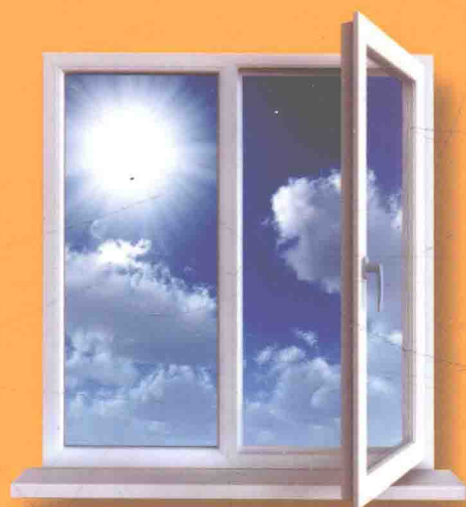


NEW LIFE
科学新生活 文丛

THE DEPRESSION CURE

The 6-Step Program to Beat
Depression without Drugs



改善饮食

参与活动

锻炼身体

接受光照

取得社会支持

保持健康睡眠

赶走 抑郁的阴霾

关键六步，拥抱幸福人生

[美] 史蒂芬·S. 伊拉迪 (Stephen S. Ilardi) / 著

王岑卉 / 译

本书探讨的不仅仅是抑郁症，
伊拉迪博士的疗法能帮助我们每个人活得更健康，更有活力。

——哈丽特·勒纳，《愤怒之舞》作者



中国工信出版集团

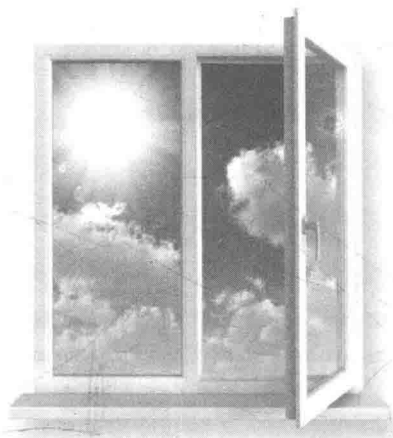


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

>LIFE
科学新生活 文丛

THE
DEPRESSION
CURE

The 6-Step Program to Beat
Depression without Drugs



赶走
抑郁的阴霾

关键六步，拥抱幸福人生

[美] 史蒂芬·S. 伊尔迪 (Stephen S. Ilardi) / 著

王岑卉 / 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

赶走抑郁的阴霾 : 关键六步, 拥抱幸福人生 / (美)
史蒂芬·S. 伊拉迪 (Stephen S. Ilardi) 著 ; 王岑卉译
— 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 1
(科学新生活文丛)
ISBN 978-7-115-46906-9

I. ①赶… II. ①史… ②王… III. ①抑郁症—防治
IV. ①R749. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第255459号

版 权 声 明

THE DEPRESSION CURE

Copyright © 2009 by Stephen S. Ilardi

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press

This edition published by arrangement with Da Capo Press, an imprint of Perseus Books, LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, USA.

through Bardon-Chinese Media Agency.

博达著作权代理有限公司

All rights reserved.

-
- ◆ 著 [美]史蒂芬·S. 伊拉迪 (Stephen S. Ilardi)
译 王岑卉
责任编辑 刘 朋
责任印制 陈 犇
- ◆ 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>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 700 × 1000 1/16
印张: 13 2018 年 1 月第 1 版
字数: 175 千字 2018 年 1 月河北第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-1455 号
-

定价: 49.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

内 容 提 要

随着生活方式的快速转变，抑郁已成为现代社会中的常见问题之一，越来越多的人深受其困扰和折磨。这种在外人看来似乎无关紧要的问题其实极具毁灭性，深陷抑郁泥沼中的人常常出现精力衰退、睡眠不足、行动迟缓、情绪低落、记忆力下降、无法集中精力、无心工作和玩乐等症状，甚至失去求生的意志。

