

透视激动、焦虑和各类情绪问题
与医生一同寻找最适合自己的治疗方案
借助少量药物稳定情绪、重塑生活方式

我为什么 还抑郁 ?

Why Am I
Still
Depressed?

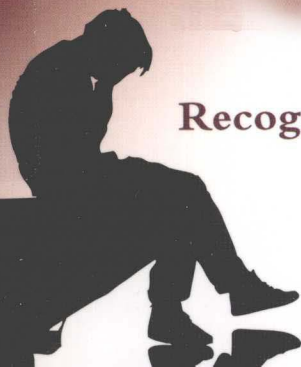
[美] 吉姆·费尔普斯 (Jim Phelps) 著

与情绪共舞

Recognizing and Managing the Ups and
Downs of Bipolar II and
Soft Bipolar Disorder



上海三联书店





Education

教育部 2019 年度教育科学规划
教育部人文社会科学重点研究基地
重大项目“中国青少年心理危机干预
体系构建与实施研究”（19JJD910001）

我为什么 还抑郁

？



与情绪共舞

Re negotiating and Managing the Life and
Thoughts of Bipolar II and
Schizotypal Personality

by JAMES H. HALL



我为什么 还抑郁

[美] 吉姆·费尔普斯 (Jim Phelps) 著
屈文生 邢彩霞 译

一六八四

Recognizing and Managing the Ups and
Downs of Bipolar II and
Soft Bipolar Disorder

上海三联书店



图书在版编目(CIP)数据

我为什么还抑郁? ——与情绪共舞/(美)费尔普斯著;屈文生,邢彩霞译. —上海:上海三联书店,2011.5
ISBN 978-7-5426-3507-5

I. ①我… II. ①费…②屈…③邢… III. ①情绪障碍—研究 IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 035215 号

我为什么还抑郁? ——与情绪共舞

著 者 / 吉姆·费尔普斯(Jim Phelps)

译 者 / 屈文生 邢彩霞

责任编辑 / 陈若辰 王笑红

装帧设计 / 豫 苏

监 制 / 任中伟

责任校对 / 张大伟 张向玲

出版发行 / 上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路396弄10号

http: //www. sanlianc. com

E-mail: shsanlian@yahoo. com. cn

印 刷 / 上海叶大印务发展有限公司

版 次 / 2011年5月第1版

印 次 / 2011年5月第1次印刷

开 本 / 890×1240 1/32

字 数 / 135千字

印 张 / 8.375

书 号 / ISBN 978-7-5426-3507-5/B·231

定 价 / 26.00元

关于作者

吉姆·费尔普斯,临床医学博士,在精神医学领域从医二十年,近十年来专门研究双极情绪失调。现与纳西尔·格米(Nassir Ghacmi)博士(埃默里大学双极情绪失调研究中心主任、副教授)合作,致力于为基础护理医生提供双极症诊断指导。曾在国际双极情绪失调协会(ISBD)会议上就双极症变体的诊断作发言,并于2006年发表。费尔普斯博士负责双极情绪失调国际团体下属的双极谱系研究。

他在新墨西哥大学以会员的身份接受了一年的医学教育,之后供职于家庭医学系和精神医学系,在两个学院都获得“年度最佳教师”的荣誉。

1994年,他举家迁往俄勒冈州科瓦利斯市的一个小镇。在那里他再次开始了对复杂情绪失调的研究,与当地基础护理医生一起,既对住院病人进行治疗,又提供顾问咨询。他是美国精神医学协会、国际情绪

失调协会和国际双极情绪失调协会会员。2004年,在悉尼举办的国际双极情绪失调协会会议上,他展示了自己创办的网站 psycheducation.org,该网站的内容涉及双极症变体、抗抑郁药的潜在危害及情绪问题的其他各方面。在 Google 搜索引擎中键入 bipolar II 或其他相关关键词,该网址几年来一直排在第一位。

在教学与写作之余,费尔普斯博士仍在科瓦利斯市做私人精神科医生。他不断地充实网站 psycheducation.org 的内容,旨在为病人、家人及护理医生提供情绪问题方面的有用信息,推动健康结论的证据运用,通过教育来培养病人与医生之间的沟通配合。他曾在《美国医学杂志》、《学院精神病学》、《医药学术》及《情绪失调杂志》等多种期刊上发表论文,并在西北太平洋沿岸各地就双极失调发表演说。

