

远离
焦虑忧郁

一位医生帮助百姓摆脱
焦虑抑郁
的故事



刘春萍/著

*Yiwei Yisheng Bangzhu Baixing
Baituo Jiaolu Yiyu De Gushi*

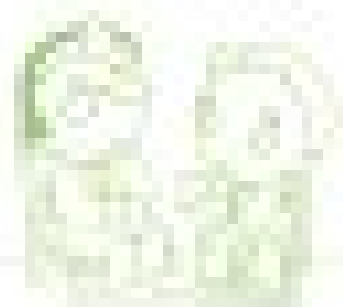
學苑出版社



一位医生帮助百姓摆脱

焦虑抑郁

● 故事



中国心理学会
2015年12月

《焦虑抑郁：从理论到实践》
——从理论到实践的探索——

中国心理学会

一位医生帮助百姓 摆脱焦虑抑郁的故事

刘春萍 著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

一位医生帮助百姓摆脱焦虑抑郁的故事 / 刘春萍著.
北京: 学苑出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5077-3335-8

I. 一… II. 刘… III. ①焦虑防治—通俗读物②抑郁症—防治—通俗读物 IV. R749.7-49 R749.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第041275号

责任编辑: 马红治

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 河北三河灵山红旗印刷厂

开本尺寸: 890×1240 1/32

印 张: 7.75

字 数: 155千字

印 数: 0001—3000册

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

定 价: 18.00元

为什么要写本书

（前言）

21 世纪是全球知识经济飞速发展的时代。尤其在我国温饱问题已经解决的情况下，广大民众面临着如何应对复杂的社会现象，如何调整心态，保持心理平衡的问题。心理障碍已成为当今社会的一种普遍性疾病。专家预言：从现在到本世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。

i

我在临床工作中经常遇到这样的患者：他们症状很多或很重，甚至从头到脚都难受，去医院做了很多检查，但各项检查都没有明显问题或仅仅轻微异常，医生不能解释其病情，患者自己服用过很多药效果也不好。患者为此很痛苦，医生也很无奈。患者家人刚开始对他们很关心重视，但长时间后尤其是在医生说“没什么问题”的情况下，或认为他们没有“真病”，或认为他们“没病装病”；而患者自己，长期被病痛折磨，又不被人理解，内心极度烦恼痛苦，有些人甚至痛不欲生，走向绝路。

为什么会有这样的情况呢？这些人到底是有病还是没病呢？没病他们为什么那么痛苦，而有病为什么医生检查不出来呢？



自从学过一些精神心理学知识后，我茅塞顿开，认识了这类靠物理检查不能查出、但通过仔细问诊可以诊断的疾病，即心理障碍——主要是焦虑障碍和抑郁障碍。我真正理解了这些患者的苦衷，发现他们都有两大组症状，即心理症状和躯体症状，他们到医院寻求诊治，告诉医生的往往只是躯体问题，而更严重的情绪问题，如心情抑郁、沮丧、烦躁等往往不会主动说出，正如一位“头痛”的人可以对医生大胆地说“我头痛”，而他内心的痛苦却不会随便说出。而事实上，正是那些心理情绪问题，往往才是医生做出正确诊断的关键。

作为一名心内科医生，临床遇到最多的还是以胸痛、胸闷、气短来就诊的焦虑抑郁患者。这些人中，有些已经在其他医院做了很多检查，包括各项化验检查、心电图、心脏超声、动态心电图、活动平板等，甚至连有创的冠脉造影检查都做了，没有任何问题，但医生不能用心脏病以外的其他疾病来解释患者的症状，往往不敢排除“冠心病”的诊断，或最后冠以“心脏神经官能症”，给患者开些谷维素及维生素之类的药，打发他们回家，效果自然不会好。

我国东汉时期著名外科医生华佗曾说过：“善医者先医其心，而后医其身。”可见我国传统医学早已认识到疾病发生中“心”与“身”的关系。事实上，心理疾患所导致的痛苦绝不亚于躯体疾患的痛苦，甚至有过之而无不及。每个人在生命中都会遇到种种不幸或坎坷，都有患焦虑抑郁的可能，因此焦虑抑郁障碍非常常见，甚至多于高血压、糖尿病等常见病，但其识别率却低得可怜。大众，甚至医务人员，对心理疾病的认识都十分有限，因而对心理疾患

