

双向情感障碍青少年 父母必读

青春期如何塑造孩子的人格



【美】

著

刘丽丽 译

中国社会科学出版社

双向情感障碍青少年 父母必读

青春期如何塑造孩子的人格

【美】戴维·J. 米克罗维兹 著
伊丽莎白·I. 乔治

中国社会科学出版社

图字：01 - 2011 - 1000
图书在版编目(CIP)数据

双向情感障碍青少年父母必读：青春期如何塑孩子的人格 /
[美] 戴维·J. 米克罗维兹, 伊丽莎白·L. 乔治著, 刘丽丽译.
—北京：中国社会科学出版社, 2013. 5
ISBN 978 - 7 - 5161 - 2520 - 5

I. ①双… II. ①米…②乔…③刘… III. ①青春期 - 心理
健康 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 080672 号

出版人 赵剑英
责任编辑 夏侠
责任校对 韩天炜
责任印制 李建

出版 中国社会科学出版社
社址 北京鼓楼西大街甲 158 号 (邮编 100720)
网 址 <http://www.csspw.cn>
中文域名：中国社科网 010 - 64070619
发行部 010 - 84083685
门市部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京奥隆印刷厂
装 订 北京市兴怀印刷厂
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 19.25
插 页 2
字 数 302 千字
定 价 48.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社联系调换
电话: 010 - 64009791
版权所有 侵权必究

致 谢

我们要把我们最热烈和最真诚的谢意给予那些帮助我们完成本书的人，以及那些为我们提供原始资料、足以支持我们的很多结论的人。科罗拉多大学的同事们，与我们一起工作了很多年并帮助处理了一些我们所遇到的最困难的家庭案例，对此我们深表感谢。他们是：道恩·泰勒博士，克里斯·史耐克（医学学士），W. 爱德华·克雷格海德博士，艾德里恩·铂金斯（文学硕士），金·穆伦（文学硕士），蒂娜·各的史坦博士，尤奈斯·金博士，卡罗·伯乐斯福德（医学学士），理查德·萨达斯（医学学士），艾丽莎·布罗泽博士，伊莎贝拉·格勒麦特（医学学士），杰夫·理查德（文学硕士），特里·希门劳博士，查理斯·乍得博士，玛丽安娜·万博特（医学学士），弗雷德·万博特（医学学士），维基·科斯格里夫（文学硕士），乔娜·弗里德曼（文学学士），希罗·谢斯克（医学学士），麦克·艾伦（医学学士），马歇尔·汤姆斯（医学学士）和艾米丽·基恩博士。

我们还要感谢匹兹堡大学医学院的同事们，他们使我们最初接触到了儿童双向情感障碍这一奇特世界，并且这些年一直鼓励我们坚持自己的研究，他们是：艾伦·弗兰克博士，大卫·库福尔（医学学士），大卫·埃克森（医学学士），波利斯·波马尔（医学学士），大卫·布兰特（医学学士），麦克·泰兹（医学学士），艾米·施罗恩斯基（临床社会工作者），金·保林（临床社会工作者），蒂姆·温布什（临床社会工作者），苏·瓦西克（注册护士）和玛丽·博斯·希基。

我们还要感谢吉尔福特出版社的两位编辑——克里斯·本通和吉蒂·莫尔，他们是最出色的。“感谢你们的信任，感谢你们所慷慨付出的时间和提供的意见，感谢你们手把手帮助我们走过这些写作与修改的日日夜夜。没有你们的创造力、鼓励和极为美好的幽默感，这本书不会

顺利出版。”

