁症、双相情感障碍、季节性情感障碍、心境恶劣等；还探讨了容易患上抑郁症或被诊断为抑郁症的高危人群（如老人、妇女和青少年）易患抑郁症的原因；另外本书还就如何识别自杀倾向以及如何避免出现自杀行为提出了一些建议。

本书为你提供了正确可靠的帮助自己和他人的知识。开始治疗时也许并不容易，但一旦迈出了第一步，也就意味着你和你所关心的人踏上了康复和健康之路。

美国医学会的医师们真诚地向与抑郁症斗争的个人和家庭提供这些信息。如果你可以上网的话,就可以到美国医学会的网站上找到更多关于家庭和医生的信息,网址是:<http://www.ama-assn.org>。如果你是一位医生,你可以在“Physician Select; Online Doctor Finder”(“医生选择: 在线医生查询”)中通过输入医生的姓名或专业来得到有关信息。

美国医学会衷心祝你和你的家人身心健康。

美国医学会主席 南希·W.迪克博士

目 录

第一章 抑郁症的定义 1

什么是抑郁症 3/ 抑郁症的现状和相关数据 7/ 抑郁症高风险因素 9

第二章 抑郁症的类型 15

重性抑郁症 15/ 重性抑郁症的类型 24/ 心境恶劣 26/ 季节性情感障碍 (SAD) 29/ 双相情感障碍 31/ 双相情感障碍的类型 40/ 我的抑郁症和你的相像吗 42

第三章 抑郁症的主要病因 43

抑郁症的生物学病因 44/ 抑郁症的遗传学病因 57/ 抑郁症的情感和环境因素 62

第四章 抑郁症的其他病因 73

躯体疾病与抑郁症 74/ 物质滥用与抑郁症 81/ 处方药物与抑郁症 82/ 病因的相互联系 83

第五章 帮助抑郁症患者 85

我需要帮助吗 85/ 你的亲人需要帮助吗 88/ 接受治疗的益处 89/ 去哪里接受治疗 91/ 诊断 92/ 质疑你的诊断结果 96/

选择治疗方案 97/由何人来实施治疗 98/选择专业的治疗 99/
应该在哪里接受治疗 100/自我帮助 101

第六章 抑郁症的治疗 103

药物治疗 105/光疗 125/电休克疗法 126/心理疗法 127/
制作你的疾病图表 134/补充疗法 135

第七章 帮助患有抑郁症的亲人 139

我应该怎么做 139/当你的亲人住院治疗时 144/当亲人要自
杀时 145/接近你的亲人 147/当子女患有抑郁症时 148/当
老年人患有抑郁症时 150/康复 151

附录：术语表 152

1

第一章

抑郁症的定义

特丽萨：悲伤和恐惧

特丽萨的眼里含着泪。自从她被提升之后，就好像一直处于疲累状态而无法思考。在新的工作岗位，她每天都担心得要死，害怕老板解雇她。她总感觉如果丢了这份工作，就再也找不到像这样好的工作了。

到了晚上，她拖着疲惫的身体回家。她的丈夫杰夫已经养成了只给他自己做晚饭的习惯，因为特丽萨好像从来都不饿。这些天她因为胃口差导致体重也下降了，曾经有段时间体重下降会使她感到很开心，但现在不是了。最近，她对任何事情都没兴趣。她曾经很享受和杰夫的性生活，但现在也没有感觉了，她实在是太累了。然而，无论多累，她每天都会凌晨3点左右醒来，然后思考她的失败。她已经记不起来最后一次感觉高兴是什么时候了，她开始期盼自己身上能有好事再次发生。

埃德：愤怒和疼痛

埃德饮下了他每晚必喝的一杯白酒。在他妻子在世的时候他已经戒酒了，但现在，他晚上需要一杯酒来助眠。当他喝酒时会打开电视机，这仅仅是为了听到另一个声音。但他并不认为自己孤独，因为他的生活虽然并不精彩，但也不差，普通生活而已。