前 言

一天,有位病人对我说:“我并不指望有多开心,只要不沮丧抑郁就行了。”身为医生,我们应该做得更好才是。我认为,举措之一,就是要从抑郁的简单诊断与处方的误区中走出来。

如今抗抑郁药的使用颇多,水中的百忧解(Prozac)含量已经到了可检测的程度,导致的环境问题已对鱼类产生了影响。然而,对抑郁症的治疗还没有达到应有的效果。这让我们想起 19 世纪的奥利弗·温德尔·霍姆斯曾经的预言:“如果将现在使用的药物(materia medica)全部沉在海底,将是人类之大幸,而鱼类之大不幸。”而抗抑郁药也并不像从前想象的那样药到病除。其原因在于抗抑郁药并非总能抗抑郁。对于一些病人,比如双极症患者而言,抗抑郁药不但不起作用,反而可能使病情恶化。

诊断与治疗抑郁症的关键问题是弄清楚病人属于何种类型的抑郁

症。是香草型——直接、规律的单极型抑郁，还是巧克力型——情绪不定、具有躁狂症状的双极型抑郁？如果是双极型抑郁，是属于标准的双极型错乱失调——典型的极端躁狂与抑郁交替发作，还是属于双极“谱系”的变体——周期性的抑郁与轻微躁狂抑，或双极症的其他发病特征？

要认识抑郁症，对其加以治疗，并从中康复，就亟需深入了解它的两种类型，尤其是双极谱系。这个课题很难，几十年来，学术界对此的争论非常激烈，可见我们在这方面还很无知。对抑郁症及其变体，我们的了解还不充分、不全面。对于双极谱系这一概念的研究还不到位。到底什么时候使用抗抑郁药什么时候不用，我们的研究还没有达到排除合理怀疑的程度。因此，需要迈出的第一步就是发现不足、提高认识。

在临床实践中，发现不足给抑郁症的诊断与治疗打开了一幅崭新的图景。不是所有的抑郁症都一模一样，不是所有的抑郁症都适用抗抑郁药。在本书《我为什么还抑郁》中，吉姆·费尔普斯指出了不同抑郁症的细微差别并提出了可供临床治疗的有益指导。书中描述了抑郁症的不同类型，提出了双极谱系的概念，谈到了抗抑郁药的用途与局限，情绪稳定剂的作用及限制，最重要的是，如何将这些综合起来。作者以丰富的临床实践为基础，站在精神科医生的角度，目睹了学术界的争论及其对日常抑郁症治疗的启示。

费尔普斯的书简明清晰又不失深度与复杂性，这种复杂性与单极

抑郁和双极谱系的现实特点是一致的。他将这种复杂性清晰地展现了出来,既对临床医务人员提供了帮助又让抑郁症患者看到了希望。关于抑郁症的书不少,但这样一本我还是第一次看到。它不是那种典型的抑郁症读本。人们也许会像威廉·詹姆斯(William James)一样,把这本书称为是“抑郁体验的别样风貌”。在诊断和治疗抑郁症的过程中,我们知道什么,不知道什么,如何抉择,面对科学的局限,这是一本多角度、实用性很强的书。

纳西尔·格米(S. Nassir Ghacmi)

临床医学博士,公共卫生硕士

双极情绪失调研究中心主任

佐治亚州亚特兰大市埃默里大学精神与公共卫生专业副教授

致 谢

就像患了“初为作者综合征”一样，恨不得从我优秀的高中英语老师拉文先生开始，对每个人都表示感谢。但我不会把大家拽回那么远的。最感激的是我的病人们，是他们的病痛、智慧与不懈努力将研究与理论转化成为这里的实践。

若无麦格劳-希尔国际出版公司编辑娜塔莎·格拉夫的帮助，就不会有这本书的问世。其实是她浏览了我的网站后，萌生了将其编写成书的念头。我很感激她的想法及在此过程中提供的帮助。尤其是对本书第一部分的重新编排，实乃大师手笔，而对我这个新手的肯定，也足见其绅士风范。

