

本书从抑郁的成因、抑郁症患者的心理特征、抑郁症后果等方面向人们揭示了抑郁的“真面目”，同时它也为抑郁症患者提供了赶走抑郁的方法，包括心态、生活、精神、处事方式等各个方面，向人们提供了一个彻底摆脱抑郁症的治疗体系，让抑郁无处可藏。

别让 抑郁 打败你



张瑞洁
编著

辽海出版社



别让 抑郁 打败你



张瑞洁 编著

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让抑郁打败你 / 张瑞洁编著 . — 沈阳: 辽海出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5451-4429-1

I . ①别… II . ①张… III . ①抑郁症—诊疗 IV .

① R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249650 号

别让抑郁打败你

责任编辑: 柳海松

责任校对: 顾 季

装帧设计: 廖 海

开 本: 690mm × 960mm 1/16

印 张: 14

字 数: 154 千字

出版时间: 2018 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2018 年 3 月第 1 次印刷

出版者: 辽海出版社

印刷者: 北京一鑫印务有限公司

ISBN 978-7-5451-4429-1

定 价: 68.00 元

版权所有 翻印必究

前言

此前，微博上有一个话题引起了人们的热议，这个话题就是“抑郁”。

随着社会的高度发展，我们的生活越来越富裕，但同时也产生了一个问题：我们面临的压力变得越来越大。于是，一部分人在面对压力的时候产生了心理上的问题。从2003年香港影星张国荣的纵身一跃，到著名主持人崔永元的抑郁症被曝光，越来越多的人“加入”了抑郁症患者的行列，让我们不得不对这个心理问题进行重新审视。

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝、自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为；甚至发生木僵；部分病例有明显的焦虑和运动性激越；严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

作为一种危害性极大的疾病，它可以导致患者丧失工作和学习能力，若不进行积极有效的治疗，抑郁症状会反复发作、慢性化，造成精神残疾，给家庭和社会造成巨大的负担。另外，抑郁症患者一半以

上有自杀的想法，15%~20%最终以自杀结束自己的生命。而在所有的自杀者中，60%是抑郁症和精神分裂症造成的。

国际研究表明，抑郁症的发病率为5%~10%。据研究，在人生旅途中，人们至少会患上一次抑郁症，但是患上抑郁症的人大多数“身在病中不知病”，只有25%的患者知道自己的病情。美国方面的有关研究认为，到了2020年，抑郁症将成为全世界继心脏病之后使人丧失工作能力的第二大原因。

在你的心中是否也有抑郁的情绪正在蔓延呢？

失眠、沮丧、倦怠、哭泣、没胃口、对未来没有信心、对生活提不起精神、对所有事情都失去兴趣，在遭到巨大压力、生活形态的改变后，你是否也常为这样的情绪感到困扰呢？

如果有，那么你应该重视自己的心理了。本书就是从这个角度出发，从纠正人们对抑郁症认识的种种误区开始，使人们能够正确地对待抑郁症，进而从抑郁症的常识、调节和治疗等角度出发，尽可能详尽地使人们了解抑郁症，帮助人们走出抑郁的沼泽、摆脱抑郁症的困扰。

作者

2015.6.15

目录

第一章 抑郁是一种能治好的病

第一节	抑郁症是心理出了问题·····	1
第二节	抑郁症常见的症状有哪些·····	4
第三节	抑郁症患病的原因全揭秘·····	8
第四节	抑郁症对身体有什么危害·····	13
第五节	抑郁症与神经衰弱的关系·····	16
第六节	抑郁症不是一般的发愁·····	19
第七节	抑郁与焦虑的区别·····	20
第八节	如何正确对待抑郁症·····	24

第二章 抑郁症常见的类型有哪些

第一节	抑郁性神经症·····	27
第二节	内源性抑郁症·····	32
第三节	反应性抑郁症·····	36
第四节	继发性抑郁症·····	39
第五节	非心因性抑郁症·····	42
第六节	隐匿性抑郁症·····	44
第七节	躁狂性抑郁症·····	47