本书作者史蒂芬·S.伊拉迪是美国堪萨斯大学临床心理学博士、全美公认的抑郁症治疗专家，曾荣获美国心理学会授予的杰出贡献奖。在本书中，作者结合其长期的实践经验，向读者介绍了抗击抑郁症的六步疗法——“改变生活方式疗法”。这种方法结合了当前心理学和神经科学的研究成果，分别从摄入欧米伽3脂肪酸、参与活动、锻炼身体、接受光照、取得社会支持和保持健康睡眠6个方面，介绍了有效应对抑郁症的具体方法和措施，并提供了为期12周的综合应对方案。这种方法无需使用药物，也无需担心药物的副作用，所需要的只是从当前生活中做出改变。

本书适合希望了解抑郁问题的读者及相关人员阅读。

读者须知

本书提供的信息是真实完整的，仅供想要了解抑郁症及有关问题的人士参考，绝对不能替代或干扰医生的建议。医护方案的最终决定应该由你和你的医生做出。我们强烈建议你谨遵医嘱。本书提供的是一般性信息，作者及出版方无法保证百分之百见效。若使用本书导致出现任何问题，作者和出版方均不承担责任。书中所述实例中人物的姓名和身份信息均经过加工，如有雷同，纯属巧合。

媒体评价

反复受抑郁症折磨的人或许更想找到解药，而不是继续原地踏步，尤其是那些被人告诫“应该从精神疾病中汲取智慧”的患者。

——杰莎·克里斯宾，

Bookslut网站创始人，刊于美国文学杂志《时髦圈子》

引人入胜的作品。作者史蒂芬·S·伊拉迪指出，我们的祖先不会成天坐在办公桌旁，下班后堵在路上，回家后筋疲力尽……快快拿起《赶走抑郁的阴霾：关键六步，拥抱幸福人生》吧！有了医生的批准，加上一定的努力，这本书会让你“眨眼之间就摆脱抑郁”。

——“书虫特区”，遍及全美众多报刊杂志的书评专栏

伊拉迪介绍的疗法将帮助患者找回6种古老的生活方式要素，进而有效改善或消除抑郁症。这些要素包括：富含欧米伽3脂肪酸的膳食，这是大脑结构和功能的重要基石；参与有趣的活动，避免陷入消极思维；坚持锻炼，刺激大脑分泌重要化学物质；接受充足的光照，使生物钟与外界保持同步；寻求社会支持，避免孤独寂寞；健康的睡眠习惯，让大脑和身体自我恢复。这对我很有效，也会对你发挥作用！

——书评网站

一本很好的励志书。伊拉迪用词生动，避开专业术语，谈论了许多有趣的话题。他精准描述了消极生活方式对人们情绪和行为的影响……这是一部出色的作品，作者提供的建议能将大多数人引向更健康的生活方式……

击败抑郁症不是一项轻松的挑战，但我认为，读过这本书的人起码有希望取得成功。

——《心理学在线评论》

伊拉迪的理论借鉴了认知神经科学和进化心理学的最新发现，为书中的常识性建议增加了砝码……《赶走抑郁的阴霾：关键六步，拥抱幸福人生》搜集了大量数据，将促使读者采取行动。

——《堪萨斯校友会》

书中提供了许多生活小秘诀，帮助你摆脱精神上的折磨。

——《日间水疗杂志》

一部切实可行的优秀指南，向所有图书馆大力推荐。

——《中西部书评》

目 录

引 言	1
第 1 部分 理解抑郁症	
第 1 章 流行病与解决方法	7
抗抑郁的生活方式	10
“改变生活方式疗法”：恰逢其时的治疗方案	19
第 2 章 理解抑郁症	22
症状与诊断	24
受抑郁症影响的大脑	25
致病因素	29
最重要的挑战	32
第 3 章 治疗抑郁症	35
抗抑郁药的效果：权衡证据	36
最多就只能这样了吗	41
超越精神分析	42
铤而走险的疗法	46
关于“改变生活方式疗法”	47
第 2 部分 “改变生活方式疗法” 六步走	
第 4 章 健脑食品	51
脂肪构成的大脑	52
叶子与种子	53
化学物质失衡	55
恢复平衡	56

长短欧米伽 3 脂肪酸	58
欧米伽处方	59
常见问题	64
欧米伽 3 脂肪酸：最后的思考	68
第 5 章 少想多做	69
反复琢磨	71
改掉习惯：增强意识	72
改掉习惯：转移注意力	77
达到平衡	82
第 6 章 抗抑郁的锻炼方式	85
锻炼的困境	86
锻炼的好处	87
肯定有更好的方法	88
第 7 章 要有光	99
与 5- 羟色胺的联系	102
生物钟	103
季节性情感障碍	104
光照疗法	105
何时接受光照	108
常见问题	112
维生素 D 处方	115
第 8 章 建立联系	120
寻找联系	122
朋友	124
远方的朋友	127