所造成的躯体症状不能识别甚至困惑不解，常常处于束手无策的境地，因此也常常导致误诊误治的发生。

本书作为一本科普读物，通过本人临床实践中的一些典型案例，结合一些专业知识，阐述了情绪对健康的影响、焦虑症和抑郁症的临床表现和治疗、焦虑抑郁与躯体疾病的关系等，目的是让大家了解焦虑、抑郁不仅可能是正常的情绪反应，也可能是一类心理疾病，但都是可以治疗的疾病。希望大家通过了解这类心理疾病，不仅可以提高自身心理健康水平，知道应该到哪里去寻求帮助或治疗，而且能帮助周围的人。同时我也希望对广大同行有所裨益。

需要特别强调的是，您阅读本书后会对这类心理障碍有一定的了解，但要正确诊断这类疾病却并不容易，用药也较复杂，这类疾病仅靠自己调节或治疗会耽误病情。所以，如果怀疑自己或亲朋好友患了焦虑症或抑郁症，最好还是请精神科或心理科的专科医生进行正规诊断治疗。

由于写作时间仓促，本书难免有不当之处，希望得到同道及读者朋友的指正。

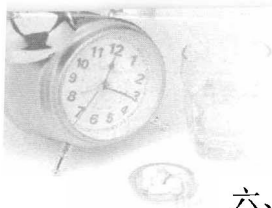
目 录

第一章 情绪与健康.....	1
第一节 情绪会影响健康吗.....	2
故事1 情绪对血压的影响.....	2
不良情绪是如何影响健康的?	3
不良情绪是如何致命的?	4
第二节 亚健康——健康状况下降的信号.....	5
故事2 医生为什么查不出我的病?	5
故事3 他算健康吗?	6
什么是亚健康?	6
亚健康对人体有什么影响?	6
处于亚健康怎么办?	7
第三节 神经衰弱——不能轻易诊断	7
故事4 “健康”的患者	7
故事5 是神经衰弱还是抑郁症?	8
什么是神经衰弱?	9
神经衰弱与抑郁症有什么区别?	9
生理健康就是健康吗?	10
什么是健康新概念?	10



第四节 心理有病，难以启齿	11
故事6 赖先生的苦衷	11
什么是心理健康？	12
心理障碍就是精神病吗？	12
为什么“心病”难于启齿？	13
第二章 认识抑郁——心灵的黑洞	15
第一节 什么是抑郁症	16
第二节 抑郁症的多种临床症状	17
一、情绪低落	17
故事1 闫经理为什么总是高兴不起来？	17
故事2 李女士怎么总爱哭？	19
故事3 “小心眼儿”的赵先生	20
故事4 总是胸痛的老贾	21
什么是情绪、心境？	22
心情郁闷、沮丧就是抑郁症吗？	23
白领，就意味着幸福或成功吗？	23
抑郁症是“想不开，小心眼儿吗？”	24
为什么抑郁症患者往往总往坏处想？	24
二、兴趣丧失	25
故事5 时髦女郎怎么不收拾自己了？	25
故事6 京剧票友怎么不爱唱京剧了？	26
故事7 好学生为什么厌学辍学？	26
为什么说抑郁症是常见病？	28
我国抑郁症发病、诊治情况如何？	28
为什么说抑郁症是一种“心理感冒”？	29

三、说话、思维、运动迟滞	30
故事8 脑子为什么转得慢了?	30
故事9 闭门不出的年轻人	30
故事10 活泛人怎么变成呆子了?	31
抑郁症与精神病是一回事吗?	32
反应迟钝、发呆就是抑郁症吗?	32
什么叫抑郁性木僵?	33
为什么说抑郁症的致死致残率很高?	33
四、自卑，自责	33
故事11 浪费国家粮食——我有罪	34
故事12 我不配	34
故事13 自认为丑陋的美丽姑娘	35
故事14 我一文不值	36
崔老为什么会觉得吃饭是在浪费粮食?	38
刘老师的行为是谦虚吗?	38
自卑就意味着有抑郁症吗?	38
小丽为什么对自己的外貌要求苛刻?	39
小刚为什么会觉得自己一文不值?	39
五、疲劳，乏力	40
故事15 力不从心，是能力下降了吗?	40
故事16 勤快人为什么变懒了，总想躺着?	40
故事17 为什么总是全身没劲儿?	41
姜女士力不从心是因为年龄大了吗?	42
抑郁症会使人变懒吗?	42
抑郁症患者为什么有疲劳感?	42



