

微笑着 走出抑郁

一位抑郁症患者的
成功疗愈之路

[德] 萨比娜·魏纳尔-佐特 (Sabine Wehner-Zott) 著
胡贝图斯·希莫里希 (Hubertus Himmerich)
赵雅晶 译

治好抑郁不是梦！

德国抑郁症治疗权威、抑郁症治愈者 联手撰写

分享抑郁症治疗的真实感悟与方法，

鼓起抑郁症患者及其家人战胜疾病的勇气，

帮助你摆脱抑郁，变得乐观自信，重新焕发能量！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

微笑着 走出抑郁

一位抑郁症患者的
成功疗愈之路

[德] 萨比娜·魏纳尔-佐特 (Sabine Wehner-Zott) 著
胡贝图斯·希莫里希 (Hubertus Himmerich)
赵雅晶 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功疗愈之路 /
(德) 魏纳尔-佐特 (Wehner-Zott, S.) , (德) 希莫里希
(Himmerich, H.) 著 ; 赵雅晶译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-115-36724-2

I. ①微… II. ①魏… ②希… ③赵… III. ①抑郁症
— 治疗 IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第178602号

版权声明

Die Seele heilen-Ein Mutmachbuch für Depressive und ihre Angehörigen by Dr. Sabine Wehner-Zott, Prof.
Dr. med. Hubertus Himmerich

Copyright © 2010 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München GU

本书中文简体字版由 GU 出版公司授权人民邮电出版社出版, 专有版权属于人民邮电出版社。

内 容 提 要

任何人都可能患上抑郁症。本书作者曾经也是抑郁症患者, 在本书中, 她叙述了自己从初显症状, 去诊室求医, 到最后完全康复的经历, 希望给所有受抑郁症影响的人们一些鼓励。本书涵盖了关于抑郁症的所有重要背景知识, 成功地将专业的医学知识与个人的治疗经历结合在一起, 相信能够帮助到所有受抑郁症困扰的人们。

◆ 著 [德] 萨比娜·魏纳尔-佐特 (Sabine Wehner-Zott)
胡贝图斯·希莫里希 (Hubertus Himmerich)

译 赵雅晶

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.75

2014 年 10 月第 1 版

字数: 127 千字

2014 年 10 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2012-8409 号

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

【 前 言 】

萨比娜·魏纳尔-佐特博士是德国400万抑郁症患者中的一员。她深知抑郁症带来的痛苦有多强烈，那是种非抑郁症患者根本无法想象的痛苦。但她也深知，我们可以走出抑郁的阴霾，重新过上正常的生活。她将用这本书鼓励深受抑郁之苦的人，以及他们同样饱受折磨却束手无策的家人。

精神科医生、抑郁症研究专家胡贝图斯·希莫里希教授是莱比锡大学精神疾病与精神疗法医院的主治医生，他同样深知抑郁症这种疾病给人们带来的痛苦。本书中关于药物疗法和精神疗法的部分，就是由他撰写的。他将向我们解释：什么是抑郁症，抑郁症是怎样产生的，又该如何治疗。他用理论和事实说明，抑郁症虽然会给患者造成极大痛苦，但同其他疾病一样，可以得到很好的治疗。

这本书成功地将专业的医学知识与个人的治疗经历结合在一起，相信能够帮助所有受到抑郁症困扰的人们。

乌尔里希·黑格尔教授

莱比锡大学精神疾病与精神疗法医院院长

【 目 录 】

前言	9
----------	---

■ 每个人都可能抑郁

PAGE 11

一切的开始.....	13
恐惧在我心中滋长	13
好像把自己弄丢了	14
陷入灵魂的黑夜	15
重获健康	15
我的抑郁症研究之路	17
被弗洛伊德和荣格所吸引	17
了解人脑	18
博士论文：关于酒精依赖和抑郁症	19
在马克斯·普朗克研究所进行抑郁症研究	19
行为疗法和抗抑郁药物	20
克劳森-西蒙基金会教席教授	21
莱比锡抗抑郁症联盟	21



什么是抑郁症	22
最重要的诊断标准	22
症状、程度和病程阶段	23
抑郁障碍的特殊形式	25
情感障碍	28
抑郁症的病因	31
伴侣、家庭和工作	42
已经改变和应该改变的	44

从诊断到治疗

PAGE 49

一起了解真相	51
我的“恶性悲伤”	51
急性抑郁	56
抑郁症不是耻辱	59
治疗抑郁症的方法	62
专业人士及其专业领域	62
急性抑郁阶段的治疗要点	66
治疗阶段和治疗目标	68
精神科诊所还是心身科诊所	72

我曾经非常排斥住院治疗	73
心理治疗和（或）药物治疗	77
精神类药物	80
抗抑郁药物与整体治疗计划	80
辅助疗法	81
抗抑郁药的作用和副作用	83
治疗抑郁症的其他药物	92
药物治疗初体验	95
心理治疗	100
抑郁症的心理疗法	100
心理治疗能做什么、应该做什么	101
住院心理治疗经验谈	104
坦诚	107
认知行为疗法	108
基于精神分析学的心理分析疗法	115
人际关系疗法	117
急性抑郁阶段的自助方法	118
希望语	119
心情日记	120
巩固阶段	123
急性抑郁阶段结束	123
走出每天早上的低落情绪	125



得力助手：日程表	126
让身体动起来.....	129
运动和新鲜空气	130
重回正常生活	132
继续治疗	132
回家	136
列表和计划	137
寻求帮助	141
与朋友、熟人相处	144
做决定	148
重返职场	153
面对困难	161
抑郁症会复发吗	171
巩固治疗及预防复发	172