第三章 抑郁症的判断及心理治疗

第一节	你需要心理治疗吗	51
第二节	测一测自己的抑郁程度	53
第三节	抑郁症的自我检查	56
第四节	如何对抑郁症进行心理治疗	57
第五节	认知疗法	59
第六节	行为疗法	63
第七节	森田疗法	64
第八节	有趣的其他心理治疗方法	67

第四章 抑郁的时候，学会对抗它

第一节	抑郁是一个幻想的“怪胎”	71
第二节	威利·卡瑞尔的抗抑郁万灵公式	74
第三节	根据平均率告别抑郁	79
第四节	在忙碌中摒弃抑郁	83
第五节	保持健康的心理，根治抑郁	88
第六节	勇敢直面现实的生活	92

第五章 改变从认识自己开始

第一节	对自己要有清醒的认识	97
第二节	对于情绪，要学会控制	99
第三节	解铃还须系铃人	101
第四节	让生活的每一天都充满快乐	102

第六章 青少年有抑郁倾向怎么办

第一节	关注青少年的成长·····	111
第二节	正确调节中学生的抑郁症·····	115
第三节	如何对待“高三抑郁症”·····	126
第四节	大学生的抑郁症及其调节·····	130
第五节	贫困大学生的抑郁状况调查·····	137

第七章 正确调节男人的抑郁心理

第一节	男人难做·····	144
第二节	男人也会患抑郁症·····	148
第三节	预防男性的“产后抑郁症”·····	152
第四节	男性更年期也可能导致抑郁症·····	154

第八章 正确调节女人的抑郁心理

第一节	现代女人也抑郁·····	158
第二节	职业女性压力巨大·····	160
第三节	白领女性易患“产前抑郁症”·····	163
第四节	产后抑郁症的调节·····	165
第五节	女性特有的更年期抑郁症·····	170
第六节	秋季女性抑郁症的调节·····	175

第九章 老年人的抑郁症及调节

第一节	老年抑郁心理的一般常识·····	178
第二节	“空巢”老人最容易患抑郁症·····	187

第三节	“离退休抑郁症”的正确调节·····	188
第四节	中风后抑郁症的调节·····	192

第十章 其他抑郁心理及其调节

第一节	星期天抑郁症·····	194
第二节	双面人的“微笑抑郁症”·····	195
第三节	失恋也可能带来抑郁·····	197
第四节	摆脱“下岗抑郁症”·····	199
第五节	“落榜抑郁症”的预防·····	201
第六节	媒体工作者易患抑郁症·····	203
第七节	家庭暴力引发抑郁·····	205
第八节	过分虚荣也可能导致抑郁症·····	207

尾声 关怀身边的抑郁症患者

第一节	如何与抑郁症患者相处和生活·····	209
第二节	对抑郁症患者的家庭护理·····	210
第三节	对抑郁症患者的医院护理·····	213

第一章 抑郁是一种能治好的病

第一节 抑郁症是心理出了问题

一、抑郁症：人类心灵的感冒

著名心理学家马丁·塞利格曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。感冒，是人类的一种多发病、常见病，人的身体经常会感冒，同样，人的心理也经常会患“感冒”，不过是表现形式不尽相同罢了。专家习惯于把抑郁症称作“人类心灵的感冒”。

大约有 12% 的人在他们的这一生中的某个时期都曾经历过相当严重而需要治疗的抑郁症，尽管大部分人的抑郁症发作后不经治疗也能在 3~6 个月内结束，但这并不意味着当人感到抑郁时可以不用管它。在我们的生活中，充满了大大小小的挫折和失败，很多人都会经历失业、离婚、失去心爱的人或其他种种痛苦。比如，我们梦寐以求的东西，再也不存在了；我们最爱的人，再也不能回到我们身边了。每当这些时刻来临的时候，我们都会悲伤、痛苦甚至绝望。通常，由这些明确现实事件引起的抑郁和悲伤，是正常的、短暂的，有的甚至有利于个体的成长。但是，有些人的抑郁症并没有十分明确合理的外部诱因；另外一些人，虽然在他们的生活中发生了一些负性生活事件，但是，

