

# 抑郁症

〔美〕科尼斯·蔡恩

如何区别日常的  
“灰色”情绪和严重  
的抑郁症

如何鉴别日常生活  
中导致抑郁症的危  
险因素

治疗抑郁症的最新  
观点；抗抑郁药物，  
最具实效的谈话疗

法

儿童、老人和  
其他特殊群体的抑  
郁症

*If exercise could be packed into a pill, it would be the single most widely prescribed, and beneficial, medicine in the nation.*

Robert Butler, M.D.

## 17

### and Relaxation

治疗抑郁症的最新

观点；抗抑郁药物

具实效的谈话疗法

#### Benefits of Exercise

- Relieves tension and stress
- Provides enjoyment and fun
- Clarifies the mind
- Helps maintain stable weight
- Improves appetite
- Enhances self-image
- Improves muscle tone and strength
- Improves flexibility
- Lowers blood pressure
- Relieves insomnia
- Increases "good" (HDL) cholesterol
- Reduces risk of diabetes

settle  
reasons to commit to your own  
ness program.

#### Your Personal Fitness Plan

No one can prescribe the perfect fitness plan for you. You have to figure it out based on what you enjoy doing and what you will continue to do. The next few pages can be a big help.

consistency is the most important,  
most basic, and the most  
neglected part of fitness.  
consistency in regular exercise or  
ate activity delivers all of the  
benefits.

科文健康文库·美国医生对患者的建议

# 抑 郁 症

(美)CONNIES. CHAN

北京科文国略信息公司供稿

王华丽 崔玉华 译

中国人口出版社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House (H. K.)

著作权合同登记图字：01-98-1839号

图书在版编目 (CIP) 数据

美国医生对患者的建议 / (美) 钱恩 (Chan, C. S.) 等著;  
王华丽等译. - 北京: 中国人口出版社, 1998. 10

(科文健康文库)

ISBN 7-80079-514-4

I. 美… II. ①钱… ②王… III. 常见病-诊疗-普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27309 号

Copyright © 1998 by Publishing

by arrangement with Bantam Books through Beijing  
International Rights Agency Co. Ltd.

中文简体版版权 © 1998 科文 (香港) 出版有限公司

中国人口出版社出版

中文简体字版权经北京版权代理有限公司代理

科文健康文库·美国医生对患者的建议

**抑 郁 症**

北京科文国略信息公司供稿

中国人口出版社/科文 (香港) 出版有限公司出版

批发: 中国人口出版社

北京科文剑桥图书公司

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 6.75 字数: 100 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-30000 册

ISBN 7-80079-514-4

定价: 15.00 元

## 著者前言

人类一直就知道心理障碍，也知道千千万万的人及其亲属已受到各种各样程度不等的抑郁症的折磨。然而，在过去的 20 年里，抑郁症的诊断和治疗已取得了重大进展。抑郁症患者无须在疾病的无能状态和长期病程中挣扎。经过正确的治疗，抑郁症可能得到预防，或者说，至少其严重程度有所减轻，同时，患者的总体生活质量也可显著改善。

该书提供了抑郁症本质及病程的有关最新资料，还介绍了目前采用的不同治疗方法。Connie Chan 博士以清晰实用的方式为读者提供了大量的知识，而并未将有关的心理和社会问题过于简单化。

抑郁症是最常见的精神科障碍之一。这是一种情感紊乱，换言之，是一种心理障碍。尽管每个人都曾有时感到“郁闷”、“沮丧”或“情绪陷入低谷”，但是普通人群中有多达 20% 的人会进一步发展为临床抑郁

症。对于任何一位具有抑郁症状和体征的人而言,尤其是有自杀倾向者,都应关注其每一个“信号”。

近20年来,情感性障碍领域的研究已取得多种新发现。人们的观点已发生改变,过去认为抑郁症是一种纯粹的精神障碍,而如今,我们认识到它既是心理的也是生物学的障碍。长期的心理治疗和/或冒险的方法(必须救命时才采取),如电痉挛治疗(ECT),已经被其它治疗手段所替代,如认知行为方法、抗抑郁剂治疗,以及其他各种形式心理治疗与药物联合使用。这些方法起效更快,而且常常更为明显。