六、决断能力下降，犹豫不决	43
故事18 一点小事都犹豫不决——局长怎么了？	43
抑郁症会使人变低能吗？	45
抑郁症的危害严重吗？	46
七、自杀观念和行为	46
故事19 全职太太的悲哀	46
故事20 微笑性抑郁——一位优秀工作者为什么 自杀了？	47
为什么说抑郁症是“隐形杀手”？	48
为什么抑郁症患者容易在清晨时间自杀？	48
因抑郁症导致的自杀多见吗？	49
什么是微笑性抑郁？	50
八、睡眠障碍	51
故事21 早醒，痛苦不堪	51
故事22 整天想睡觉——快成植物人了	52
为什么说早醒是抑郁症的信号？	53
为什么说改善睡眠是治疗抑郁症首要解决的问题？	53
抑郁症睡眠障碍可以自己服安眠药吗？	53
九、无助感，无望感	54
故事23 在外打工——灰色的心情	54
故事24 怀才不遇——无助无望	55
无助无望感就是抑郁症表现吗？	56
“生不如死”是一句随便说的话吗？	56
十、脾气性格改变	57
故事25 董大爷怎么变蔫了	57
故事26 温顺老妈变古怪	58

老年人脾气性格改变正常吗？	60
十一、躯体症状	61
故事27 我怎么全身是病？	61
故事28 吃饭如嚼草	62
故事29 不明原因胸痛、消瘦	63
故事30 顽固便秘	64
故事31 大把地掉头发，是缺微量元素吗？	65
故事32 这么难受，怎么会没问题？	66
金女士为什么全身不适？	68
冯女士为什么会吃饭如吃草？	68
抑郁症为什么会导致消瘦？	69
抑郁症可导致便秘吗？	69
小马掉头发是缺乏微量元素吗？	69
汪女士是“没病装病”吗？	69
什么是隐匿性抑郁症？	70
隐匿性抑郁症有哪些特点？	70
为什么说抑郁症的社会经济负担令人吃惊？	70
十二、慢性疼痛——另一种隐匿性抑郁	72
故事33 季老师为什么总头痛？	72
故事34 胸背痛	72
故事35 腹痛——是精神性的吗？	73
有慢性疼痛就有抑郁症吗？	75
为什么慢性疼痛容易合并抑郁症？	76
为什么抑郁症容易被漏诊误诊？	76
十三、内分泌紊乱及性功能障碍	77
故事36 丈夫变心了吗？	77

故事37 不明原因闭经	79
故事38 妻子为什么总是拒绝?	80
丈夫冷落妻子, 是因为变心吗?	81
抑郁症会导致月经紊乱吗?	81
抑郁症影响性功能吗?	81
哪些人容易患抑郁症?	81
第三节 不同类型的抑郁症	82
一、药源性抑郁	82
故事39 降压药吃出抑郁症	82
降压药怎么会引起抑郁症呢?	82
什么是药物源性抑郁?	83
服用北京降压0号就会导致抑郁症吗?	83
什么是继发性(外源性)抑郁?	83
什么是原发性(内源性)抑郁?	83
躯体疾病会引起抑郁症吗?	84
二、产后抑郁	84
故事40 新妈妈为什么想自杀?	84
什么是产后抑郁症?	85
为什么产后易发抑郁症?	85
为什么女性抑郁症是男性抑郁症的两倍?	86
三、反应性抑郁	86
故事41 痛失爱子后	86
高女士痛失爱子不应该悲伤吗?	87
什么是反应性抑郁症?	87
四、季节性抑郁	88
故事42 深秋感伤	88