有害关系	129
伴 侣	132
给予的重要性	135
照料动物	135
寻找群体	136
总 结	138
第 9 章 健康睡眠习惯	139
弄清你所需的睡眠时长	140
健康睡眠习惯	142
嗜睡的问题	150
如果上述方法都不管用	150
第 3 部分 做出改变	
第 10 章 综合方案	155
开始之前：先看医生	156
衡量进展	156
“改变生活方式疗法”治疗方案	157
彻底击败抑郁症	163
第 11 章 问题排查指南	166
良好的意愿	167
如果“改变生活方式疗法”不管用	171
让“抗抑郁的生活方式”更上一层楼	175
缓解压力	179
附录 A 抑郁量表	181
附录 B 抑郁症状轨迹图	183
致 谢	184
参考文献	186

引言

抑郁症是一种毁灭性的疾病，患者会出现精力衰退、睡眠不足、行动迟缓、情绪低落、记忆力下降、无法集中精力、无心工作、无心玩乐、无力去爱等症状，甚至失去求生的意志。作为一名临床心理学家，我曾帮助过数百名患者抗击抑郁症。因此，我永远不会低估这个穷凶极恶的大敌。20年前的一天，我进入了杜克大学医学中心的精神病科。从那天起，我就一直致力于跟抑郁症作斗争。我非常了解这种疾病，绝不会给你开空头支票，说有适合每个人的“万能疗法”。

但我可以自信地说，抑郁症是可以战胜的。本书介绍的“六步疗法”是我多年临床研究和实践中见过的最有效的疗法。必须承认，这么说似乎有点胆大包天了。几年前，在几位才华横溢的研究生的帮助下，我开始拟定这套治疗方案。当时，我从没想过有朝一日会做出如此大胆的论断。不过，这一论断是以三大事实为基础的。

- 我所在的大学进行了一项大型治疗研究，证明六步疗法（也就是“改变生活方式疗法”）疗效显著。患者经过随机分配，一部分接受“改变生活方式疗法”治疗，另一部分接受常规疗法（以药物为主）治疗。接受常规疗法治疗的患者中只有不到 1/4 的人有所改善^[1]。相比之下，接受“改变生活方式疗法”治疗后病情有所改善的患者数量是前者的 3 倍。事实上，每一位将全套疗法付诸实践的患者病情都有所改善，其中大多数人以前服用抗抑郁药

[1] 在这项研究中，“有所改善”的定义是：抑郁症状至少消失了一半，到疗程结束时患者已不再符合重度抑郁症的诊断标准。

物毫无效果。

- “改变生活方式疗法”由六大要素组成：摄入欧米伽 3 脂肪酸、参与活动、锻炼身体、阳光照射、社会支持以及改善睡眠。这些都能起到抗抑郁的作用。公开发表的相关研究成果已是汗牛充栋，但“改变生活方式疗法”是唯一将这些要素整合起来的治疗方法。这是一套综合全面、循序渐进的治疗方案，比只采用单一要素的效果好得多。

- 最重要的是，“改变生活方式疗法”直击现代社会抑郁症流行的根源，即我们的身体并不适应营养失衡、久坐不动、长居室内、睡眠不足、冷漠疏离、节奏快的 21 世纪生活方式。当代美国人的生活方式已经严重偏离正轨，六步疗法为此提供了长期有效的补救措施。

近年来，我受邀向成千上万的患者、治疗师、精神科医生、学生等介绍这种以生活方式为基础的疗法。人们问得最多的一个问题是：谁能从中受益？

我给出的答案是：所有人。这通常会引来一阵大笑，因为大多数人都觉得我是在开玩笑。毕竟，这个答案有点讽刺意味，有点自嘲，也有点夸张。其实，我根本没有开玩笑。“改变生活方式疗法”至少可以让 4 种人受益，而这 4 种人基本上涵盖了所有人。