如果他想找人说话，他就会打电话给他儿子史蒂夫。史蒂夫好像很担心他独自一人。对于史蒂夫的关注，他本应该很感激，但恰恰相反，他感到很恼怒。史蒂夫不断地邀请他到自己家里吃晚饭，建议他参加一个老年人俱乐部，这些都让埃德感到愤怒。事实上，几乎任何一个人都会让埃德更紧张，尽管他们本意并非如此。因此，孤身一人的生活反而让他感觉更舒适。

埃德的胃经常痛，他每晚喝的白酒可能是罪魁祸首。他的后背也经常让他烦恼，但他认为，像他这样的年纪这种事也是很正常的，也许胃痛也只是变老的一部分。

米歇儿：兴奋、兴奋、兴奋

无论从哪个方面说，现在都是米歇儿一生中最美好的时光。她一直都想写一本小说，现在终于如愿以偿了。她甚至觉得自己的思维跳跃得太快以至于她都无法把它们完整地记录在纸上。她感到自己文思泉涌，认为自己的小说写得棒极了。现在她正在计划创作一个舞台剧。在历经数年之后，她终于发掘出了她的创作潜能。

她喜悦的感觉填满了生活的方方面面，没有什么可以让她心情不好。她以前一直很害羞，但现在觉得和陌生人接触并开始交谈是很容易的事。几天前，有两个邻居在谈论家庭装修的问题，她很高兴地参与到她们的谈话中，结果大部分时间都是她一个人在说话。这些天她在异性面前也显得更加自信，她喜欢让他们知道她认为他们很有吸引力。

虽然工作非常累，但现在的米歇儿比以前更有活力了。经过几小时的睡眠后，她又会充满活力。她感觉自己可以完成任何事情。曾有一次，她

非常确信自己将会成功，于是买了她想要的任何东西，却不管那东西有多贵。她只知道透支，而不管自己是不是支付得起。她认为自己配得上任何好东西，没有什么是她米歇儿不能高攀的。

特丽萨、埃德和米歇儿三个人的行为很不一样，但他们有一个共同点。特丽萨无端的悲伤和焦虑，埃德的胃痛和易怒，米歇儿的轻浮和活力都是同一种疾病的表现，这就是在美国最常见、危害最大的心理疾病——抑郁症。

什么是抑郁症

抑郁症是一种能扰乱人情绪的精神疾病，属于情感性精神障碍。人类的情绪可以被比做一道彩虹：每一种情绪都是独一无二的，但每一种都和另一种情绪相混合。彩虹色带的变化可以体现出情绪的变化，从严重抑郁到轻度抑郁、正常的悲伤、日常的喜怒哀乐、轻度躁狂到躁狂（伴有行为障碍的欣快症）。每个人的情绪都在彩虹的不同色带间转换。当遇到失去工作或者爱人这种事情时，悲伤和沮丧的情绪是很正常和适当的。但当这种情绪发展到无法控制、极端，并且影响身体功能时，就被认为是一种情感障碍。

因为抑郁症患者经常不进行治疗，因此医生无法确定到底多少人患有这种疾病。但可以确定的是，这种病绝不少见。事实上，抑郁症已经太普遍了，有时甚至被称做“精神疾病中的普通感冒”。

抑郁这个词经常被用来形容极度悲伤的情绪。几乎所有人都经历过一次或几次的悲伤。但患有抑郁症（有时被称做重性抑郁症、重性抑郁性精神失常、临床抑郁症以区别于普通的悲伤情绪）的人会经历一种无法抵抗、疲惫不堪的失望情绪，这种失望情绪会持续很长时间，影响一个人在家庭、工作单位和社会中的生活。当一个健康的人对日

常发生的事情（如和爱人争吵、晋升失败、离开熟悉的家庭）感到沮丧时，他们会说“我觉得很郁闷。”但是他们所说的郁闷和临床上的抑郁症不同。正常的悲伤，无论感觉多么痛苦，即使未经特殊治疗，也会随着时间而消失。悲伤的人即使很伤心也会继续每天的生活。相反，抑郁类疾病并不会如此容易消失，它会严重影响一个人的思考和行为能力。