术语“抑郁”很通用,已被大多数人随便使用。然而,为了有效治疗和预防那些具有易感倾向者出现抑郁,必须准确下诊断。大多数临床医生采用美国精神病协会(APA)的精神障碍诊断和统计手册(DSM)诊断标准,它将抑郁性障碍分为三类:(1)重症抑郁,单次发作或反复发作;(2)抑郁性神经症(称为心境恶劣);(3)表现出抑郁的症状和体征但不符合上述两项标准的抑郁性障碍。在最后一组中,可以见到多种抑郁,如附加于另一种精神疾病(如精神分裂症)基础上的,或与焦虑状态合并存在的抑郁,以及应激相关抑郁发作,或与

重大生活事件变化(如躯体疾病,家人亡故或离婚)有关的抑郁。

这些障碍包括心境、食欲、精力、活动水平、注意力和行为其他各方面的周期性紊乱。患者的社会关系以及日常功能通常都会受到影响,对其整个家庭也会造成严重影响。在最严重的情况下,无助感、无望感以及自我评价下降可使抑郁症患者终日思索,甚至采取自杀冲动行为。

精神科研究一直在努力探讨抑郁症的遗传问题。从经验上来说,我们知道抑郁症有家族传播性,但如今,通过采用新技术,遗传研究已逐步接近识别一种遗传标记,帮助临床医生检测高危个体,即已遗传了引起抑郁症的基因的个体。显然,这将使我们能够判断谁最可能罹患此病,并对之采取有效的预防措施。让高危人群知道抑郁症的症状和体征,了解危险因素,是对抑郁症家族史阳性的家庭进行预防的第一步。目前确实能得到有效的帮助。大多数医生和治疗师都知道可采用不同治疗方法和药物,也能制定奏效的治疗措施。尽管抑郁症是一种严重的疾病,但是,仍然有好消息带给大家——它是可治疗的。经过正确的诊断和及时的治疗,

大多数病例能够痊愈。

该书摒弃了对抑郁症的某些误解，向患者及其家属提供了崭新的观点。

Barbara DeBetz, M. D.

开业精神科医生

## 专家的话

本书围绕抑郁症患病危险问题，揭示了抑郁症分类及其临床症状，讨论了影响抑郁症发生的生物、心理和社会及其他因素，评价了抑郁症的诊断工具和技术，介绍了抑郁症预防与治疗的策略和方法种种，同时还分别探讨了妇女、儿童和老年等不同年龄群体抑郁的特殊问题，是一种比较全面、系统讨论抑郁症问题的读物。

本书作者显然是位知识渊博，训练有素，临床经验丰富的专家，他在讨论问题时大量援引精神病学、心理学、生物学和社会学及药物学研究的最新成果，提出了许多与传统理论观点不同的新理论新观点，介绍了许多具有创新性的防治方法及新鲜的技术和药物，从一定意义上说，这本书会给我国读者以耳目一新之感觉。毋庸置疑，本书作者的立足点在于普及，即力图把抑郁症防治的基本知识、技术和方法推广普及到普通



读者，尤其是那些有可能罹患抑郁症的人们手里。但是，这本书在我国出版发行不仅能满足广大普通读者的需要，而且更适宜于广大基层医院心理卫生机构的专业人员，甚至可以认为它在我国发行是有“急基层专业人员所急，满足基层专业人员所需”的应时意义。

本书行文风格清新，深入浅出，通俗易懂；论题多从实际生活中信手拈来，论述及评价生动活泼，使人倍感亲切；一切理论、概念和法则都见之于事实、个案和丰富多彩的诊断治疗经验，没有泛泛空论，没有抽象生硬的逻辑推演，读后使人既感兴趣，又容易理解和记忆，充分体现了普及读物的特点。译者在忠于原文质量保持原作风格方面功夫见长，基本上做到了没有“译文味”，没有“洋腔洋调”。

总之，不论从内容的系统性、科学性和新颖性看，还是从行文的流畅、通俗及生动活泼方面看，本书稿都是一个优秀的书稿。建议不失时机，趁当前心理卫生类书行销势头好的机会，快些组织出版发行。