最后，我们要感谢我们的家人，玛丽·雅格和托尼·乔治；我们的子女，阿里艾娜·米克罗维兹、戴兰·乔治和克里斯托弗·乔治；以及我们的父母和兄弟姐妹，格罗利亚·米克罗维兹（一位写过 60 多本儿童图书的资深作家），保罗·米克罗维兹博士（哲学教授），佩吉·卡特，琼恩和朱里奥·乔治，以及莱伍古德 - 乔治家族。感谢你们的支持。我非常怀念我的父亲朱利亚斯·米克罗维兹，是他教给了我艰苦工作与学术工作的价值，在写这本书的过程中，我时常想起他。莉兹也非常感谢她的父亲——查理·莱伍古德的奉献和毅力，他已经 74 岁高龄，但仍然坚持撰写著作和小说。

戴 维

前 言

1987年，我（D. J. M.）与一位母亲进行了交谈，这次交谈令我永远无法忘记。当时，我刚刚发表了 my 的博士论文。我发现，患躁狂症被送院治疗的青少年，如果生活在矛盾比较深的家庭，在治愈后9个月内非常容易复发。人们认为这种观点比较新奇，甚至对此产生怀疑。我的研究精神病学的同事们认为，我并没有考虑到生物或基因的因素，或者是因为那些复发者并没有服用药物。双向情感障碍毕竟是一种基因和遗传性疾病，与糖尿病和高血压没什么不同。然而，经过彻底的研究，我还没有发现任何这样的因素。

这位患有双向情感障碍的18岁孩子的母亲请我解释一下我的研究发现。在听我解释时，她表情茫然地注视着我，随后说，“就是这些？”我以为她没有理解，就又解释了一遍。

她听懂了。

她的反应如何呢？她犹豫、不快地咄了一声。

对于家庭压力导致病情复发，她并不感到意外。她可以给我举出无数家庭冲突导致了她的儿子情绪波动的例子。我们继续交谈，我告诉她，我特别想了解在她的家庭中到底发生了什么，使她的儿子这样的青少年旧病复发，以及我们该做些什么来避免他们旧病复发。

她继续饶有兴趣地听着，并尖锐地指出：“你们为什么不研究一下家庭该如何来做，也许你们会发现为什么一些人并没有复发。”

受这位母亲的启发，在过去的二十年里，我和我的同事们一直都在研究，家庭如何正确地应对这一疾病并进行进一步的指导，从而使他们的孩子们保持健康并远离医院。1989年，我到科罗拉多大学工作，开始和这里的同事一起进行研究，其中有一个年轻的研究生叫利兹·乔治，他拥有一种积极向上的人际交往方式，甚至能使最困难的病人和家

庭成员敞开心扉。我们开展了大规模的新型心理教育干预的研究，被称为以家庭为中心的治疗（FFT），以帮助那些患有双向情感障碍的成年人以及他们的父母或配偶。我们的研究表明，为期9个月的配合药物治疗的FFT疗程效果非常明显，它可以使病人的病情不会复发，并使病人不会产生狂躁和抑郁的症状。这种治疗还可使双向情感障碍患者继续药物治疗并与家人保持良好关系。在为期8年的有关家庭应采取何种措施来使他们的子女在青少年期保持健康的研究中，我们学到了很多。2002年，我为成年双向情感障碍患者和他们的家庭写了一本书——《双向情感障碍指南》（吉尔福特出版社出版），这本书把我们的研究成果进行了提炼，为治疗这种病情提供了一系列建议。

90年代后期，我收到了无数想接受FFT治疗的青少年父母的电话，我们决定为那些刚被诊断为双向情感障碍的青少年的父母重新设计治疗方案。这些父母所面临的挑战令我们很震惊：他们该如何帮助他们的青少年子女呢？甚至在医生们没有确诊他们的子女是否得了双向情感障碍的情况下，这些孩子会周期性地情绪失控，而且速度越来越快。他们有时像真的患有双向情感障碍，有时又更像情绪崩溃。这些孩子是否真的患有双向情感障碍，或者他们是否有其他的可诊断性问题，如注意力缺陷、多动障碍或行为障碍？他们的孩子是否荷尔蒙分泌过度、忧伤或者只是简单的不服从？我们在这些青少年身上所观察到的功能性损伤的等级使我们认识到，这不仅仅是青少年的烦恼，它更像是成年双向情感障碍的青年版。

