



抑郁，撒由那拉！

(日) 最上悠著

王凤香 王明皓

审译

怀疑自己得了抑郁症，不必急着去医院

抑郁不能单靠药物治疗

九大症状识别抑郁

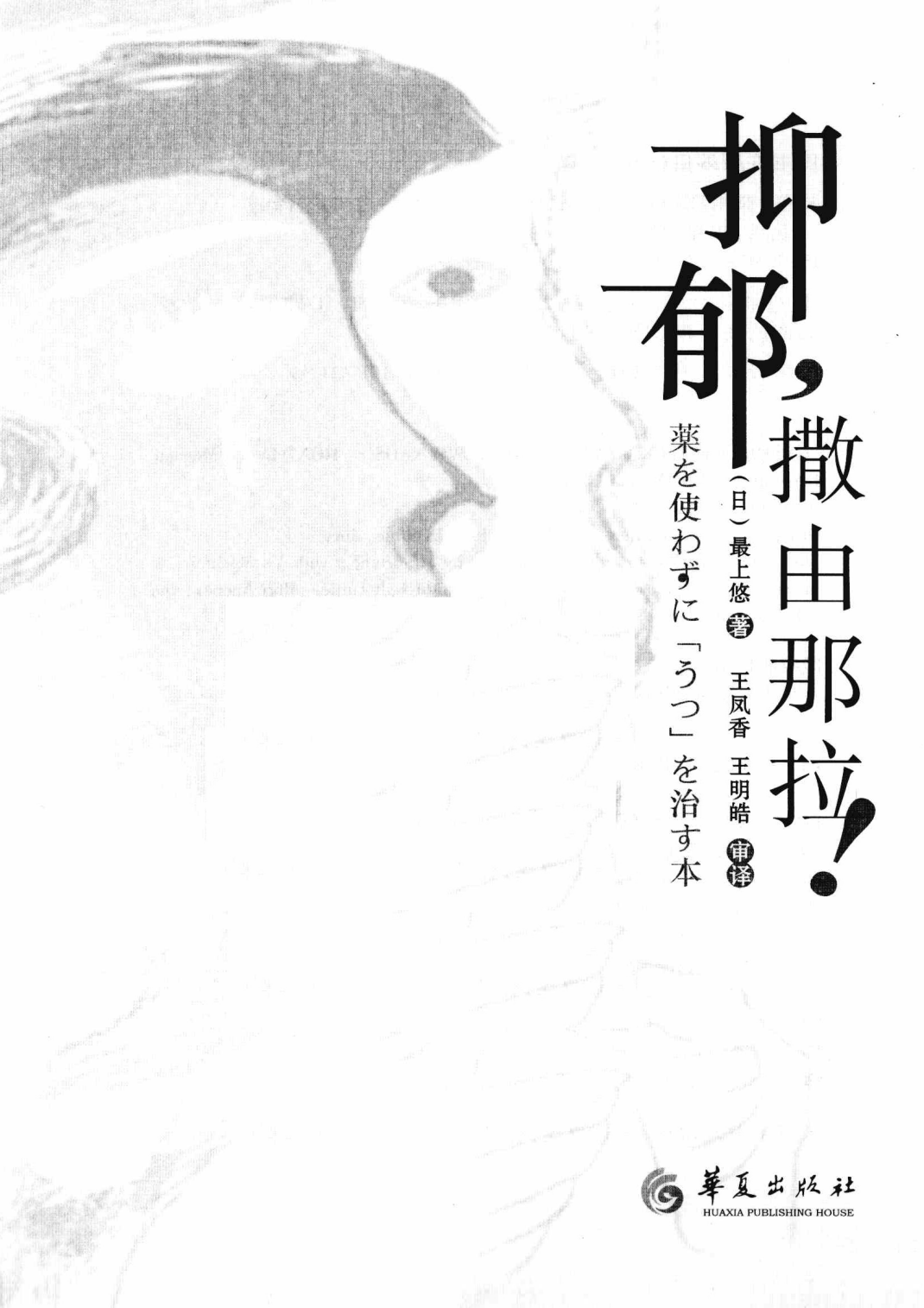
症状轻时，可以选择转换心情、自助治疗、心理咨询等方法

自助治疗——修正扭曲的想法，修正消极的行为，改善扭曲的人际关系

抑郁症的治疗是一段探索自我之旅



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



抑郁，撒由那拉！

（日）最上悠 著 王凤香 王明皓 审译
薬を使わずに「うつ」を治す本



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

抑郁,撒由那拉! / (日)最上悠著;王凤香,王明皓译.