如果不进行治疗重性抑郁症是很危险的。自杀倾向是这种疾病的一个常见症状。尽管深度抑郁的人很少有实施自杀行为，但当他们开始好转时就会这样做（实施自杀）。在美国，未经治疗的抑郁症是自杀的最常见原因。

在有些人身上，抑郁和躁狂交替发生，躁狂时极度兴奋、行为异常。这种人患的是一种被称为双相情感障碍的情感障碍疾病，这种病也被称做躁狂性抑郁或躁狂抑郁性疾病。这种病可以使人极度活跃，易怒且自大。另外，这种病会破坏一个人正常的判断能力从而使他做出不计后果的行为。例如，米歇儿的过分自信和大手大脚的习惯就是躁狂症的表现。

躁郁性气质，也被称做循环性情感障碍，是一种表现较轻但持续时间较长的双相情感障碍。躁郁性气质患者有一种时而轻度躁狂时而轻度抑郁的情绪。

与重性抑郁症一样，双相情感障碍也是很危险的。在这种疾病的抑郁阶段，患者可能会有自杀的想法，而在这种疾病的躁狂阶段，患者又会失去正常的判断力而看不到自己行为的危害性。例如，一个双相情感障碍者会造成巨大的信用卡透支数额，或变得性滥交。在有些病例中，病人时常和现实脱节。

轻度抑郁症是抑郁症中不常见的类型，它包括心境恶劣（也叫做忧郁性疾病或抑郁性神经官能症）和轻性抑郁症（也叫做轻性抑郁性情感障碍），周期性的短暂抑郁性情感障碍很像重性抑郁症，不过它只

持续一段短暂的时间。产后抑郁症是一种发生于产后1周至6个月的新妈妈身上的抑郁症。经前期焦虑症是影响3%~5%月经期妇女的周期性疾病。患有这种疾病的妇女在每月来月经前1~2周感到极度抑郁和易怒。季节性情感障碍是一种仅发生于每年特定时间的抑郁症，患有这种疾病的患者的典型特征是在冬天嗜睡和感觉抑郁，而在夏天情绪正常。不典型抑郁具有混合的症状，这种症状不完全符合现有的任何一种抑郁症类型。

在抑郁症所有的表现中，抑郁歪曲了患者对自己、别人和世界的看法。特丽萨的思想被自我厌恶的想法歪曲了；埃德的易怒破坏了他和别人的关系；米歇尔的表现看起来似乎是积极的，但这影响了她的判断力，使她变得不计后果。在所有这些病例中，抑郁症都使人们无法正常生活。

尽管抑郁症的症状多种多样，影响了抑郁症患者生活的各方面（从工作时集中精力的程度到夜晚睡眠的深度），并最终打破他们的正常生活。但是，所有的抑郁症都是可以治疗的。重性抑郁症是最有可能治愈的；双相情感障碍虽然没有治愈的方法但可以通过药物控制症状；其他类型的抑郁症也是可以治疗的。在第二章我们将深入讨论抑郁症的不同类型，抑郁症的治疗将在第五、六章中讨论。

我是抑郁还是忧郁

如果你正在经历失去某些重要的东西（比如伴侣或搭档的去世）的痛苦，你就会表现出抑郁的症状，比如夜里无法入睡、没有食欲、在白天无法集中精力等。这种在失去重要东西后的忧郁和哀伤很正常，问题是这种正常的悲伤持续多长时间算是健康的，这一点很难判断。

正常的悲伤会经历几个阶段，你对悲伤事件的反应会从最初否定它，到和它妥协，再到最后接受它。比如，当你的伴侣刚刚去世时，你的反应是哭泣或假想他还活着。在办理他的后事时，你会感觉很不真

