

抑郁像流感一样开始流行……

Dr. ME

关爱自我系列丛书

快乐人生 50招

抑郁不是你的错

(加) 莎拉·罗森索尔 / 著
赵春华 / 译

*Finding Love, Hope,
and Joy,
In Everyday Life.*

走出抑郁。
让你的人生亮起来。

陕西师范大学出版社

A woman with long blonde hair, wearing a white, flowing dress, stands in a field. She is looking down and slightly to the side. In the foreground, there is a wooden fence. The background is a soft, hazy landscape with rolling hills.

快乐人生 50招

——抑郁不是你的错

作者：（加）莎拉·罗森索尔

译者：赵春华

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁不是你的错——快乐人生 50 招 / (加) 罗森索尔著; 赵春华译.
西安: 陕西师范大学出版社, 2003. 9

ISBN 7-5613-2744-7

I. 抑… II. ①罗…②赵… III. 抑郁症 自然疗法

IV. R749.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077366 号

著作权合同登记号: 陕版出图字 25-2003-097 号

图书代号: SK3N0611

50 WAYS TO FIGHT DEPRESSION WITHOUT DRUGS by Sophie Kinseila

Copyright © 2002 by M. SARA ROSENTHAL

ALL RIGHTS RESERVED.

SIMPLIFIED CHINESE TRANSLATION COPYRIGHT © 2003 by SHAANXI

NORMAL UNIVERSITY PRESS

ALL RIGHTS RESERVED.

抑郁不是你的错

作者: 莎拉·罗森索尔 译者: 赵春华

责任编辑: 周宏

特约编辑: 张勤

版式设计: 小二猫

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印刷: 保定市第二印刷厂

开本: 830×1230 1/32

印张: 6.25

版次: 2003 年 12 月第一版

印次: 2003 年 12 月第一次印刷

ISBN 7-5613-2744-7/R·9

定价: 18.00 元



前言

每年，抑郁、季节性情绪紊乱以及其他情绪失调和焦虑等心理问题，给上百万人造成了极大的痛苦。而由此导致的“自杀”行为，也越来越常见。就在不久前，美国公共卫生部将“自杀”列入了威胁人类健康的黑名单，排名第二，仅次于心脏病。显然，抑郁等情绪失调症是导致这种愚蠢行为的罪魁祸首。

在抑郁症患者中，多以单向抑郁症为主，主要表现为情绪低迷。而与之相对应的双向抑郁症，则表现为时而情绪高涨，狂躁不安；时而情绪低落，闷闷不乐。因其发病率不高，我们在此不做讨论。因此，本书的目的是要帮助你调整自己的生活方式，减缓生活与工作中的压力。

“抑郁”不是你的错

without Drugs

有效防止单向抑郁症的发生。

由于单向抑郁症通常是由生活环境或生存境遇的改变而引起的，因此，心理健康专家们通常又将大部分轻度的、中度的，甚至是重度的单向抑郁症称之为“情境性抑郁”。它们的发生通常是由于以下生活中的事件而引发的：