- 这套疗法旨在帮助临床抑郁症患者，无论他们是否已接受其他形式的治疗。虽然“改变生活方式疗法”独立使用时疗效显著，但也可以跟抗抑郁药物或传统精神疗法结合起来。

- 即使你不是重度抑郁症患者，也可以从“改变生活方式疗法”中受益。这套疗法也能帮助那些情绪低落的人，或者只出现了轻度抑郁症状的人。

- 同样，如果你想降低未来患上抑郁症的风险，这套疗法也能为你保驾护航。

- 几年前，心理学家哈丽雅特·勒纳，也就是《愤怒之舞》等多部畅销书的作者，发现了“改变生活方式疗法”的另外一个好处——无论我们当下情况如何，这套疗法中的每个要素对我们都有好处。这是我从来没有想过

的。正如哈丽雅特所说：“你的疗法不仅是针对抑郁症患者的，每个人都能从中获益。”

当然，她说得没错。这套疗法的六大核心要素都有益于身心。无数研究成果都证明了它们能减轻体重、提升精力、降低血压、改善免疫功能、缓解各类炎症，有益于心血管健康，让人头脑清晰，还能增加幸福感。如果说这些都是此疗法的“副产品”，那么仅凭这个就值得我们放手一搏了。它们也是人们接受“改变生活方式疗法”的另一个重要原因。

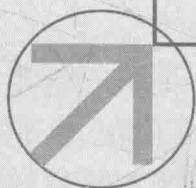
虽然这套疗法好处多多，但我建议你在付诸实践之前先做个全面体检。我在堪萨斯大学进行临床研究时，会让患者先去看医生，再开始实施疗程。这个规矩可能会让你觉得惊讶，但这么做是很有道理的。首先，在开始新的锻炼计划之前，最好先找医生做个检查。如果你想摄入大剂量营养补充剂或增加日晒时间，最好也先检查一下。这些都是“改变生活方式疗法”的核心要素。因此，将全套疗法付诸实践之前，你应该先征求医生的建议。

其次，许多常见的病症，包括糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征、甲状腺功能紊乱、心脏病、慢性炎症、内分泌失调等，都可能引起抑郁症。如果不先解决这些问题，抑郁症就很难得到有效的治疗。最后，有几种药物也可能引发抑郁症（有讽刺意味的是，有些甚至是常见的精神科药物），医生可以帮你排除这种可能性。

在接下来的章节中，我将详细具体、循序渐进地介绍“改变生活方式疗法”，还会分享一些成功的案例，让你看看别人是怎样运用这套疗法战胜抑郁症、避免复发的。我希望通过将“改变生活方式疗法”付诸实践，你也能一步一个脚印地向前进，最终摆脱抑郁症。

第1部分

理解抑郁症



第1章 流行病与解决方法

第2章 理解抑郁症

第3章 治疗抑郁症

第1章

流行病与解决方法

“我也不知道我是怎么了。我只想闭上眼睛，再也不用醒过来。就像生命正在从指缝间溜走，我却无能为力。大家总是跟我说，我只需要‘振作起来’就行了。他们不知道这有多伤人吗？我是说，难道他们觉得我想要这样？有时候，我会莫名其妙地掉眼泪，都不知自己在哭什么。大家都盯着我看，觉得我疯掉了。‘瞧瞧那个可怜的家伙。那个可怜的、可悲的……’”菲尔^[1]身子前倾，双手抱头，声音渐渐低下去。他盯着地板，小声说“对不起”，像念经似的说了一遍又一遍。

虽然我对抑郁症的毁灭性作用再熟悉不过了，但还是难以想象菲尔几个月前没发病时的样子。菲尔的太太打电话来跟我约定第一次会面的时候，说她丈夫以前是个“自信风趣的男人”。他事业成功，婚姻美满，有两个可爱的孩子。他太太说：“看着菲尔，你会想，这男人该有的都有了。”

但是现在，在我的办公室里，处于人生巅峰期的他已经被抑郁症压垮了。短短几个月的时间，他就变得精力不济、性欲减退、缺乏自信、睡眠不足、记忆力下降、难以集中注意力。他无法正常工作，疏远了亲朋好友，最近甚至失去了活下去的动力。

[1] 为保护隐私，书中所有患者的姓名和身份信息都是经过加工的。