可悲的是，我们并不具备针对这些青少年家庭的支持和治疗系统，以帮助他们度过他们所面临的多重危机。与我们取得联系的有些家庭已经由于他们子女的病情而产生了破裂。父母们自责没有好好地培养孩子，孩子小的时候他们因为必须工作而忽视了对他们的照顾，有些家长甚至认为自己遗传给了孩子不良基因。

在过去十年中，我们为双向情感障碍青少年的家庭开发了一套FFT方案。从中我们学到了很多，如怎样诊断双向情感障碍，这种障碍与其他障碍的区别是什么，这种障碍如何影响家庭并被家庭所影响等。我们已经学会了如何向家庭成员（包括这些青少年的兄弟姐妹）用他们可以理解的语言来解释这些青少年产生障碍的原因，如何指引这些青少年

去寻求正确的治疗，如何确保这些青少年接受有效的治疗方案。因此，我们证实了一个我们始终相信的结论：治疗双向情感障碍的最好方案是药物治疗和心理疗法相结合，而不是只取二者之一。

最重要的是，我们已经发现了很多家庭可以使用的、成功的病情治疗手段：如何使患有双向情感障碍的青少年在病情稳定时保持健康，如何及时识别即将到来的狂躁并进行干预，如何使青少年远离深度抑郁。我们已经学会父母亲如何识别子女的自杀冲动，以及第一次识别之后如何处理。最后，我们还学到了父母亲与教师及指导老师们进行交流的重要性，以及如何使他们坚信他们的子女并不是唯一被认为有“行为问题”的，而且很多孩子也有同样的问题，他们与其中的某些人类似，但与大多数人并不类似。

我们撰写本书的目的是以容易理解和掌握的模式，给大家提供这些必要的病情管理手段。我们希望它能够帮助您家庭团聚，帮助您了解和重新确立您孩子的优势，并使您乐观面向未来。

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一部分 理解双向情感障碍青少年

第一章 “我的孩子到底怎么啦?”	(3)
第二章 仔细审视症状	(20)
第三章 获得准确的诊断	(40)
第四章 适应双向情感障碍——您的家庭能期望什么	(73)

第二部分 治疗青少年双向情感障碍

第五章 “我的孩子怎么得了这种病?”	(101)
第六章 双向情感障碍青少年的药物治疗	(116)
第七章 心理治疗如何可以帮助您的孩子和您的家人	(139)
第八章 帮助您的孩子接受药物治疗	(160)

第三部分 帮助您的孩子保持健康

第九章 家庭管理和应对	(183)
第十章 防止情绪发作的方法和策略	(201)
第十一章 躁狂开始时该怎么办?	(222)
第十二章 如何处理抑郁	(242)
第十三章 应对自杀想法和行为	(260)
第十四章 处理学校的环境	(280)

第一部分

理解双向情感障碍青少年

第一章 “我的孩子到底怎么啦？”

艾米莉亚，是一个44岁的单亲妈妈，白天作服务员，晚上作健康护理，最近她对14岁的儿子卡洛斯很担心。在过去的两周里，卡洛斯变得情绪激动，对人没有好气。他对很多事情都会大发雷霆，如网络断开几分钟，早上妹妹用厕所时间过长，或者狗在他忙时分散他的注意力，等等。艾米莉亚怀疑很多晚上在她上床后，儿子会再起来活动，甚至至少有两个晚上整夜未睡。他的目光变得古怪，对于宗教、死亡、葬礼和来生的看法也变得异乎寻常，这一切都令艾米莉亚紧张和恐惧。他说，他相信转世，这倒并不奇怪，但是他还相信他能够通过电子邮件与他的前世交流。从13岁开始，他变得更加易怒，并且对母亲不尊重（比如，咒骂并偶尔把母亲推开），但是这种行为对他来说，是个很大的变化。母亲奇怪，自己是不是一直忽略长时间在儿子身上所发现的这些轻微的、奇怪的行为。