中国社会科学院社会学所研究员  
中国社会心理学会秘书长

李庆善

# 北京科文剑桥图书有限公司

## 为你特别提供邮购服务

- 邮费** 单次邮购金额低于人民币 30.00 元者恕不接受,单次邮购金额低于人民币 60.00 元,请附加相当于书款 15% 的邮费,单次邮购金额超过 60.00 元(含 60 元),免收邮费。
- 缺书** 在收到你寄出订单后的三个星期左右,你就能收到你想要的书,如果你所订的书籍暂时缺货,我们会马上通知你这一消息,并尽快争取把书发送给你。
- 退书** 如果你发现收到的图书有质量问题,我们将免费为你退换。请在十天之内,将图书和发票一起寄回本公司读者服务部。我们一旦收到你的退书,将马上为你退换。
- 邮购地址** 北京市海淀区白石桥路 39 号北京图书馆 K 栋一层(100081)  
北京科文剑桥图书有限公司读者服务部
- 服务热线** 010-68415566 转 5504/5505/5509/5511

书 名	原 作 者	定 价	备 注
科文西方工商管理(MBA)经典文库(实战名著系列)(共 19 册)			
塑造企业形象 101 法	(英)福斯特	15.00	
口碑营销妙用 101 法	(美)古德弗瑞·哈瑞斯	15.00	
树立干练的专业形象 101 法	(英)埃勒瑞·萨迪森	15.00	
获得更好商机 101 法	泰姆茨·R·V·福斯特	15.00	
增加顾客满意度 101 法	泰姆茨·R·V·福斯特	15.00	
秘书如何与老板共事	伊丽莎白·克罗克	15.00	
老板如何与秘书共事	德贝拉·阿洛克	15.00	
成功的职业经理手册	奈杰尔·李纳克尔	19.00	
24 小时经营计划	罗恩·约翰逊	26.00	
谈判要点	(英)盖温·肯尼迪	29.00	
企业管理表格手册	(美)艾恩·迈特兰特	90.00	
低费用的市场营销	(美)罗斯·杰伊	26.00	
产品经理手册	林达·葛彻尔斯	45.00	
成为更出色的经理	麦克·阿姆斯约	29.00	
服务业国际标准手册	美国 Gower 公司提供	45.00	
优异顾客服务技巧	(英)伊安·林顿	26.00	
赊销管理手册	巴特·爱德华	45.00	

书 名	原 作 者	定 价	备 注
作出高影响力的商业报告	弗吉尼亚·约翰逊	26.00	
美国市场协会顾客满意手册	美国市场协会	45.00	
<b>科文西方工商管理(MBA)经典文库(创新企业家系列)</b>			
世界最大房地产商的兴衰—不倒神话的破灭	沃德·斯蒂旺德	20.00	
体育产业的霸王—耐克的广告营销	唐纳尔·卡茨	24.00	
我愿全世界都买可口可乐	戴维·格雷辛	36.00	
整合未来	艾尔·努哈斯	26.00	
重组与利润	艾伦·沃德	26.00	
收购与接管	萨姆·沃拉德	36.00	
汉堡王—缔造速食王国	古姆·麦克拉摩	26.00	
克里斯汀·迪奥—让世界焕然一新的人	马里·弗南斯·波茨纳	19.00	
圣罗兰传	爱丽丝·罗斯索恩	24.00	
我就是好莱坞—影视巨子巴里迪勒的娱乐产业概念	乔治·梅尔	19.80	
信息就是信息—布隆博格自述	马修·温克勒	15.00	
兼并经典—震惊华尔街的投资策略	盖尔·迪乔治	36.00	
笑傲股市	威廉·J·奥尼尔	19.00	
3000等于1—“诺氏”连锁销售经典	罗伯特·斯佩卡特	15.00	
<b>科文西方工商管理(MBA)经典文库(权威教材系列)</b>			
财务管理分析	罗伯特·希金斯	38.00(平)	
		58.00(精)	
投资学(上、下)	汉姆·列维	98.00(平)	
		118.00(精)	
金融案例(上、下)	(美)卡斯特	98.00(平)	
		118.00(精)	
管理会计学(上、下)	冬·R·汉森、马亚尼	128.00(平)	
		148.00(精)	
市场营销管理—课文和案例(上、下)	库茨,杜兰	98.00(平)	
		128.00(精)	
产品管理	唐纳德·R·列曼	58.00(平)	
		78.00(精)	
<b>科文全国经销—台湾赚钱之神丛书(大陆首版)</b>			
邱永汉—理财秘诀	邱永汉	10.80	
邱永汉—赚钱自传	邱永汉	12.80	
邱永汉—谈创业之道	邱永汉	14.80	
邱永汉—谈赚钱秘诀	邱永汉	12.80	
邱永汉—股票入门	邱永汉	12.80	
<b>科文健康文库(癌知识系列)</b>			
最新治癌全书—癌的早期发现与治疗	小川—诚等	38.00	
征服癌基因—人类与癌的最后—战	黑木登志夫	9.00	
人为什么得癌—远离癌症的忠告	黑木登志夫	15.50	
得了癌怎么办—患者及家属必读	陈欣、周正	9.00	
<b>科文医学文库(医学专业手册)</b>			
血液学手册	威廉·威廉姆斯	45.00	
哈里特兰儿科手册	麦克·A·勃伦	45.00	
心脏外科手册	威廉·A·勃姆格特纳	45.00	

