

CCTV中央电视台

健康之路[®]

名家会诊

抑郁症



李舜伟 崔玉华 魏 镜 唐登华 马 辛 鲍 枫 主讲

经典节目
健康行动

现代出版社

随书赠送3张VCD

CCTV中央电视台

健康之路[®]

名家会诊 抑郁症

李舜伟 崔玉华 魏 镜 唐登华 马 辛 鲍 枫 主讲



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名家会诊老年抑郁症/李舜伟等主讲. —北京: 现代出版社, 2003

(CCTV 健康之路)

ISBN 7 - 80188 - 161 - 3

I. 名… II. 李… III. 老年病: 抑郁症 — 防治
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107921 号

主 讲: 李舜伟 崔玉华 唐登华 魏 镜 马 辛 鲍 枫

总 策 划: 吴江江

资料整理: 刘朝晖 徐 斌

责任编辑: 刘朝晖 徐 斌

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京新华印刷厂印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 5.5

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 00001 ~ 30000 册

书 号: ISBN 7 - 80188 - 161 - 3

定 价: 29.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

《健康之路》丛书编委会

主 任: 尹 力 熊文平
副 主 任: 魏淑青 段忠应 金 岩
编 委: 吕 芸 侯 昊 解凡琪
刘 萍 王志强 渠晓曦
总 策 划: 解凡琪 刘 萍
主 编: 王志强 渠晓曦
编 辑: 杨 烁 胡晓梅 菅 莹 王淑阿
严 玫 郑冰洁 袁满嘉

《健康之路》丛书光盘制作

出 品 人: 金 岩
制 片 人: 段忠应
出版策划: 解凡琪 刘 萍
责任编辑: 渠晓曦

《健康之路》栏目主创人员

制 片 人: 段忠应
主 编: 吕 芸
编 导: 王洪有 修月川 李 颖 李 寒 晓 荣
田丰歌 陈 波 纪 萌 李晔丽
主 持 人: 经 蓓 冉宗瑜 张 毅 钱 婧
摄 像: 盛宝强 戴尚亚 陈志博
编辑助理: 王 群
制 片: 李 柠 毛元朋
制片主任: 曹广来

《健康之路》节目播出时间

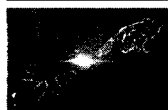
直 播 版 (二套) 首播 周一至周五 10:50
重播 周一至周五 24:35
周 末 版 (一套) 周三 15:25



目 录

心灵感冒	5
专家忠告：抑郁症的自我判断	10
谁是“危险分子”？	17
抑郁症——21 世纪的隐性杀手	23
抗抑郁药物小常识	28
抑郁症和焦虑症是一回事吗？	41
心灵的鸡汤	51
开心度过每一天	57
生物反馈——不吃药不打针的 治疗方法	63

用关爱战胜抑郁	65
专家忠告：抑郁也会藏起来	73
“男”言之“隐”——抑郁症	75
走出抑郁	80
抑郁时该怎么办？	86
把忧郁“吃”掉	90
社会温暖我	94
帮孩子赶走抑郁症	107





关注老年抑郁症	115
专家忠告：老年人易患“心灵感冒”	126
老年抑郁更加隐蔽	132
老年人容易“假痴呆，真抑郁”	140
老年人：冬天晒太阳	143
人老心不能老——防止心理变化	148
加强护理，提倡精神赡养	152
警惕药物致“郁”	155
对症下“乐”——边享受边治疗的	159
方法	
荤素搭配可防老年抑郁症	165
精神病不是神经病	171
老年抑郁量表	172



健康之路

心 灵 感 冒

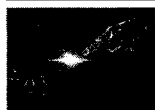


中央电视台
健康之路

主讲人

李舜伟：北京协和医院神经精神科主任医师，博士生导师，现为法国神经科学会荣誉会员。主要研究神经心理学与神经药理学，并享受国务院特殊津贴，编撰著作多部。

崔玉华：北京大学精神卫生研究所主任医师，长期从事神经卫生领域的临床、科研和教学工作。尤其擅长神经症的心理治疗，发表论文多篇。





主持人: 观众朋友们,你们好,新的一年刚刚开始,很多人的心理都是晴朗而灿烂的,可是对于有心理疾病的患者来说,却很难拥有这份幸福的感受,尤其是抑郁症患者,他们的忧伤和痛苦是常人难以想像和理解的。那么用什么样的方法可以帮助抑郁症患者走出心灵的困境? 我们今天就来聊一聊这方面的话题。我们今天请到的两位专家是北京协和医院的李舜伟教授和北京大学精神研究所的崔玉华教授,欢迎两位。

今天我们说的抑郁症呢,被人们比喻成“心灵的感冒”,现在在大街上,都会有个年轻人穿着这样的文化衫说,“烦着呢,别理我”,很多年轻人可能工作累了,学习累了,还会说“最近比较郁闷”,这些可以看做是一时的情绪表达,它可能和我们今天谈的抑郁症有很大的区别,是这样吗? 李教授?