—北京:华夏出版社,2010.10

ISBN 978-7-5080-5979-2

I. ①抑… II. ①最… ②王… ③王… III. ①抑郁症—治疗—通俗读物 IV. ①R749.405-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第193721号

“KUSURI WO TSUKAWAZUNI “UTSU” WO NAOSU - HON” by Yu Mogami

Copyright © Yu Mogami 2004

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Yu Mogami

In care of The Appleseed Agency Ltd. Tokyo through Tuttle - Mori Agency, Inc.,

Tokyo and Bardon - Chinese Media Agency, Taipei.

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2009-7014

出版: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028 电话:64663331 转)

经销: 新华书店

印刷: 北京世界知识印刷厂

装订: 三河市李旗庄少明装订厂

版次: 2010年10月北京第1版

2011年1月北京第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 开

印张: 8.25

字数: 143千字

插页: 1

定价: 28.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

抑郁不能单靠药物治疗

正在阅读本书的你，内心正处于怎样的状态呢？

你是否常常感到痛苦、不安，怀疑自己“是不是得了抑郁症”？或者，你正在接受医院或诊所的抑郁症治疗，并为了是否要接受医师的建议，开始服用药物，而感到彷徨无助呢？

还是你已经长年服药，但病情却不见好转，心情一点也没有觉得轻松，而觉得十分困扰呢？

不论你属于哪一种情形，为“抑郁倾向”或“抑郁症”而烦恼的人，应该都会对药物治疗多少感到有些不安与疑虑。

在日本，一旦开始治疗抑郁症，许多医师都会采取“不论如何，先吃药看看情况”的态度。大众传播媒体也一再重复传达“及早接受专业治疗”、“治疗抑郁首选药物”的观念。在这

样的环境下，那些为抑郁情绪或抑郁症所困扰的人，便很容易在大众言之凿凿的情境下，毫不犹豫地接受以药物治疗抑郁症的方法。

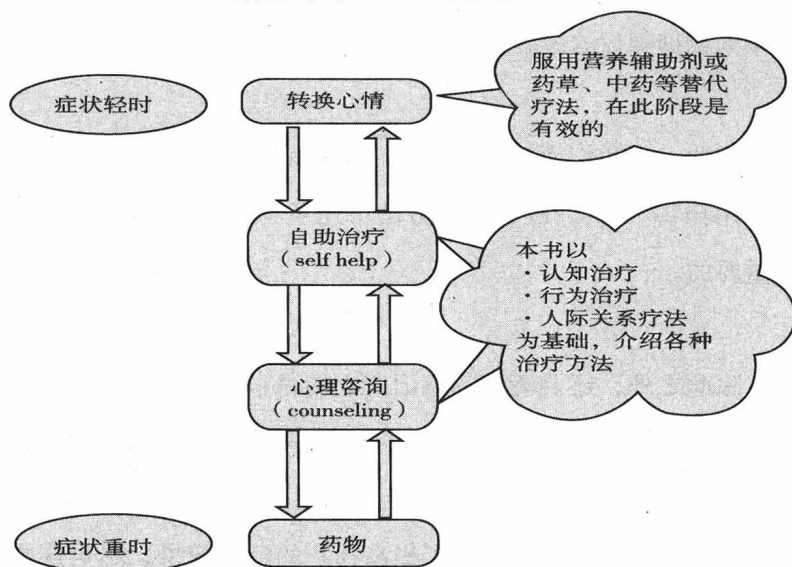
但是，可以用这种轻率的态度服用精神科的药物吗？而且，服用药物后，症状是否可以立即得到改善？

我认为以上两个问题，答案都是“No”。

勿庸讳言，抑郁症的某些症状的确适合以药物来治疗；也必须承认，许多患者在服用药物之后，抑郁症状确实有所改善。然而，有些抑郁症（抑郁状态）却是不吃药也能治愈的。因此，光靠服用治疗抑郁症的药物，并不一定能解决所有的抑郁症问题。

请看下图：

治疗抑郁症的四个步骤



上图是治疗抑郁状态或抑郁症时所应采取的正确步骤。

在欧美国家，医生们会首先建议抑郁患者尝试转换心情等方法，观察症状是否会获得改善——这是治疗抑郁的第一个步骤。倘若症状有所改善，医生便认为转换心情已经发挥足够的治疗效果；若效果不显著，接下来医生便会建议患者学习精神治疗法。医生们在帮助患者正确理解精神治疗的内容之后，便让患者自己进行自助治疗(self help)，或建议由心理咨询师为患者进行心理咨询(counseling)等治疗。如果这些尝试都无效，最