书 名	原 作 者	定 价	备 注
临床专业问答要旨	埃尔顿·H·哈顿	28.00	
<b>科文健康文库(糖尿病系列译丛)</b>			
202个小窍门—糖尿病患者最想知道的	美国糖尿病协会	15.00	
糖尿病速查手册	美国糖尿病协会	15.00	
女性与糖尿病	劳琳达·M·波莱尔	15.00	
糖尿病权威指南	美国糖尿病协会	29.00	
<b>科文健康文库(家庭养育良策丛书)</b>			
0~18个月的婴儿游戏—如何开发幼儿的智力潜能	松原达哉	15.00	
0~5岁孩子智力激发方法—如何培养一个聪明孩子	乔·弗雷曼	15.00	
6~13岁孩子的教养良策—如何辨识孩子的天赋与才能	雷理尼·瑞恩和芮秋·瑞曼	9.00	
婴幼儿喂养百事通	邹春、杨紫霞	15.00	
婴幼儿疾病家庭防治百事通	邹春、杨紫霞	15.00	
<b>科文健康文库(美国医生对患者的建议)</b>			
家庭医疗百科	尼尔·保罗	120.00	
高血压	兰德·M·朱斯曼	9.00	
抑郁症	考尼·S·贝恩	15.00	
结肠直肠癌	诺曼·桑	9.00	
心脏病	威廉·乔	9.00	
消化性疾病	爱伦·普里斯曼	15.00	
哮喘病、过敏反应和食物敏感症	萨伯特·古德曼	15.00	
老年生活的软着陆	日本东京都老年综合研究所	7.00	
中老年健康与饮食	日本东京都老年综合研究所	7.00	
怎样才能健康长寿	日本东京都老年综合研究所	7.00	
老年性痴呆	日本东京都老年综合研究所	7.00	
痴呆患者的看护	日本东京都老年综合研究所	7.00	
中老年人血压变化	日本东京都老年综合研究所	7.00	
中老年骨质疏松	日本东京都老年综合研究所	7.00	
中老年糖尿病	日本东京都老年综合研究所	7.00	
失禁的原因与对策	日本东京都老年综合研究所	6.50	
健康的生活与运动	日本东京都老年综合研究所	6.50	
中老年人脑的变化	日本东京都老年综合研究所	6.50	
中老年白内障	日本东京都老年综合研究所	6.50	
中老年肿瘤	日本东京都老年综合研究所	6.50	
中老年免疫力的变化	日本东京都老年综合研究所	6.50	
中老年牙齿与健康	日本东京都老年综合研究所	6.50	
中老年人怎样用药	日本东京都老年综合研究所	6.50	
<b>萨特小说《自由之路》(共3册)</b>			
不惑之年·自由之路第一部	让·保尔·萨特	28.00(平)	
		38.00(精)	
缓期执行·自由之路第二部	让·保尔·萨特	28.00(平)	
		38.00(精)	
痛心疾首·自由之路第三部	让·保尔·萨特	28.00(平)	
		38.00(精)	

# 目 录

## 前言

### 第一章 存在危险意味着什么?

- 到底什么是抑郁症.....(6)
- 遗传因子.....(12)
- 环境因素.....(16)