身体的病痛

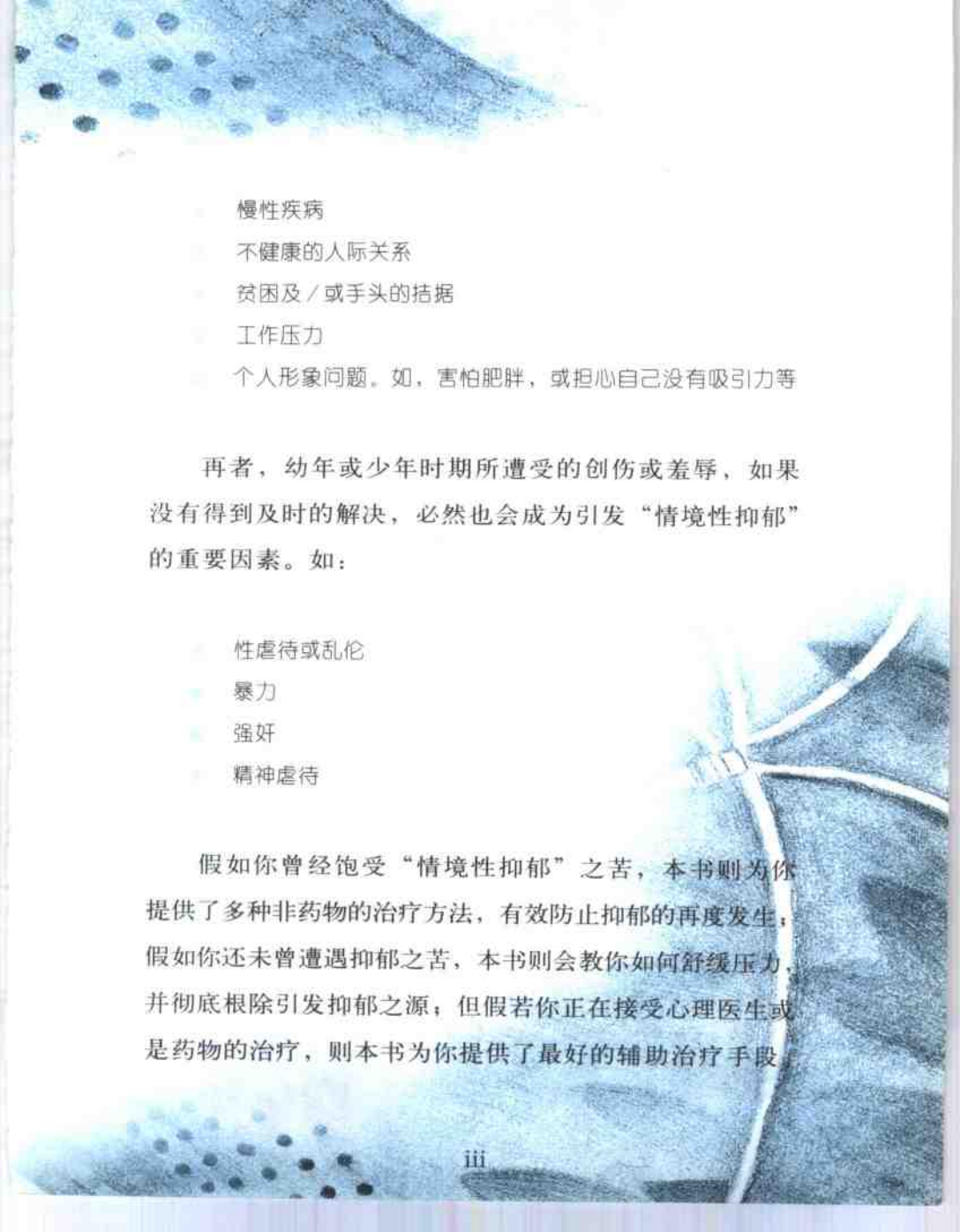
失去亲人（与亲人关系的破裂或亲人去世）

基本生活方式的改变

失业或工作变更

搬迁

此外，“情境性抑郁”也可以指因生活单调、缺乏变化而产生的单向抑郁。或许，你的生活就像穿越一条永远见不到阳光的隧道，而伴随你的，只有心中的郁闷与无穷无尽的压力。再或许，你不得不因为下面的这些理由而苦苦挣扎：

- 
- 慢性疾病
 - 不健康的人际关系
 - 贫困及/或手头的拮据
 - 工作压力
 - 个人形象问题。如，害怕肥胖，或担心自己没有吸引力等

再者，幼年或少年时期所遭受的创伤或羞辱，如果没有得到及时的解决，必然也会成为引发“情境性抑郁”的重要因素。如：

- 性虐待或乱伦
- 暴力
- 强奸
- 精神虐待

假如你曾经饱受“情境性抑郁”之苦，本书则为你提供了多种非药物的治疗方法，有效防止抑郁的再度发生；假如你还未曾遭遇抑郁之苦，本书则会教你如何舒缓压力，并彻底根除引发抑郁之源；但假若你正在接受心理医生或是药物的治疗，则本书为你提供了最好的辅助治疗手段。

“抑郁”不是你的错

without Drugs

《“抑郁”不是你的错——快乐人生50招》一书，共分为五个部分：

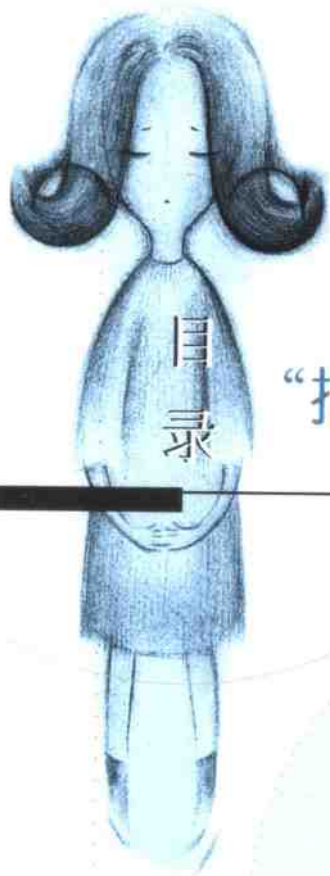
第一部分，阐述了“悲伤”和“悲痛”这些正常情感反应与“抑郁”之间的本质区别。事实上，了解自己只是有点伤心，而不是通常所说的抑郁，这一点是非常有益处的。而越早发现抑郁的症状，你就能越早寻求治疗，也就能更快地回到正常的生活中。