后才会考虑进行药物治疗。换句话说，使用药物是欧美治疗抑郁倾向或抑郁症的最后手段。

因此，当我们面对抑郁状态或抑郁症时，要常抱持着“真的非用药物不可吗？没有其他方法可用了吗？”的态度，这是极为重要的。

除此之外，还要请读者谨记在心的是：抑郁症并不是只要用药物治疗就没事了。如果患者自己能掌握一些有关转换心情、自助治疗等知识，就可以帮助自己，不用药物就可以治好抑郁。如果你已经在服用药物，为了提高药物的治疗效果，尽早摆脱对药物的依赖并预防复发病状等，这些知识都会有极大的助益。

本书将按照前文所提出的治疗抑郁状态或抑郁症的步骤，配合症状与具体的实践方法，去进行解说。而日本民众不太熟悉的自助治疗(在本书的第三、四、五章)，更是笔者在本书中着墨最多的重点。

知道转换心情或自助治疗的方法，对于因为抑郁而烦恼的人们有很大的助益。希望读者在阅读本书的同时，也能一边对

应自己的抑郁症状，一边观察自己现在正处于哪个阶段，从而选择合适的治疗方法。相信本书会给你帮助。

众所周知，抑郁症的治疗，并没有一套适合所有人的标准治疗法。事实上，要克服抑郁，也的确不是一件容易的事。但只要认清抑郁的本质，了解相应的方法，一定能从中找到一个适合自己的良方。笔者深信，本书必能帮助每一位长期迷惘于抑郁中、求助无门的抑郁战士，找到冲出重围的关键点。

(本书中所述的“抑郁或抑郁症”，规范的说法应为“抑郁状态或抑郁症”。有关抑郁状态与抑郁症的区别，请读者参阅本书第二章的详细内容。)

最上悠

目

录

C · o · n · t · e · n · t · s

序——抑郁不能单靠药物治疗

第1章 不必急着去医院 1

日本的现状——对抑郁症只给予药物治疗 3

一种很好的方法——转换心情 5

补充营养辅助食品也是一种治疗方法 10

你听说过圣约翰草吗？ 13

轻度抑郁症，中药也有疗效 16

欧美国家常用的现代精神疗法 19

心理咨询在日本不普及的原因 21

心理咨询就是听你说话吗？ 24

通过自助治疗发挥现代精神疗法的疗效 27

第2章 什么是抑郁？ 31

怎样的精神状态是抑郁？时间有多久？ 33

抑郁的九大症状 35

即使乐于工作，过度劳累也会导致抑郁 39

只表现躯体症状的抑郁症	41
先看内科,排除躯体疾病	42
什么是自主神经功能失调?	44
真抑郁症?假抑郁症?	46
坚称自己是抑郁状态,而不是抑郁症	51
与其无谓地纠结,不如努力走出困境	52
承认自己生病了	55
让身边的人了解你的痛苦	58
抑郁的起因	61
追究某个原因并不能解决问题	64
从身体、心理、社会三方面着手克服抑郁	66

第3章 修正扭曲的想法 71

循证医学思考	73
实践证明有确切疗效的现代精神疗法	75
认知治疗——失败了也没关系	77
真的是“干什么都不顺”吗?	79
抑郁症患者的五种思维模式	82
学习“自问自答”	85

用写日记的方式来面对现实	89
把事情笼统化——不良思想倾向之一	91
明明没有真凭实据,却主观陷入最坏的想象 ——不良思想倾向之二	93
“全有或全无”的极端思想——不良思想倾向之三	97
对事物评价过高或过低——不良思想倾向之四	100
过于自责——不良思想倾向之五	102
立即与心中的阴影关联——不良思想倾向之六	105
执著于毫无根据的理想——不良思想倾向之七	108
悲观地预测未来——不良思想倾向之八	111
试着填写“扭曲想法修正表”	114
扭曲思想的根基——心理预设	118
在心情变得积极之后	121

第4章 修正消极的行为 125

行为治疗的主要概念是自信与成功经验	127
分析烦恼与压力的源头	129
先把握自己可以掌控的	131
确立长期目标和短期目标	135

熬过痛苦的巅峰	138
榜样的力量是无穷的	142
通过写日记来省察自己的行为	144
充分表达自己的想法	146
预先设定问题并想好如何对答	147
不要过度解读对方的想法	148
不要抱有“就算我没说,他也应该知道”的期待	148
说话要具体而简洁	149
说话的态度要平和	149
预先模拟痛苦情境	150
以“假设→实践→总结”的步骤去克服抑郁	152