### 第二章 抑郁症的遗传因素

- 如何建立遗传谱.....(21)
- 抑郁症遗传方面的一些常见问题.....(32)

### 第三章 环境因素与应激

- 因素一:适应不良的家庭交往模式.....(40)
- 因素二:早期丧失养育关系.....(42)
- 因素三:应激性生活事件.....(46)
- 因素四:缺乏社会支持.....(51)
- 因素五:消极的态度和人格模式.....(54)
- 谁存在抑郁症的危险:人口学特征.....(60)

• 环境危险的新理论:抑郁症与 季节有关吗? .....	(69)
第四章 抑郁症可以预防吗?	
• 预防过程中的重要因素是什么 .....	(78)
• 抑郁症的预防包括哪些内容 .....	(82)
第五章 识别抑郁症状,了解抑郁分型	
• 抑郁症的“官方”定义 .....	(102)
• 抑郁症的诊断:抑郁是如何 产生的? .....	(109)
• 您(或您的熟人)何时应该得到 专业帮助? .....	(112)
• 其他类型的抑郁症怎样呢? 我如何才能知道自己是否应该 得到帮助? .....	(118)
• 诊断困难:隐匿性抑郁症状 .....	(122)
第六章 抑郁症的治疗	
• 首次面谈 .....	(139)
• 您已选择了医生,现在该干什么? .....	(141)
• 家庭和朋友在治疗中的作用 .....	(142)
• 三种主要治疗方法:比较性研究 .....	(150)

• 抗抑郁药物治疗.....	(151)
• 电痉挛治疗(ECT) .....	(157)
• 其他治疗:重新调整生物钟.....	(158)
第七章 妇女、儿童及老年抑郁	
• 女性抑郁.....	(161)
• 儿童抑郁.....	(178)
• 老年抑郁.....	(189)
第八章 为您提供帮助的源泉	
词汇解释.....	(198)

# 第一章 存在危險 意味着什么

苏珊是一位三十岁出头的成功的职业秘书,看起来她什么都拥有了:可爱的丈夫、舒适的家庭以及美丽的容貌。但是近来情况已经开始发生变化。她开始觉得,自己的日子正以其不再能够控制的方式在缓慢地溜走,她的生活中不再有开心的事,一切都成为令人厌烦的杂事。苏珊虽然仍能照常去上班,但是,却发现自己难以集中注意力,经常虚度一天的日子,无所事事,关着门坐在椅子上睡觉。当她回到家中,冰箱里的食物似乎丝毫未能引起她的食欲。她反倒希望丈夫每天工作到很晚才回家,这样她就不需要和丈夫聊天了。如果丈夫回到家,苏珊也只是以自己不太舒服为由上床睡觉。实际上她并不能睡着。相反,躺在床上,苏珊却在担忧自己办公室里未完成工作,担心家中所有未



付的账单以及家人和朋友所有未回复的电话。她感到非常羞愧,觉得自己毫无希望,得不到任何帮助,以至不敢告诉任何人。

躺在床上,趴在枕头上哭泣,苏珊回忆起她童年曾拥有幸福、无忧无虑的日子,但她也想起母亲曾经整天穿着睡衣、呆在房间里,躺在门后悄声抽泣的情景。那时,苏珊还是孩子,并不知道母亲到底怎么了。她回忆起通常一两周后母亲又会感觉良好,再次活跃起来,重返工作岗位,料理家务。过了很长一段时间(通常几周),她母亲又会再次出现上述表现。

一天晚上,苏珊突然意识到母亲呆在房间里的那段日子会是何种体验。她想:“妈妈一定和我现在的感觉一样,感到极为压抑,无助、无望,俨然一个失败者,无用之物。难怪妈妈整天呆在房间里。心中感到如此沮丧时,谁还能忍受去面对他人呢?”

苏珊已将对母亲抑郁发作时的痛苦记忆埋藏了多年,但现在,也就是在她三十多岁时,也开始出现同样的强烈的悲观、无助及失望的体验。想到自己很像母亲,在生活中常反复遭受抑郁发作的折磨,苏珊感到很恐惧。她想:“我家是不是有抑郁症遗传呢?我该怎