艾米莉亚认为，自己没有花足够的时间陪伴儿子和12岁的女儿，尤兰达。一个星期六，卡洛斯中午才睡醒，因为他凌晨4点才睡，一直在研究即时短信。尤兰达去参加生日聚会了，艾米莉亚建议，约他的一个朋友一起看场电影。卡洛斯答应了，她很高兴。可是，关于看哪一场电影却让他们争吵了起来，这让艾米莉亚感到灰心丧气。

看完电影，卡洛斯和他的朋友告别，然后和艾米莉亚一起回家。卡洛斯把软饮料拿上车，故意让冰块在嘴里弄出很大的响声。突然，他怒气冲冲地对妈妈说，“我想吃比萨。”她冷静地向他解释，她已经把家里的一块牛排解冻了，不想浪费，而且他们已经花了25美元看电影、吃爆米花和其他零食。卡洛斯开始大叫，说他饿了，让妈妈立刻掉头，开回到“必胜客”。艾米莉亚没想到他的儿子会命令她，严厉地说：“你知道，你越这样，我越不让步。”

卡洛斯把软饮料砸向她的大腿，然后又捡起杂物箱里掉出来的地图册，向妈妈的头部扔去。她猛踩刹车，使汽车转向，停靠在路边。他们

开始争吵，卡洛斯竟然还用手抓她。她感到很愤怒，很受伤，同时又害怕自己的人身安全。为了避免情绪失控，她最后只能违背自己的意愿，同意带他去“必胜客”。

他点了餐，快速地吃起来。饭后，两人回到车里。他俩整个晚上都在沉默。回到家，艾米莉亚为自己倒了一杯烈酒，独自在卧室里喝。她听到敲门声，“妈妈，我能进来吗？”卡洛斯伤感地说。她让他进来了。他坐在她的床边，颤抖着，目无神采地注视着他，就像那个星期的早些时候一样，这令她感到发抖。他说，“妈妈，人死的时候会发什么？如果自杀的话，是不是就会进地狱？”

艾米莉亚的精神几乎被压垮了。她的儿子为什么会这样？他正在经历一个奇怪的成长阶段吗？她是一个坏妈妈吗？她之前就应该预见到这些吗？她应该到哪里去寻求帮助？在寻求帮助的过程中，她和她的女儿会受到什么影响？他们会继续像一个家庭一样生活在一起吗？艾米莉亚急需得到答案，但是通过网站搜索和阅读宣传手册并不能为她提供足够的信息。

家里有这样一个双向情感障碍的孩子真是让人烦恼、沮丧，甚至心碎。患有此种疾病的青少年情绪的起落让人很难管理，对家庭所产生的影响也会耗尽您的精力。不管您的孩子正在经受情绪问题但还没有接受诊断，或者已经被诊断了但只是刚刚开始接受治疗，或者已经治疗了一段时间，了解尽可能多的这种青少年情绪失调的形式都会使您受益。了解如何识别这种病情最初的症状、如何使您的孩子得到最先进的治疗以及如何回应才能使您的孩子的病情尽可能稳定，将会促进您的自信心和能力的提高。

本书适合的读者：

- 您认为您的青少年孩子（12—18岁）（或者在10岁之前）可能患有双向情感障碍，但是还没有被诊断出来，您想了解一些信息来看孩子是否患有此病。
- 您的孩子最近已经被诊断出患有双向情感障碍，您想知道更多关于他或她应该获得何种治疗。
- 您的孩子已经得了好几年双向情感障碍，现在已经进入了青春期，您想了解更多新的应对技巧。