第5章 改善扭曲的人际关系 155

缓解压力的人际关系治疗	157
把握重要的人际关系	161
悲伤情绪无法消解	
——与抑郁相关的人际关系问题之一	164
愿望或价值观的差异	
——与抑郁相关的人际关系问题之二	167

(1)争执的状态——认真思考问题就可以得到改善 168

(2)半放弃状态——重新审视维持彼此关系的意义 174

(3)无可改善的状态——考虑结束关系 176

被母亲责备“我真是教育失败”

——R小姐的遭遇 180

无法接受角色责任的转变

——与抑郁相关的人际关系问题之三 184

“以前要更好”的想法 185

应该是“只要现在好就好” 188

发现樱花的喜悦——K先生的经历 190

内心孤立——与抑郁相关的人际关系问题之四 194

你最风光的时候是什么时候呢？ 195

你是否常将情绪发泄在身边的人身上？ 197

你是否害怕与人建立更进一步的关系？ 198

被告知是恋母情结之后，心情反而变轻松的Y先生 201

只有在情绪失控时才能表达感受的N同学 204

调整沟通方式上的不良习惯 211

不要奢望他人从你的态度或表现来了解你 213

不要用过于迂回的方式说话 214

不要想当然地认为对方已经知道你的想法 215

不要执著于自己任性的想法 217

永远不要放弃沟通 218

人际关系疗法是由许多成功案例所积累的经验 219

第6章 必须服用药物时 221

出现以下症状要立刻就医 223

抗抑郁药的作用机制 225

耐心寻找适合自己的药物 229

药物副作用没有那么可怕 233

关于成瘾、痴呆和耐受性的误解 236

用药时程过短会提高复发的可能性 242

要相信总有一天可以摆脱药物 244

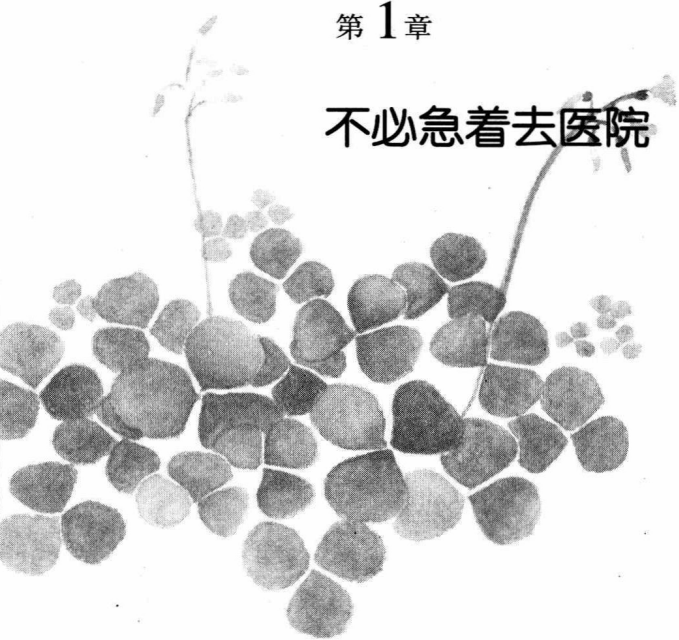
以自助的心态面对药物 245

抑郁症的治疗是一段探索自我之旅 247

结 语 每个人都有适合自己的治疗方法 249

第1章

不必急着去医院



日本的现状——对抑郁症只给予药物治疗

当你听到抑郁症的治疗时，首先想到的会是哪一种方法？

不论是曾经接受治疗的人，还是正准备开始接受治疗的人，你首先想到的是否就是“吃药”呢？

“抑郁症既然被医学认定是一种‘病’，当然就应该靠吃药来治疗了，不是吗？而且，现在应该有很多疗效很好的药物，对吗？”

以上是那些有心理问题或抑郁症的病人，常会问我的问题。

提出这些问题的人，大多抱有那种“只要吃药就能立刻治好抑郁”的想法。之所以会有这么多人抱持这种想法，原因之一应该是大众传播媒体不断传播“如果你得了抑郁症，吃药就会好”的信息。然而，想单靠药物就治好抑郁，实在是一种过于轻率、天真的想法。