李舜伟: 抑郁症对病人来讲,是一种心情方面非常压抑,很沮丧、失望甚至绝望的感受。这种感受和一般情况是不一样的,持续的时间很长,程度非常深,而且症状多种多样,一般跟正

常人说“我烦啦”完全不同，有根本上的区别，如果我们有机会听到病人自己来说，那就更能够体会了。

主持人：就是在强度上、时间的长度上都有很大的区别，现在我们来看一下我们的记者采回的报道。

记者：原来你在家里的時候是什么样的情况呢？

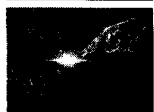
病人：情绪很低落，身体不适，人很懒，懒惰得不得了，什么事情都不想干，看报纸啦，写字啦，什么都不愿意做，日子过得很没有意思，很郁闷，郁闷得不得了，人就像堕落了一样。

记者：您在单位还是工会的干部，是吧？

病人：工会主席。

记者：担任工会主席，会经常组织一些活动，像您现在这样，这些事情还有心情去做吗？

病人：没兴趣了，一点儿兴趣都没有，我基本上都不讲话。我不舒服就躺着。





记者：实际上您有很多东西也是心有余而力不足。

病人：人烦，比有器质性的毛病还难过。像我们单位有一个人得了癌症，腿锯掉了，我们有时候在一起吃饭，他腿锯了以后呢，脑子很清楚，情绪很好，我就不一样，我成天就趴在桌子上，吃饭，哎呀，没劲，过得没意思，难过死了，就这样了。

记者：你感觉到你目前这种状态比一些有生理疾病的人更痛苦，是吗？

病人：对，因为我认为有生理疾病的人，他有什么毛病可以开个刀，解决了就解决了，但是我这个毛病好像没办法解决。我比他还难过。

专家忠告：

抑郁症的自我判断

抑郁是一种很常见的情感成分，人们常说，人有“七情”——喜、怒、哀、乐、忧、思、恐，忧郁、悲伤是人之常情。当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦的境遇或生老病死等情况时，理所当然会产生忧郁情绪，但是抑郁症则是一种病态的心理障碍，很多人容易把正常的忧郁情绪与病理性忧郁混为一谈，这是因为两者表现有相似之处，但可以从以下线索加以区别。下面有一个较为简单的抑郁症自测量表。可以根据量表导语进行评分。一共有 20 道题：

1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉

A：没有或很少时间（1 分）

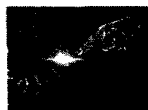
B：小部分时间（2 分）

C：相当多时间（3 分）

D：绝大部分或全部时间（4 分）

2. 我觉得一天之中早晨最好

A：没有或很少时间（4 分）





B: 小部分时间(3分)

C: 相当多时间(2分)

D: 绝大部分或全部时间(1分)

3. 我一阵阵哭出来或觉得想哭

A: 没有或很少时间(1分)

B: 小部分时间(2分)

C: 相当多时间(3分)

D: 绝大部分或全部时间(4分)

4. 我晚上睡眠不好

A: 没有或很少时间(1分)

B: 小部分时间(2分)

C: 相当多时间(3分)

D: 绝大部分或全部时间(4分)

5. 我吃得跟平常一样多

A: 没有或很少时间(4分)

B: 小部分时间(3分)

C: 相当多时间(2分)

D: 绝大部分或全部时间(1分)

6. 我与异性接触时和以往一样感到愉快

A: 没有或很少时间(4分)

B: 小部分时间(3分)

C: 相当多时间(2分)

D: 绝大部分或全部时间(1分)

7. 我发觉我的体重在下降

A: 没有或很少时间(1分)

B: 小部分时间(2分)

C: 相当多时间(3分)

D: 绝大部分或全部时间(4分)

8. 我有便秘的苦恼

A: 没有或很少时间(1分)

B: 小部分时间(2分)

C: 相当多时间(3分)

D: 绝大部分或全部时间(4分)

9. 我的心跳比平常快

A: 没有或很少时间(1分)

B: 小部分时间(2分)

C: 相当多时间(3分)

D: 绝大部分或全部时间(4分)

10. 我无缘无故地感到疲乏

A: 没有或很少时间(1分)





B: 小部分时间(2分)

C: 相当多时间(3分)

D: 绝大部分或全部时间(4分)

11. 我的头脑跟平常一样清楚

A: 没有或很少时间(4分)

B: 小部分时间(3分)

C: 相当多时间(2分)

D: 绝大部分或全部时间(1分)

12. 我觉得经常做的事情并没有困难

A: 没有或很少时间(4分)

B: 小部分时间(3分)

C: 相当多时间(2分)

D: 绝大部分或全部时间(1分)

13. 我觉得不安而平静不下来

A: 没有或很少时间(1分)

B: 小部分时间(2分)

C: 相当多时间(3分)

D: 绝大部分或全部时间(4分)

14. 我对将来抱有希望

A: 没有或很少时间(4分)