实，就像看电影一样。你不能相信这种事会发生在自己身上，你会感觉完全麻木。之后，当你认识到自己已经失去了时，情绪就会发生变化，你会出现无法入睡、失落、食欲不振，或者一些其他的抑郁症状。你会感觉到罪恶感、精神紊乱、困惑和绝望，对以前喜欢的事情也丧失了兴趣，你会故意避开家人和朋友。对爱人的回忆占据了你全部身心，你会渴望再见他一面，可能你还会幻想和爱人一起死去（自杀的想法通常并不是正常悲伤的一部分，详见第五章帮助抑郁症患者中的“我需要帮助吗”）。但是，渐渐地，当你接受了这个事实时，情绪又会发生变化，你仍然怀念去世的人，但你又恢复了对其他人和事的关心。你会关心自己的衣服是否干净，头发是否整齐，你又会为美味的饭菜和晴朗的天气感到愉悦。

对于有些人，服丧期间的悲伤会对他的人生产生重大影响。有时，正常的悲伤会驱使人们改变他们的生活。例如，如果你的爱人被谋杀了，你可能就会积极游说有权对谋杀犯改变宣判的组织。你可能会用大部分的业余时间做去世的人曾经从事的工作或其钟爱的慈善事业，甚至去从事爱人曾经的工作。

还有些人，对失去（尤其是患了重大疾病后失去健康或活动能力）的反应是士气受挫。在这种情况下，人们会出现一些抑郁的症状，包括自信心下降、强烈的生活失控感和绝望感。患有癌症、心脏病、严重烧伤的病人经常有这种情绪。病人的这种情绪一般会随着康复治疗中自信心的提高而逐渐恢复正常。当然，我们当中的很多人即使没有经历很大的伤心事，有时仍会感到忧郁。可能星期一你丢了车钥匙，星期二提薪的要求被拒绝，星期三要处理堵塞的下水道，这时你就会感到好像所有的事情都不顺利。又或者是你在度过愉快的假期后又要回到繁忙的工作中了，这时你会感到没有什么可期待的了。你可能没理由地感到悲观和不满。这些情绪是正常的，你可以继续过你的生活。

如果你感到情绪低落，但是你可以继续正常工作，继续维持和家人以及朋友之间的关系，你就不是临床抑郁症。悲伤和焦虑通常是对大小伤心事的正常反应，至少在经受损失的2个月内，这些症状被认为是正常的。但是，如果这种悲伤的情绪在事情过去很长时间后仍然很强烈，正常的悲伤就发展成了临床抑郁症。如果你患了临床抑郁症，你就无法正常生活。你的症状会持续更长时间，更极端，不经治疗症状自行改善的可能性减小，这些症状会使你在工作和社会关系中表现得不正常。

正常悲伤和临床抑郁症的一个重要区别是对自信心的影响。患有临床抑郁症的人对自己、人生和未来一直抱有负面的想法，充满绝望感。他们会认为没有什么是为他们服务的，现在没有，以后也不会有。他们会感到压抑，无法工作，也无法和其他人相处。经历正常悲伤或负面情绪的人可能会沉溺于自己的情绪中，但是基本上他们还是以前的自己。不管怎么样，他们的想法仍是积极的。例如，一个刚被解雇的人可能会想，“我感觉失去那份工作很糟糕。我喜欢那份工作，收入高，而且那份工作我做得很好。”而患有临床抑郁症的人会想，“没有那份工作我要怎么活啊？我想我再也不会找到工作了。我是一个糟糕的人，彻底的失败者。”健康人的想法是对所处情势做出客观的评估，而抑郁症患者的观点是过分悲观和不现实的，这些观点会导致他们无法正常生活。

抑郁症的现状和相关数据

研究显示，至少有1700万美国成年人（即10个成年人中有1个人）在一年中有过抑郁经历，估计每5个家庭中就有一个家庭有抑郁症患者。

有些抑郁症的类型比其他的更常见。约有15%的美国人在一生中