

JIANKANG sudi

Jiarkang Sudi Congshu

健康速递丛书

抑郁症的诊治



陈 斌 编著 · Shanghai Keji Jiaoyu Chubanshe

上海科技教育出版社

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递 丛书

抑郁症的诊治

陈 斌 编著 ·

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症的诊治/陈斌编著. —上海:上海科技教育出版社, 1999.9

(健康速递丛书)

ISBN 7-5428-2020-6

I. 抑… II. 陈… III. 抑郁症-诊疗 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 30520 号

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

抑郁症的诊治

陈 斌 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 201233)

各地新华书店经销 商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/40 印张 5.6 插页 2 字数 92 000

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—10 100

ISBN 7-5428-2020-6/R·127

定价: 7.80 元

前 言

近些年来，人们对“抑郁症”听得多了，也讲得多了，罹患抑郁症的人似乎也“越来越多”。

在现代社会中，竞争激烈，工作繁重，由此而产生的心理问题也逐渐增多。如果一个人没有健康的心态去适应复杂的社会变化，就会出现心理障碍，产生抑郁不快，甚至发生情感危机。抑郁的发生，又是与人们面临着新的问题、新的事物、新的选择和新的挑战分不开的。

在“传统”的社会里，人们所做的是，父辈们以前曾经做过的，千百年来不曾有多大改

变。只需要“按部就班”、“依样画葫芦”、“循规蹈矩”，人们较少有选择的机会，甚至根本没有选择的余地。没有了选择的可能，也就少了不少烦恼，心理压力也相对较轻，抑郁症的发生机会也就减少了。如今的社会不同了。人们在生活中面临着各种选择和挑战，产生心理抑郁的机会大大增加。另外，随着医疗事业的发展，对于在“传统”社会里不被当作一回事的心理问题，人们也懂得应该去医院，向医生求助。

然而，抑郁症与其他疾病又不一样。

通常，当人们出现发烧、疼痛或其他躯体不适时，会主动去医院找医生诊治。可是，得了抑郁症之后，病人和家属对去专科医院诊治顾虑重重，有些病人甚至还“身在病中不知病”，家属和周围人也错误地认为是“思想问题”、“性格问题”，直到“病人膏肓”，出现过激行为时，才“如梦初醒”，此时，悔之已晚。还有不少处于亚健康状态的人，迫切需要了解抑郁症的知识。为此，笔者编写了这本小册子，希望读者对抑郁症能有初步的认识和了解，得到一些启迪和帮助。

由于作者水平有限,编写时间又很仓促,如果有不当之处,敬请广大读者、同仁和前辈鉴谅,并不吝赐于批评、指正。

编 者

1999 年 5 月

目 录

前言

1. 抑郁症是怎么回事

- 什么是情绪(3)
- 抑郁症的发病调查(5)
- 得了抑郁症以后(7)
- 情绪抑郁和病态抑郁症(9)

2. 哪些原因可引起抑郁症

- 抑郁症会不会遗传(15)
- 疾病也会引起精神症状(17)
- 社会、心理因素与抑郁症(20)
- 其他原因(22)

3. 得了抑郁症,会怎样

- 情绪改变(27)
- 思维改变(29)
- 动作改变(30)

- 生物节律改变(32)
- 其他症状(34)

4. 形形色色的抑郁症

- 内因性抑郁症(39)
- 心因性抑郁症(41)
- 经前期抑郁症(44)
- 产后抑郁症(46)
- 多事之秋的更年期抑郁症(50)
- 老年期抑郁症(53)
- 儿童抑郁症(59)
- 疾病引起的抑郁症(64)
- 服药不当引起的药源性抑郁症(67)
- “浑身是病”的隐匿性抑郁症(74)
- 冬天赖床不起的冬季抑郁症(77)

5. 如何判断抑郁症

- 抑郁症的诊断标准(85)
- 需与抑郁症鉴别的几种情况(90)
- 抑郁量表测定(91)
- 自我测定(92)
- 地塞米松抑制试验(96)

6. 抑郁症的治疗

- 常用药物(101)

- 用药原则(104)
- 药物的副作用(107)
- 服药与“忌口”(111)
- 精神药物与怀孕(114)
- 什么是电抽搐治疗(116)
- 电抽搐治疗注意事项(118)
- 电抽搐是否会影响智力(120)
- 无抽搐性电休克治疗(123)
- 音乐疗法(126)
- 外出旅游注意事项(129)
- 自我心理调节(132)
- 积极配合心理治疗(134)
- 工娱疗法(138)

7. 保健与护理

- 如何预防抑郁症(143)
- 如何自我“解脱”(145)
- 及时发现抑郁症的“苗子”(148)
- 如何评估病情(149)
- 门诊治疗注意事项(152)
- 住院治疗注意事项(153)
- 在家休养注意事项(154)
- 饮食护理(157)