可以肯定，如果时间允许，该书一定已经成于纳西尔·格米医生之手。本书中有多处参考他的成果。他的支持绝对慷慨无私，书中应包括什么，扩展什么，都有建议——如果全部采纳，手里的这本书绝对会

厚重许多，只是这样容量的一本书不可能面面俱到，囊括全部，虽然我也很想。因此，公平而论，这本书并没有完整地体现他的研究和思想，但我认为，它还是开了个好头。

科罗拉多州克林斯堡的一位同事塔姆斯·凯利医生本来也完全可能完成这样一本书的。他将时间投入在撰写评论与如何提高的实践上。在此，我也希望将它们全部结合起来。多一个同行与我共同考虑书的内容和叙述确实是妙不可言。他的幽默感会让一切富于生机，只恐我不能将其全部捕捉！

里克·宾汉姆医生是另一位挚友与优秀学者，他倾听了我对该书材料滔滔不绝的讲述，并显示了极大的耐心与理解。他的投入是隐形的却又贯穿始终。他能够（也许将来真的会）写出儿童版或青少年版。或许我们都该多花点时间与家人在一起，或休闲。谢谢你，里克。

书中多处参考情绪失调(mood disorder)的资料。如果你觉得本书还是有所帮助的，如我所希望的一样，那让我们一起向情感专家表示感谢，他们的研究为本书提供了科学基础。从许多方面说，我只是一个他们辛勤研究成果的展示者，我的工作是将它们导向实践而已。因此，如有引用不当，在此向他们致歉。

俄勒岗州科瓦利斯市萨玛利亚医院，及精神健康服务部主任麦克·梅医生，为书中提到的想法提供了实践的环境——甚至有的麻烦还是我制造的。其中有很多优秀的工作人员，像不辞辛苦的丹尼斯，朱迪，不仅会尽量满足我的需要，还总逗我笑得肚子疼；还有一组为了病

人努力工作的医务人员。有些想法当时似乎荒诞不经现在却广为接受了,但我知道,要对双相抑郁症始终保持前沿认识还需继续努力。萨玛利亚医院还提供了两名图书管理员,为我的研究提供检索。你能想象出这是多么奢侈的待遇吗?谢谢你们,多萝西·奥布莱恩,霍普·莱曼。

布拉德身上闪现着制药业的许多可贵品质。布拉德,克里斯廷,米歇尔,特洛伊,沙龙,蒂法妮,达林以及其他,他们都了解我的所需,并不断地帮助我达到目标。大家一次次的努力付出已经远远超出其工作要求。

在我学习如何将双相抑郁症撰写成文时,网站(bipolarworld.net)的义工给我提供了许多支持。他们耐心的提出问题,解答问题,保存了数量惊人的信件档案,只因想帮助他人。但愿世上多些这样的人。谢谢你们,科琳,艾丽丝,和你们的朋友们。

为了读者着想,我只好放弃继续罗列许多朋友和同事的名字,我亲爱的住院医师们和现在的合作伙伴们,是他们的兴趣与热情激励我不断前行与写作。谢谢大家!

序 言

又是关于抑郁症的书啊，本来就够多的了吧？那请问：关于双极情绪失调的书呢？我们是否把治疗简单化了？冒着既有短期又有长远的风险，过快地进入药物治疗。为什么不能“凭自己的力量重新振作起来”呢？这些担心不无道理（当然都是针对现有书籍的）。身为一名精神科医生，我目睹了病人们通过自己在护理医生帮助下尝试过的不同方法。他们试过药物治疗与非药物治疗（包括草药、维生素及其他疗法），每次效果都很短暂，有时甚至出现恶化。据此，我相信，采用不同的视角来看待抑郁症，一定会使许多人受益。

邀你阅读本书时，我请大家思考如下几个问题：你的抑郁发作反复出现吗？你的症状有时不仅仅是抑郁吗？是否有时焦虑易怒？是否有时夜里只睡短短几个小时就再也无法入眠？是否有时脑子里想个不停？抑郁和这些症状任意组合，都说明你可能患有双极失调的变体