了解有关青少年双向情感障碍的知识可以帮助您接受它并且学习如

何应对它，还可以帮助您的子女和其他家庭成员接受这种疾病。书中每一章都描述了双向情感障碍家庭所面临的问题，并且提供一些我们在研究中所发现的对双向情感障碍的家庭有用的方法。如果您的孩子被诊断为儿童双向情感障碍，您已经掌握了基本知识，您可以直接阅读感兴趣的章节。但是，很可能在基本知识部分，您会发现一些新的信息。本书的内容都是基于最新的研究发现以及我们和其他同事的实践中所运用的临床智慧。

“什么是双向情感障碍？”

如果您现在还不熟悉所有的双向情感障碍的特征以及这种障碍如何诊断，那么在第二章和第三章您可以找到完整的解释。但是，本质上双向情感障碍涉及情感的极端波动，通常从最高点到最低点，就像卡洛斯所经历的那样。最高点被称为躁狂症，最低点被称为抑郁症，这就是为什么这种情绪失调曾经并有时会被称为躁狂—抑郁。

尽管双向情感障碍在任何年龄都很难处理，但是我们的研究表明这种障碍对青少年及其家庭尤其具有挑战性。比如，青少年的情绪由高到低和由低到高的变化要比成年人的快得多。正如艾米莉亚在她的儿子身上所看到的那样，青少年会快速地从兴奋、愉快、极富精力变为生气、急躁或者阴郁，有时甚至会绝望得想要自杀。有些青少年甚至同时经历狂躁和抑郁。当狂躁时，青少年会像儿童和成年人一样具有以下特征：极度兴奋、过分烦躁、过分自我（夸大）、能量和活动增加、语言和思维加快、随境转移、易冲动、鲁莽和睡眠减少。而当抑郁时，他们又会感觉极度悲哀、对生活失去兴趣、疲乏、迟钝、内疚、毫无希望，并有自杀倾向；他们还会难以入眠，或者睡眠过多。对于那些正在经历巨大成长变化的青少年来说，这些症状为他们的生活造成了极大的负担。

很难在任何一个时刻说清楚到底有多少青少年患有双向情感障碍，因为这在很大程度上需要依据具体的诊断。很多人在症状出现了几年之后，才被诊断出来，或根本就没被诊断出来。我们知道，每 25 个成年人中大约就有一个（人口的 4%）患有双向情感障碍，而且这些人中大约有一半是在儿童时期或青少年时期形成的。首次患病的平均年龄为

15岁到19岁之间。这意味着很可能您的孩子并不是他们中学班级里唯一患有此种情绪摇摆疾病的学生。

不管他们是谁，患有双向情感障碍的青少年不仅在家里有问题，通常在学校里也都存在学业困难。不论男女，他们都会在学习、处理与同学的关系以及家庭生活中遇到困难。他们经常会有注意缺陷多动障碍（ADHD，如卡洛斯的例子）。其他人会患有焦虑失调、滥用（毒品或酒精）或学习障碍，所有这些都使他们的病情获得确诊和适当治疗变得复杂化。

幸运的是，我们正在学习越来越多的关于如何帮助双向情感障碍的青少年的知识，这些知识不仅包括药物治疗方面的，而且还有关于药品无法达到的应对方法。本书旨在与您一起分享这些研究成果。

在第一部分，您将会了解到关于这种病情的症状、原因以及发病过程的最新信息，比如：这种障碍有何表现？双向情感障碍青少年的经历如何（第二章）？如何诊断（第三章）？家长如何经历？对家庭其他成员（如，兄弟姐妹）来说，这种病症表现如何（第四章）？在不同的发展阶段如何表现？双向情感障碍青少年进入成年以后会发生什么？

“为什么让人告诉我发生了什么，会这么难？”

艾米莉亚带卡洛斯去看精神医生，这个医生在卡洛斯13岁时就为他看过病。当时，他被诊断出患有多动症，卡洛斯的一位小学老师也这样认为。这位医生与艾米莉亚见了面，充满同情地聆听着，但当她详细叙述她和卡洛斯逐步增加的敌对关系时，医生似乎并不感兴趣。随后，他与卡洛斯短暂地见了面，卡洛斯只是简单地说：“我只是有时很愤怒。”