- 病人拒医怎么办(159)
- 企图自杀病人的护理(162)
- 早日康复,重返社会(165)

8. 抑郁症的孪生兄弟——躁狂症

- 躁狂与抑郁(169)
- 躁狂症的“三多”表现(174)
- 躯体方面的表现(179)
- 临床分型(182)
- 诊断标准(184)
- 需与躁狂症鉴别的几种情况(188)
- 如何治疗(190)
- 家庭保健与护理(197)
- “冲喜”无益于治疗(200)
- 病人在发病期间是否负法律责任(203)
- 治愈后能否正常生活工作(208)

小知识

- * 梵高之死(6)
- * 梦多是否就是睡眠不好(33)
- * 锥体外系反应(71)
- * 气候与疾病(81)
- * 神经病与精神病不是一回事(一)(88)
- * 神经病与精神病不是一回事(二)(94)
- * 练气功不当引起疾病(一)(113)

- * 练气功不当引起疾病(二)(125)
- * 抑郁症“病愈”的假象(151)
- * 哪些是危险物品(164)
- * 精神活动的完整性(171)
- * “文痴”比“武痴”轻吗(181)

1. 抑郁症是怎么回事



什么是情绪

抑郁症是一种常见的精神疾病,但是,在发病时病人神志清楚,再加上人们对抑郁症的了解甚少,因而,不能及时发现抑郁症的“庐山真面目”,常常误以为是“脾气不好”,以致贻误诊治时机。

人们在认识和改造世界的过程中,对现实事物会采取各种不同的态度,产生各种不同的内心体验,例如喜悦、悲哀、恐惧、愤怒、满意和失望……等等,这些不同的内心体验,就是情感。

在心理学中,人们将与机体活动相联系的内心体验,称为情绪,将与社会活动相联系



的内心体验,叫作情感。例如,温馨愉快的环境气氛,旋律优美的轻音乐,会引起人们愉快的体验,这就是情绪;而道德感、理智感、义务感等,则属于情感范畴。一般来讲,情绪较为“简单”、“低级”,情感比较“复杂”、“高级”。不过,在精神医学中,情绪障碍和情感障碍常常同时出现,所以,情绪和情感两词可以通用。

俗话说,月有阴晴圆缺,人有悲欢离合。人是有感情的。早在古代,人们就用喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情来描绘一个人的情绪。在这七情中,抑郁和悲哀是人们关注较多的情绪体验之一。

人们常说:“人逢喜事精神爽”。人逢喜事时,心情自然十分愉快。若遇到挫折、困难、打击时,心情自然压抑、悲观。这些,人们都能理解,因为这些情感变化都发生在情理之中。持续一段时期以后,事过境迁,当事人的心情也就恢复如常了。这种情况,犹如炎热的夏天,乌云密布,一场雷阵雨之后,就云散雨止,露出太阳。

但是,如果抑郁情绪持久不退,或者发生



了“质”的变化时,那就是得了抑郁症了。

抑郁症的发病调查

抑郁症是不分国界的。世界各国,凡是有人群聚集之处,就会有心理疾病存在,就会发生抑郁症。那末,抑郁症的患病率究竟有多少呢?

为此,我国各地的精神医学工作者对精神病进行了大面积的流行病学调查。北京医科大学精神医学教研室对某地区 15 万人口普查的结果发现,抑郁症的患病率为 0.07‰。四川医科大学精神医学教研室对川南地区 349 797 人进行普查,发现抑郁症的患病率为 0.09‰。20 世纪 80 年代,全国 12 个地区协作流行病学调查资料提示,抑郁症的患病率为 0.76‰。

相比之下,国外抑郁症的患病率就高了,最高竟达 10% 左右! 对此,读者可能会提出疑问:为什么国外抑郁症的患病率远高于国



内呢？其原因，一般认为可能有以下几点：

(1)外国人的性格偏于“外向化”，感情外露，情绪容易发生变化；中国人感情“内敛”，遇事“忍耐”，克制自己。

(2)国外，精神卫生知识较普及，有了心理障碍，或者情绪变化，会主动寻找心理医生咨询。人们对心理障碍患者也较少歧视。相比之下，我国的精神卫生知识普及得还不够，心理咨询工作才刚起步，许多人虽然发生了抑郁症（尤其是轻度抑郁症），但“身在病中不知病”，而家属也不能认识到是精神疾病。即使认识到自己（或家属）患有抑郁症，也顾虑重重，不敢及时求诊，医务人员进行流行病学调查时也不敢如实相告，因此，患病率变“低”了。



梵高之死

世界名画“蝴蝶花”的作者梵高是一名精神病患者，此画是梵高在精神病院住院期间画的。1977年，此画拍卖时以5390万美元成交。

1889年5月，即“蝴蝶花”问世后不久，梵高从精神病院出院后，在商店里买了把手枪。7周后，梵高饮弹自尽。抑郁的情绪促使他走上黄泉之路。