他们的抑郁症状持续得很久，远远超出了一般人对这些事件的情绪反应，而且抑郁症状日趋恶化，严重地影响了工作、生活和学习。如果是这样，那么很可能他们已经患上了当今世界第一大心理疾病——抑郁症。

抑郁，英文为 depression，中国港、台地区及大陆部分文献也翻译为抑郁。无论在汉语还是在英语中，“抑郁”都已经存在了很多个世纪。在中国古代的中医文献中，早就有“郁症”这一类别。但是今天广义上的“抑郁症”其实指的是一大类心理障碍，我们把它们统称为“情绪障碍”。情绪障碍包括许多不同的障碍，其中主要有重性抑郁症和慢性抑郁症，其他还有抑郁性神经症、反应性抑郁症、产褥期抑郁症、季节性抑郁症、更年期抑郁症，等等。狭义上的抑郁症是指重性抑郁症。国外的诊断标准已经把抑郁性神经症归于情绪障碍，而在国内的标准 CCMD-2 中，仍把抑郁性神经症和重性抑郁症区别开来。

如果非要给抑郁症下个定义，那么，可以这么说，抑郁症通常指的是情绪障碍，是一种以心境低落为主要特征的综合征。这种障碍可能从情绪的轻度不佳到严重的抑郁，它有别于正常的情绪低落。对于普通人来说，从其症状入手，是认识抑郁症的最好办法。

二、抑郁症：第一号心理杀手

抑郁症的患病率占世界人口的 5% 左右。患者常有痛苦的内心体验，认为自己是“世界上最消极、悲伤的人”，自杀率高达 12%~14%。在自杀者中，60% 左右的人患有抑郁症，所以抑郁症被称为“第一号心理杀手”。

广州一位曾经发誓要珍惜宝贵的生命，用一切办法劝阻别人结束生命的人——陈云清，最后竟然悬梁自尽。陈云清是《珍惜生命——

论中国的自杀问题》的作者。这本洋洋十万言研究自杀问题的著作，列举了大量中国古代、“文化大革命”时期和当前形形色色的自杀事件，分析了自杀的类型、性质以及应该采取的态度。他还是我国第一个防治自杀机构——广州市“培爱”防治自杀中心的组织者和负责人。

那么，陈云清为什么会走上自尽之路呢？

一位心理专家说：“求生是人的本性，毁灭自己的生命，不论有多少理由，都是不正常的行为，是精神支柱崩溃的表现。”

陈云清是一位研究防治自杀问题的专家，但他的自杀，并不奇怪，因为他患有抑郁症。抑郁症是导致自杀概率最高的心理疾病。患者的情绪持久地低落，万念俱灰。病情越重，越不愿治疗，更不能指望他个人的力量战胜抑郁症，因为它是一种病；我们优越的社会主义制度，本身并不能避免这一严重社会问题的出现。目前，全世界有两亿人患有抑郁症，它可以发生在任何年龄的人身上。抑郁症常侵袭优秀人才。美国著名抑郁症问题专家史培勤说：“这种疾病往往袭击那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。历史名人中，如牛顿、达尔文、林肯、丘吉尔……都患过抑郁症。英国王妃戴安娜，一生中患过四次抑郁症，多次自杀，心理医生为她治疗了两年。”

受煎熬于抑郁症的人，往往不知道自己得了什么病。不少的患者，长期“夜不能寐”，或陷入原因不明的突发性睡眠障碍，被误诊为“神经衰弱”而久治不愈；患者存在各种躯体症状，服用多种药物而无效果，却未想到这是“隐匿性抑郁症”。儿童和青少年中，抑郁症患者亦为数不少，常表现为学习困难、成绩不佳和情绪障碍，家长与教师应对此加以重视。