小杨为什么那么容易感伤?	88
抑郁症的发病与环境因素有关吗?	89
五、双向性抑郁	89
故事43 忽冷忽热的小玲	89
什么是双向抑郁?	90
抑郁症发病与遗传有关吗?	91
六、更年期抑郁症	91
故事44 步入更年期的靳女士	91
故事45 男人60也更年	92
故事46 更年期为什么“更”不完了?	93
什么是更年期综合征?	94
什么是更年期抑郁症?	94
老彭是在闹“更年期”吗?	94
为什么不能轻易诊断“更年期综合征”?	94
七、老年抑郁症	95
故事47 易伤感的老周	95
故事48 胸闷气短的谢大妈	96
老年抑郁症常见吗?	98
老年抑郁障碍有哪些特点?	98
为什么说老年抑郁症更容易被误诊?	99
如何诊断老年抑郁症?	99
抑郁症怎么与冠心病鉴别?	100
八、儿童抑郁症	100
故事49 失去阳光的童年	100
儿童抑郁症与哪些因素有关?	101
儿童抑郁症有哪些表现?	101

儿童抑郁症有哪些特点？	102
附：抑郁症的自评	102
抑郁自评量表（SDS）	102
第三章 认识焦虑——心灵的地狱	107
第一节 什么是焦虑症	108
第二节 慢性焦虑或广泛性焦虑的症状	108
一、焦虑情绪	108
故事1 莫名烦恼为哪般？	109
故事2 忧心忡忡	110
故事3 她为什么总是提心吊胆？	110
有紧张焦虑情绪就是焦虑症吗？	112
焦虑为什么会产生身体反应？	114
焦虑会产生哪些心理反应？	114
焦虑症患者容易用哪些潜台词？	114
二、入睡困难，注意力难以集中，过分警觉，易 激惹，记忆力明显下降，经常有恍惚感或晕 倒感	115
故事4 痛苦的失眠	116
故事5 邱女士怎么一惊一乍的？	117
故事6 脑子经常一片空白	118
故事7 郭阿姨怎么没记性了？	119
为什么说焦虑症是一种大众病？	120
焦虑症的发病与哪些因素有关？	120
产生焦虑症的机制是什么？	121

三、运动性不安	122
故事8 校长为什么坐卧不宁？	122
故事9 女经理为什么总是心慌、手抖、打嗝？	123
广泛性焦虑有哪些典型表现？	125
广泛性焦虑最突出的表现是什么？	125
四、自主神经系统症状	125
故事10 消化不良，是不是胃肠病？	126
故事11 莫名其妙的拉肚子	126
故事12 任先生的眩晕症	127
故事13 发作性心慌、胸闷，是心脏病吗？	128
故事14 尿频、尿急，是不是泌尿系感染？	129
故事15 一阵阵出汗，全身发麻，是更年期闹的吗？	129
故事16 月经为什么总不规律？	130
紧张焦虑会引起拉肚子吗？	131
薛小姐心慌胸闷为什么不是心脏病？	132
焦虑症会引起尿频尿急吗？	132
宋女士是闹更年期吗？	132
焦虑症会造成女性月经紊乱吗？	132
自主神经功能增强表现有哪些？	133
为什么焦虑症患者往往被误诊误治？	133
为什么说焦虑症造成巨大的社会经济资源浪费？	133
五、抑郁症状	134
如何诊断广泛性焦虑？	134
焦虑症与抑郁症有哪些共同表现？如何区别？	134
第三节 急性焦虑发作——惊恐障碍	135
故事17 我会疯掉吗？	135

故事18 我会憋死吗？	136
故事19 一个月看10次急诊——我是心脏病吗？	137
故事20 做核磁受惊——不敢睡觉	138
故事21 睡眠中惊醒——姚小姐为什么失控？	140
故事22 不敢独自在家	140
惊恐障碍有什么特点？	142
什么是预期性焦虑？	142
什么是继发性回避？	142
焦虑症会发疯吗？	142
为什么焦虑症发作很容易被误诊为心脏病？	143
第四节 其他类型焦虑症	143
一、广场恐怖症	143
故事23 不敢去学校	143
故事24 不敢进地下超市、地铁	144
什么是广场恐怖症？	145
二、社交恐怖症	146
故事25 越来越害怕见人	146
什么是社交恐怖症？	147
三、强迫症	147
故事26 穷思竭虑 反复检查	147
故事27 心灵创伤，挥之不去	148
故事28 反复洗手	149
什么是强迫症？	150
故事29 疑病症——总是怀疑自己有病	150
什么是疑病症？	151