给患者亲属的建议

PAGE 177

急性抑郁阶段的紧急救治	179
了解抑郁症	179

光有爱，还不够	180
带患者就医	180
认真对待患者的自杀念头	182
度过困境的方法	185
“责任问题”	185
开放、坦诚地与患者相处	186
支持，而非回避	187
不要劳累过度	192
享受闲暇	193
忠于自己的感觉	196
寻求支持	198
如果涉及孩子	202
正确地向孩子解释	202
青春期以前的孩子	202
青春期及以后的孩子	204
重回正常生活	208
痊愈后第一次见面	208
重新胜任日常工作	209
治疗期应采取的行动	211
有益的谈话艺术	213



用生活艺术赶走抑郁

PAGE 219

什么是生活艺术	221
比“奢侈富足”更重要的	221
自我认知——健康生活的基础	222
找到合适的“度”	225
幸福路上的绊脚石	229
想要的太多	229
神化和完美主义	230
沉湎过去，回避现实，自怨自艾	232
向幸福进发	234
小小幸福学堂	235
为“幸福仪式”留出空间	239
结语	243
附录	245

微笑着 走出抑郁

一位抑郁症患者的
成功疗愈之路

[德] 萨比娜·魏纳尔-佐特 (Sabine Wehner-Zott) 著
胡贝图斯·希莫里希 (Hubertus Himmerich)
赵雅晶 译

人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功疗愈之路 /
(德) 魏纳尔-佐特 (Wehner-Zott, S.) , (德) 希莫里希
(Himmerich, H.) 著 ; 赵雅晶译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-115-36724-2

I. ①微… II. ①魏… ②希… ③赵… III. ①抑郁症
— 治疗 IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第178602号

版权声明

Die Seele heilen-Ein Mutmachbuch für Depressive und ihre Angehörigen by Dr. Sabine Wehner-Zott, Prof.
Dr. med. Hubertus Himmerich

Copyright © 2010 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München GU

本书中文简体字版由 GU 出版公司授权人民邮电出版社出版, 专有版权属于人民邮电出版社。

内 容 提 要

任何人都可能患上抑郁症。本书作者曾经也是抑郁症患者, 在本书中, 她叙述了自己从初显症状, 去诊室求医, 到最后完全康复的经历, 希望给所有受抑郁症影响的人们一些鼓励。本书涵盖了关于抑郁症的所有重要背景知识, 成功地将专业的医学知识与个人的治疗经历结合在一起, 相信能够帮助到所有受抑郁症困扰的人们。

-
- ◆ 著 [德] 萨比娜·魏纳尔-佐特 (Sabine Wehner-Zott)
胡贝图斯·希莫里希 (Hubertus Himmerich)

译 赵雅晶

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷

- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 7.75 2014 年 10 月第 1 版
字数: 127 千字 2014 年 10 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2012-8409 号

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

【目 录】

前言	9
----------	---

■ 每个人都可能抑郁

PAGE 11

一切的开始	13
恐惧在我心中滋长	13
好像把自己弄丢了	14
陷入灵魂的黑夜	15
重获健康	15
我的抑郁症研究之路	17
被弗洛伊德和荣格所吸引	17
了解人脑	18
博士论文：关于酒精依赖和抑郁症	19
在马克斯·普朗克研究所进行抑郁症研究	19
行为疗法和抗抑郁药物	20
克劳森-西蒙基金会教席教授	21
莱比锡抗抑郁症联盟	21



什么是抑郁症	22
最重要的诊断标准	22
症状、程度和病程阶段	23
抑郁障碍的特殊形式	25
情感障碍	28
抑郁症的病因	31
伴侣、家庭和工作	42
已经改变和应该改变的	44

从诊断到治疗

PAGE 49

一起了解真相	51
我的“恶性悲伤”	51
急性抑郁	56
抑郁症不是耻辱	59
治疗抑郁症的方法	62
专业人士及其专业领域	62
急性抑郁阶段的治疗要点	66
治疗阶段和治疗目标	68
精神科诊所还是心身科诊所	72

我曾经非常排斥住院治疗	73
心理治疗和（或）药物治疗	77
精神类药物	80
抗抑郁药物与整体治疗计划	80
辅助疗法	81
抗抑郁药的作用和副作用	83
治疗抑郁症的其他药物	92
药物治疗初体验	95
心理治疗	100
抑郁症的心理疗法	100
心理治疗能做什么、应该做什么	101
住院心理治疗经验谈	104
坦诚	107
认知行为疗法	108
基于精神分析学的心理分析疗法	115
人际关系疗法	117
急性抑郁阶段的自助方法	118
希望语	119
心情日记	120
巩固阶段	123
急性抑郁阶段结束	123
走出每天早上的低落情绪	125



得力助手: 日程表	126
让身体动起来.....	129
运动和新鲜空气.....	130
重回正常生活	132
继续治疗	132
回家	136
列表和计划	137
寻求帮助.....	141
与朋友、熟人相处	144
做决定	148
重返职场.....	153
面对困难.....	161
抑郁症会复发吗	171
巩固治疗及预防复发.....	172

给患者亲属的建议

PAGE 177

急性抑郁阶段的紧急救治	179
了解抑郁症	179

光有爱，还不够	180
带患者就医	180
认真对待患者的自杀念头	182
度过困境的方法	185
“责任问题”	185
开放、坦诚地与患者相处	186
支持，而非回避	187
不要劳累过度	192
享受闲暇	193
忠于自己的感觉	196
寻求支持	198
如果涉及孩子	202
正确地向孩子解释	202
青春期以前的孩子	202
青春期及以后的孩子	204
重回正常生活	208
痊愈后第一次见面	208
重新胜任日常工作	209
治疗期应采取的行动	211
有益的谈话艺术	213