

YOU CAN BEST DEPRESSION 克服憂鬱

原著◎約翰·普里斯頓心理醫師
(JOHN PRESTON, PSY. D.,)

譯者◎葉淵萍

ENERGY

Self- confidence

人生難免憂鬱。憂鬱(Depression)確實是一種痛苦，每年這種使人喪失能力的情況影響了上百萬人的日常生活、家庭及工作，並增加生病的機會，有時甚至是自殺的導因。……

本書為您揭開憂鬱的真面目，告訴你：

- 什麼是憂鬱？憂鬱的主要類型……
- 如何檢視自己情況的嚴重性……
- 學習使用自我療法克服憂鬱……
- 重新建立個人的能力及自信……

~~Depression~~

原著◎ John Preston, P.SY.D.

譯者◎ 葉淵萍

克服憂鬱



克服憂鬱

■ 著作者◎John Preston, PSY.D.

主譯者◎葉淵萍

發行人◎賴章甫

經 理◎林世章

企編組◎李淑如·劉美玲

行銷組◎楊懷勛·劉佳雯

封面設計◎弓力威

法律顧問◎劉錦樹律師

■ 出版者◎大村文化出版事業有限公司

發行所◎台北市大理街157號2樓之1

郵撥帳號◎17259719

電話◎(02) 3069258

傳真◎(02) 3083103

■ 總經銷◎旭昇圖書有限公司

電話◎(02) 2451480

打字排版◎健呈電腦排版公司

製版◎日茂電子分色股份有限公司

印刷◎永欣彩色印刷有限公司

■ 登記證◎局版臺業字第5180號

出版日期◎1994年五月初版

定價◎180元整

本書翻譯授權由博達著作權代理有限公司安排取得
版權所有·翻印必究

■ ISBN: 957-9356-52-1

原著書名◎You Can Beat Depression

Copyright ©1989 by John Preston, PSY.D.

Published by arrangement with Imact Publishers.

Through Bardon-Chinese Media Agency.

Translation Copyright © 1994, by Dar Tsun Culture Publishing CO., LTD.

◎本書如有破損或裝訂錯誤·請寄回本公司更換·謝謝！

國立中央圖書館出版品預行編目資料

克服憂鬱/John Preston著;葉淵萍譯.

— 初版. — 臺北市:大村文化出版:

[臺北縣中和市]:旭昇總經銷,

1994 [民83]

面 ; 公分.

— (智慧生活文庫;Z008)

譯自:You can beat depression:a guide
to recovery

參考書目:面

ISBN 957-9356-52-1 (平裝)

1. 精神病

415.998

83003013

原著◎ John Preston. PSY.D.

譯者◎ 葉淵萍

克服憂鬱

原文序言

憂鬱 (Depression) 是一種痛苦。每年這種使人喪失能力的情況，影響了上百萬的人，憂鬱可引起情緒極度的悲痛！影響日常生活、家庭及工作，並增加生病的機會，有時甚至是自殺的導因。然而，誠如書中所敘，憂鬱是一種可治癒的情況，不幸的是，大部分憂鬱的人，並沒有獲得治療，甚至不知何處可尋得幫助。

憂鬱最痛苦的一面，乃憂鬱之人常有無助感及無力感。你可能覺得被套住，無法克服深深的失望及無望的感覺。關心你的朋友爲了讓你高興起來，可能會對你說「事情會好轉起來的……往好的方面想吧……」然而，這類鼓勵的話，大多無法穿透悲傷及悲觀的那層面紗。

只有當你找到對你有意義，又是證實有效的方法來對付憂鬱時，希望的火花才會燃起。

在此書中，我（原作者）將以簡短又易瞭解的方式，為成年人及青少年，介紹幾種治療憂鬱的方法。這些方法都具有力的科學化證據證實其有效性。其理念分為兩個大類別：專業治療及自助療法。大多數憂鬱的人需要從專業的心理健康治療上獲得幫助。然而，你自己就可幫助自己控制憂鬱，且藉由自助，你更可獲得下列額外的好處：

- 短時間內，你便會得到積極的效果，本書所提供的自助療法具有相當好的效果，也有充足的研究證明其有效。

- 當你能夠做某些事時，你將感覺到驕傲、滿足及能力充沛；你覺得一切都不一樣了，而你心中也明白你有能力控制及克服憂鬱的感覺。在克服憂鬱的過程中，重新建立個人的能力、自信及自尊心的增加，是很重要的一部份。