不要以为抑郁症患者必然会表现出情绪低沉、抑郁或外表特征明显，“一看即知”。事实上，许多轻、中度抑郁症患者，常常外表如常，而内心十分痛苦。

英国前首相丘吉尔称抑郁症为“黑狗”，他以亲身体验告诉公众：“要是‘黑狗’开始咬你，千万不要置之不理，要是严重的征象已经持续了数周，而且还有自杀念头的话，那就该赶快去看医生。”

广州著名心理专家施梦娟说：“凡有悲观、消沉与自杀意念的人，不要简单地认为是‘思想问题’，亲友及社会都要理解及关心他们，警惕‘抑郁症’的可能，及早诊治。所幸的是，药物治疗抑郁症的效果很好，对绝大部分患者都有疗效。”

抑郁症会使人觉得疲乏无力、无价值感、无助和绝望，其实，这些症状并非全部由精神刺激所致。最新国际医学研究表明：以血清素为主的大脑“生物胺”相对或绝对不足，是导致抑郁症的重要原因，故而积极而有效的抗抑郁剂治疗，会逐渐地使抑郁症的患者恢复健康。现代医治抑郁症的药物，已发展至第四代和第五代，通过三个月治疗，约90%以上的患者可获得良好的疗效；当然，除药物治疗外，心理治疗也是必不可少的。人世间只有爱能治愈心灵的创伤，而宽容和理解，便是爱的桥梁。只要爱心不死，明天的太阳就永远不会陨落。

第二节 抑郁症常见的症状有哪些

一、情绪低落是抑郁症的核心特征

一般的抑郁只是轻度的，达不到抑郁症的程度。临床上所说的抑郁症不仅是“情绪沮丧”，还是一种医学疾病，每年有上百万的人患上这种疾病。这种疾病不是一时的情绪低落，而可能会持续几个星期、几个月甚至年的时间，具有破坏性的后果。这是一种比较严重的抑

郁状态，处理不好，后果不堪设想。

比如小白，24岁。他坐在医生面前的时候，年轻的脸庞上没有一点儿光彩，一副意志消沉、憔悴不堪的样子。医生在跟他谈话时发现他心情十分抑郁。

他总是贬低自己，谴责自己。比如，几个月前跟妈妈出去逛街，他去买水，结果妈妈的钱包被人抢走，那人还推倒了他妈妈，导致他妈妈扭伤了脚。这让他自责不已。在他的眼里，一切事情都是他的错：要是他事先带水的话，要是他不去那么远的话，要是他走快一点儿的话……他在心里不停地想象着各种可能性，越想越觉得是自己考虑不周，这是不可饶恕的错误。

最近他老是想起小时候跑到邻居家的花园里去“偷”人家的花，还故意弄坏小朋友的玩具的事，由此得出一个结论：“自己在小时候就是一个坏孩子”“这正是邪恶本性的表现”。

事实上，小白并不是在这一两件事情上是这样。他在所有的事情上都倾向于认为是自己的错，碰到他认为严重的过失时，甚至认为只有一死方足以谢天下，虽然大家并不认为那是什么严重的错。

小白还有明显的自卑心理，认为别人看不起他，讨厌他，鄙视他，所以表现得疑心重重，老怀疑别人是不是在议论自己的过错，觉得没脸见人。

他还说现在自己的思维慢了许多，感到脑子迟钝“变笨了”，工作效率明显降低。他害怕自己脑子坏了，成了废物、社会的寄生虫，这更增加了他的自卑和自责。

现在，他每天感到全身酸懒无力，一些简单的日常活动如穿衣吃饭对他来说都需要下很大的决心来完成。他每天凌晨即醒，瞬间便愁云集聚。此时，情绪极低，他自己讲：“不知如何才能熬过痛苦而漫长的一天。”

以上小白的症状是抑郁症的典型表现，具体到每一个患者来讲，症状可能有轻有重，但情绪低落是本病的核心症状，凡有此症状的患者，应及时找专科医生诊治，以免贻误病情，造成不良后果。