第二部分，告诉你保持心理健康的秘密武器：激情。当你重新找回了对生活的热情，你就又能融入身边的这个世界，这样，你也就获得了防止抑郁的最佳武器。

第三部分，教你彻底释放压力。由于压力与抑郁之间有着密不可分的关系，所以，减压也就成了防止抑郁的重要手段。

第四部分，你或许还没有意识到，健康的身体对保持良好的情绪和心理状况起着多么关键的作用。要知道，适当的体育运动、良好的饮食习惯以及沉思冥想等增强心智的活动，对心理健康都极其重要。

第五部分，最后，在日常生活和工作中，加强对自己的呵护，可以有效减少引起抑郁的紧张因素。



“抑郁”不是你的错

50

目录

前言

第一部分

是忧愁，还是抑郁 / 1

1. 悲伤的表现 / 3
2. 悲痛的外在表现 / 7
3. 抑郁的症状表现 / 10
4. 排除导致抑郁的生理因素 / 15
5. 如何应对自杀念头 / 22
6. 何人抑郁 / 24
7. 抑郁的种种缘由 / 26
8. 抑郁的诱因 / 30
9. 抑郁症的类型 / 33
10. 治疗抑郁症的各种手段 / 38

第二部分

重拾激情 / 41

11. 激情的真正含义 / 43
12. 对“人将必死”的认识 / 45
13. 我们欣赏美丽的原因 / 49
14. 找到让自己跟外界有联系的感觉 / 51
15. 以健康的方式表达你的愤怒 / 54
16. 表现你的创造力 / 57
17. 享受吃的快乐 / 59
18. 投身于一项事业 / 61
19. 重新找回儿时的爱好 / 63
20. 与充满激情的人士进行交谈 / 65

第三部分

减压 / 67

21. 压力的含义 / 69
22. 压力的不同类型 / 73
23. 知晓你的工作压力 / 77
24. 尽量做自己感兴趣的事情 / 81
25. 减少通勤 / 86
26. 减少工作时间 / 89
27. 消除由于电子技术给我们带来的压力 (E-压力) / 92
28. 避免耗尽体能的现象 / 97
29. 减少邮递员递送的邮件数量和信用卡数量 / 101
30. 调整你的财务状况 / 104

第四部分

使用体育锻炼、加强营养

以及中草药手段 / 107

- 31. 锻炼的真正含义 / 109
- 32. 重拾你的生命力 / 111
- 33. 开始积极生活而非靠有氧运动生活 / 115
- 34. 用中草药使自己心境平静 / 117
- 35. 尝试花草的作用 / 123
- 36. 可考虑香熏按摩 / 125
- 37. 饮食均衡 / 127
- 38. 避免饮食过量 / 140
- 39. 练习瑜伽 / 144
- 40. 四肢的伸展活动 / 146

第五部分

自我保健策略 / 149

- 41. 睡眠充足 / 151
- 42. 进行按摩 / 154
- 43. 冥想 / 157
- 44. 找一处阳光直射的地方 / 159
- 45. 可考虑进行咨询 / 163
- 46. 纵容自己 / 172
- 47. 尽情地哭，尽情地笑，尽量学会忘掉过去 / 175
- 48. 可尝试压迫点穴疗法 / 178
- 49. 从家人或朋友处寻求支持 / 181
- 50. 消除引发焦虑的诱因 / 183

附录 抑郁症的自我诊断 / 186

第一部分



是忧愁，
还是抑郁



1. 悲伤的表现

首要问题：情绪低落的你，究竟是“抑郁”呢，还是仅仅感到有些“悲伤”？生活中，我们每个人都时常会经历忧伤、时运不济或是心情郁闷等这样情绪低落的时刻，但“悲伤”和“抑郁”绝对是两回事。因此，有必要先搞清楚到底什么是“悲伤”，它和“抑郁”究竟有什么不同。