类型。

患有双极症变体的人外表和语言都表现出抑郁，同时也被诊断为抑郁。对他们的治疗通常也是开具氟西汀之类的抗抑郁药。但抗抑郁药会使某些人病情恶化，甚至产生自杀念头。

当然，**重度忧郁症患者**出现的情绪极度低落，沮丧乏力等也是相当严重的。这种病情采用抗抑郁药疗法是很有效的。那么，什么样的抑郁症变体使用抗抑郁药会恶化病情呢？抑郁本身会带来精力低下、情绪低迷、缺乏积极性等症状，双极失调除了包括这些症状外，还有一些额外的症状，那就是急躁、躁怒、睡眠问题或思维飞驰。有时也包括情绪和精力的大幅度转变。有的病人有情绪或焦虑方面的家族病史，或其亲属有酒精使用问题。抑郁反复发作最后又自行消失，或者抗抑郁药短时间奏效，之后又不起作用。双极失调最重要的一个特征就是抑郁反复发作。相比之下，真正的忧郁症患者一生可能只发作一两次。症状反复发作，每次发作时间不超过两三个月的，很可能就属于双极失调。

这些额外的症状表明对付这种双极失调要比忧郁症更加复杂。不过，我们探讨的仍然还是抑郁，外加一些其他症状。病人还没到“疯狂”、躁狂、精神病、无法控制行为的地步。我们探讨的是极其普遍的情绪问题，专家认为这种问题占到了所有抑郁症类型的约三分之一。

好消息是，目前在治疗双极失调方面我们有大家熟知的治疗方法，其效果甚至比抗抑郁药还要好。坏消息是，在诊断这些双极症不同类

型时存在着大量的困惑。有时,对于诊断结果,甚至给你治疗的医生们也不能达成一致看法。一旦诊断错误,治疗就会出错,这样就可能使症状恶化。诊断非常难以把握,有时,实际上还“**诊断不足**”的情况下,医生已经开始担心是否“**诊断过度**”了。第四章我们来仔细了解诊断过度带来的后果。

本书对你有何帮助

本书第一部分主要介绍情绪谱系问题的诊断。首先是详细介绍情绪谱系以及如何将其用于你的诊断,然后简要总结了目前认为导致双极失调的原因,由于现在研究步伐的加快,这些研究资源仍在不断更新中。本书其余各章都是围绕如何给你的情绪症状提供良好的治疗。你可以参照目录内容跳到对自己最有用的章节阅读,但前三章要作为一个整体,因为它们共同解释了情绪谱系的概念。这种思维方法贯穿全书。

扩展信息及参考文献

信不信由你,我一直努力保持本书相对简洁。其实大部分内容可说的还很多。这样,有些读者就想读到进一步的信息和参考文献。刚开始,我本打算采用注释的方法,最后发现光注释就达 35 页!大大超出了限度。为了保留正文内容,注释部分放在了我的网站上。很抱歉这些信息与你“一网相隔”,但上面的补充内容绝对是意外的收获。网址是:psycheducation.org/notes.htm。

网上有三种扩展信息,按章节组织,你可以很容易地跳到自己阅读的部分。

1. 扩展思维:这里提供的细节也许只能引起少数人的兴趣。我还是鼓励你至少去浏览一次,看看到底有些什么。

2. 链接:可以通过链接其他网站来扩展自己阅读的章节内容。

3. 参考文献:或许你以为参考文献只是为专业人士提供的。在你阅读本书的过程中,就会发现我对证据的重视。现在的健康信息铺天盖地,这时就需要一个评估体系。避免误入歧途的方法之一就是要求作者为自己的主张提供证据支持。我希望你查阅一下本书中提到的一些文献,尤其是比较重要的或存有争议的观点。在本书末尾有参考文献列表,当然,由于网络的便捷,我还提供了期刊原文的链接(或者论文摘要),希望给你提供更方便的查询途径。

现在就让我们一起来看看你处于情绪谱系的什么位置吧!

目 录

关于作者	(1)
前言	(1)
致谢	(1)
序言	(1)

第一部分 你是不是有点“轻微的”双极情绪失调？

第一章 了解情绪谱系对你有什么帮助	(3)
认识情绪谱系的中间地带	(4)
运用情绪谱系来诊断双极失调的不同形态	(9)
命名和了解双极失调的不同类型	(10)
第二章 认识轻度躁狂	(14)
轻度躁狂与躁狂的区别	(16)
轻度躁狂到底是什么样？	(17)
当轻度躁狂几乎检测不到时	(26)