● 另外，當你學會了減輕憂鬱的特殊技巧時，你就是擁有了避免憂鬱再發生的工具。

當然，自助法並不是專業治療的替代品。你可以運用從本書中得到之理念，但是有必要時，就必須尋求專業的幫助。本書第四及十三章將幫助你決定。

我瞭解很多憂鬱之人，連想讀一本書都覺得很難。我試著將此書寫得簡單易懂。本書第一章探討「何謂憂鬱？」接下來數章，將著重如何適應及何時尋求專業幫助兩方面。我誠摯的希望此書將使你對人生改觀。

目錄

《克服憂鬱》

序言

3

第一篇——瞭解憂鬱

第一章 何謂憂鬱

11

第二章 憂鬱的類型

17

第三章 了解憂鬱之症候

27

第四章 自我診斷及復原監控

39

第五章 憂鬱之成因——陳年往事

47

第六章 憂鬱之成因——眼前之遭遇

59

第七章 憂鬱之成因——生物因素

71

第二篇——如何克服憂鬱

第八章	治療方式之選擇	85
第九章	感情創傷之健康反應與破壞性反應	91
第十章	你能自助嗎？	99
第十一章	改變消極思想	111
第十二章	自我協助之其他途徑	135
第十三章	心理治療與其它種專業療法	153
第十四章	憂鬱之醫療	169
第十五章	憂鬱是家務事	189
第十六章	希望隨處在	197
參考書目		200
建議讀本		202

第一篇

瞭解憂鬱

總有時候，我們會覺得心中充滿——
失望與悲傷，
無助與孤獨，
這樣的你，還記得嗎？
窗外依舊有藍天。

第一章 何謂憂鬱？

如果你覺得憂鬱，很可能你已經嘗試過很多可以使你過得好一點的方法。憂鬱是很難動搖的。常常，人們試著去避免不愉快的感覺、疲憊、冷漠及無望感，反而更覺得挫敗及無力。

在西岸一個醫學中心的精神科部門，我發展出一個憂鬱管理診所，在那裏，人們學習瞭解什麼是憂鬱，什麼是它的導因，如何調適及如何尋求專業治療的幫忙。前三年，有將近二千五百位參加憂鬱管理的課程。課程結束後，我與這些參與課程的人會談並進行密集的追蹤。晤談結果發現，課程對這些憂鬱的人有相當大的幫助，並給了他們希望。

參加過課程的人，有下列共同的感想：

「我現在終於明白我以前怎麼了。以前我以爲我快發瘋了。真希望有人早點告訴我什麼是憂鬱。」

「長久以來，我第一次感到人生有希望，我覺得我現在可做些事來減輕我的憂鬱。」

「自助法對我而言很有意義，可以接受。」

有一位女士第二次參加課程時說：「我以前認爲再沒有任何事物可以幫助我了，我疑心很重而且覺得一點希望都沒有。但在上次的課程後，我嘗試使用自助法，發現此法有效，我又回到這裏來補一劑『免疫針』，以免我會再次憂鬱。」

在準備這些課程及撰寫這本書時，我意識到憂鬱的人需要非常明確的建議及技巧——有效、容易學習及有意義的方法。在我一些病人的建議下，我寫了此書與你們分享課程中的理念。你將發現此書提供

實際又有效的解決方法來幫助你因應憂鬱。了解憂鬱是何物便是最好的開始。

只要是人類，在人生的某些點上，多少會經歷悲傷、憂愁、失望及絕望的強烈感覺。人們在乎、關心某些事物，比如家庭、朋友、工作或寵物。當我們失去所愛的人、婚姻失敗或失去工作，悲傷及生氣是正常的感覺。總有時候，我們會覺得心裏充滿了失望及悲傷。當我們因失去某些事物而感到憂愁時，就好像我們被割傷而流血的情形是一樣的。常常，當人們遭遇痛苦的事時，常會說他們覺得憂鬱，但是，重要的是，覺得悲傷或憂愁並不一定表示你很憂鬱。臨床所診斷的憂鬱和一般正常的憂傷有下列五處不同：

- 憂鬱之人的痛苦較強烈。
- 憂鬱會持續較長的時間。
- 憂鬱會影響一般的日常作息。