何谓“悲伤”？我们可以这样定义：

“抑郁”不是你的错

它是在没有任何生理疾病的状态下所遭受的心理磨难和精神痛苦。当亲人去世、或患有病痛时，人们通常会感到伤心难过。比如，母亲眼看着自己的孩子遭受病痛的折磨，虽然她自己并没有任何身体上的痛苦，但她还是感觉伤心难过，品尝到了悲伤的滋味。通过哭泣、交谈或不停地想着那份悲伤，可以对这种情绪进行宣泄。由于悲伤，我们可能难以入眠、注意力无法集中或者食欲不振。总之，“悲伤”一般表现为伤心难过，它与“抑郁”的主要特征——麻木正好相反。

现代人经常会碰到这样的问题：他们的悲伤情绪通常是莫名其妙的，没有任何特别的理由。比如说，生活状况或者是生存境遇没有任何的改善，甚至还在不断下降时，我们会感到伤心难过。因此，生活状况的停滞不前甚至恶化，就成了导致我们悲伤和难过的根源。对于人类来说，一旦我们的基本需求（安全、食物、住宿和爱）得到了满足，我们就会寻求自我实现。但是，当我们的生活环境阻碍了我们去追求自我或灵魂的成长时，我们就开始感到痛苦和忧愁。渴望占有财产、金钱，或渴望得到一份亲密关系，这些，都是我们追求自我实现的主要途径。一旦得到满足，许多人就又开始质疑我们对于物质和权力的依赖。一般来说，随着年龄的增长，人们会越来越了解自己真正的需求（如，爱、

友谊，并获得尊重）和物质的需要（如金钱、权力和威望）。

而对于那些喜欢安于现状的人来说，当这种欲望得不到满足或者威胁到我们对自己身份地位的感觉并威胁到我们的生活品质时，悲伤和痛苦的情绪就会产生。当然，此类威胁可能来自从生理疾病到经济困难等任何因素。

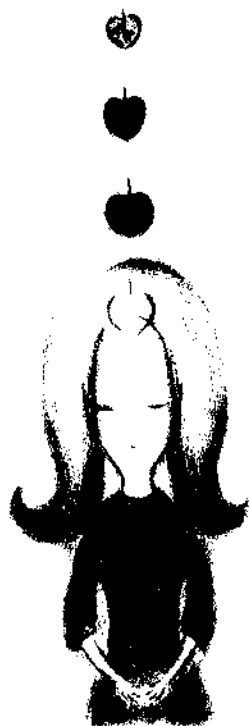
● 悲伤与抑郁

悲伤的情绪会随着时间的流逝而消散，而抑郁则会长时间持续。依据这一原则，你就能判断自己到底只是感觉“悲伤”还是“抑郁”了。“悲伤”的感觉是一种非常常见的情绪。然而，悲伤的表现又反映了某种程度的抑郁：你会哭泣；无法入睡；而且食不知味。但随着时间的推移，最终你还是又回到了正常的生活轨迹中，这时，忧伤的情绪也随之消散。尽管有时还会常感到伤心、难过，但你依然能够感受到生活中的乐趣，并将那些不愉快的念头置之脑后。尽管所有的问题并没有从此烟消云散，但如果你能得到适度的情感支持，就完全能够应对自如。你可以把这些问题或生活中的一些不愉快向亲人或朋友倾诉，且随着时间的流逝，你的感觉也会越来越轻松。每天起床后，你会享受生

“抑郁”不是你的错

活的点点滴滴，无论是晴空万里，一场滑稽电影，或是可口的甜点，都能让你感觉到生活的美好。而一旦你患上抑郁症时，这些恶劣情绪不会消散。生活会更加艰难、暗淡甚至变得没有希望，直到你感觉麻木，你曾经认为快乐的事情也不再能引起你任何的兴趣。当你抑郁时，个人的行为能力也将随着时间的推移而下降，而如果你只是悲伤的话，你的行动能力则会随着时间的流逝越发增强。然而，请一定记住：引发你悲伤或抑郁的事件却一直是真实的，也是我们可以理解的，因此也是合理的。

关于悲伤和抑郁之间一个微妙的问题：引发悲伤的事件也同样会引起人们抑郁。再次需要强调的是，如果这些忧伤情绪没有消散，反而是顽固地一直持续的话，这时，你就需要寻求帮助，因为，你的情况不是越来越好，而是越来越糟。



悲痛的外在表现

悲痛是引起悲伤和痛苦的常见诱因。当你因为失去了亲人而悲伤,并陷入深深的忧愁而无法入睡、没有食欲或注意力无法集中时,如果具有这些症状超过三个月,说明你的这种悲伤情绪已经完全发展成为抑郁。由于妇女寿命一般长于她们的配偶,所以,她们往往也更经常容易遭受这种丧失亲人的悲伤情绪的袭击。大约10%因失去亲人而悲痛的妇女会要求对她们