二、抑郁症的通常表现症状

抑郁症是扰乱人生活的一种情感障碍性疾病。它可能会影响人的全身，影响人的思维、情绪、行为和自我感知方式，亦能在很多方面改变人。例如：对他人的观感，对工作环境或社会环境的感觉，甚至是一些诸如人的外表、房子、衣服等。

人与人各有不同，从而抑郁症症状也因人而异。以下一种或多种症状你听起来很熟悉吗？

1. 情绪低落、对平时喜欢的事提不起兴趣

几乎每一天都情绪抑郁。

抑郁情绪和泣不成声都是抑郁症症状。然而，很多抑郁症患者感觉麻木，并不伤心。

在日常活动中缺乏兴趣，缺乏内驱力。

抑郁症使人对平时被视为很重要的事情漠不关心。他们可能不得不强迫自己完成该做的事情，甚至对一桩小事情也认为是一种负担。很多抑郁症患者说自己是厌烦和懒惰的；尽管他们无睡眠问题，但他们还总是感到疲劳。“性趣”减弱也很普遍。

2. 胸闷、心慌

抑郁症患者可能常常感到胸闷、心慌，去医院检查也常常查不出原因。

3. 胃口改变

抑郁症可导致胃口增加或减少，所以，抑郁症患者的体重可能增加或降低。

4. 失眠、早醒

睡眠有问题。

许多抑郁症患者经常失眠，常表现为入睡困难、浅眠多梦、易惊醒，以及早醒。如凌晨 2~3 点便醒来，再难入睡。早醒往往是抑郁症患者的特征性症状之一。

5. 疲乏并出现心理问题

抑郁症患者经常坐立不安和焦虑，有时达到激越的程度。焦虑会造成缺乏耐心和愤怒，并且即使是低度的压力，也使人难以承受。

疲乏或者浑身无力。

产生负罪感、无用感和无安全感。

抑郁症患者通常对自己、周围世界和未来感觉消极。他们可能对往事有负罪感。很多抑郁症患者感到自己无用，认为抑郁症是对他们做过的或未做事情的一种惩罚。抑郁症会导致患者对他人产生依赖，亦会导致不修边幅和不讲个人卫生。

6. 注意力不集中、记忆力下降

难以集中精力和正常思维。

抑郁症使人难以清晰地思维和做出甚至是很小的决定。

抑郁症患者常常不能轻易地集中精力。

患者的工作和日常生活变得没有效率，出现挫折感和厌恶感。

7. 头痛、背痛、躯体疼痛

大多数抑郁症患者都有不同的躯体症状，感到浑身不适。

8. 自杀念头

很多抑郁症患者想到以死来解脱痛苦。患者经常为了结束痛苦和困惑而产生死亡的念头和行为。

如果你有伤害自己或者他人的念头，请马上找精神专科医生就诊。

如果你或你关心的人有上述四种或更多的症状达两周以上，症状

严重到干扰日常活动或有自杀念头，那么请去看精神专科医生，以便做出正确的诊断。

如果你有抑郁症，那么伤害你的症状也可能影响到你的家庭、你的工作表现和你的人际关系。

所以，要牢记：这是一种真实疾病的真实症状。不要沉溺于自责及糟糕的感觉中不能自拔。相反，你应去看医生，谨遵医嘱，以使你早日回归正常生活。

第三节 抑郁症患病的原因全揭秘

一、抑郁症是多种因素作用的结果

典型案例

近来，编辑部里一向活泼开朗的晓雪突然变得郁郁寡欢了，而且时常叹气，念叨活着累、没意思。原因是与她相处两年的男友突然另有所爱，尽管晓雪嘴上说“不属于自己的早晚会失去”“天涯何处无帅哥”之类的洒脱话，可她情绪上的变化却揭示了其内心的苦恼。一天，她苦笑着说，她会不会得抑郁症了……

无独有偶，一直自信能考上北大的倩倩得知自己的分数达不到北大分数线的时候，一下子变得沉默寡言了，整天把自己关在书房里不愿见人。她的妈妈犯难了，担心这样下去女儿会生病，可又不知该怎么办。