卡洛斯的精神医生告诉艾米莉亚，他仍然认为卡洛斯患有多动症。他给卡洛斯开了一种治疗注意力缺乏的药——阿得拉（Adderall），是一种兴奋剂。他还建议卡洛斯使用一种抗抑郁的药——舍曲林（Zoloft），以治疗他阴郁的情绪。

我们接触过的一些家长曾经告诉我们，关于他们子女的病情，医生

们经常会有不同的说法。最普遍的说法是，他们的孩子不同程度地患有多动症。这通常是对的，尽管并不完全如此。还有一种通常的说法是，他们的孩子只是抑郁、焦急，或者正在经历成长过程中的起起落落。您可能遇到过很多医生给出的冗长的评估，有可能会被医生一遍一遍地问到相同的问题，但最后却被诊断为，您的孩子正在经历“成长的痛苦”或“成长过程中的某一个阶段”。事实上，青少年双向情感障碍与其他障碍，甚至青少年双向情感障碍和正常的青少年成长之间，都很难区别（第四章）。即使专业人士都很难给出令人信服判断。

获得一种准确而可靠的诊断是您的孩子获得适当治疗的第一步。幸运的是，您可以做一些事情来提高您获得准确诊断的几率，但是这一过程可能需要进行大量反复的试验。一些研究发现，从双向情感障碍初次发病到第一次治疗的时间间隔平均为8年到9年！这真的会发生，比如卡洛斯，他被反复地错误治疗，因为他从来没有得到过恰当的诊断。

如果您曾经有像艾米莉亚这样的经历，您可能会对精神健康体制感到失望和愤怒。但是，如果您读一下第三章，您的疑虑和一些使您不安的问题或许能够得到解决和回答。在第三章里，您可以了解到医生们如何诊断患有双向情感障碍的青少年，以及他们如何把这种病与多动症、对立违抗障碍和许多其他的精神健康并发症区别开来。您还会学到如何得到恰当的诊断、对精神健康提供者应问一些什么问题以及您如何应对不满意的诊断结果。

您将会熟悉一个医学用语——同病（comorbidity），意思是一个人身上同时患有两种或更多疾病（如，同时患有双向情感障碍和多动症）。了解同病将有助于您在针对您孩子的不同治疗方案中作出选择，因为对于同病患者的推荐药物差异很大。希望当您了解到很多其他的父母为了寻找针对他们子女的正确诊断，经历了漫长而沮丧的过程时，您不会感觉自己很孤单。

然而，双向情感障碍还有一个最困难的问题，就是它对家庭生活的影响。您和大多与这种疾病作斗争的父母一样都会感到有压力，而且不得不在经济、时间和情感上作出牺牲。艾米莉亚已经不再请朋友到家里玩，害怕卡洛斯的某一个举动会令她难堪。第四章将重点讨论双向情感障碍如何影响您的家庭。一个家庭要经历几个阶段才能真正接受这种障

碍的现实？这种疾病会对其他的兄弟姐妹产生怎样的影响？如何使您的家庭认识到尽管患有情感障碍疾病，这个孩子仍有活力？您的情况可能与上述有所不同，但您仍然能从中得到一些如何应对疾病所带来的压力的建议和方法。

“我为什么不能掌握这种疾病的症状？”

在我被确诊之前，我感觉自己的生活像 100 片的拼图玩具。现在已经像 1000 片了，而且与最初的 100 片似乎并不属于同一个玩具。

——一个患有双向情感障碍的 17 岁的孩子

患有双向情感障碍的青少年会做和其他正常的青少年一样的事情：和父母吵架、做没必要的冒险、尝试毒品和酒精、情绪波动。如何才能区分您孩子的行为属于正常青少年的行为，还是他或他正在经历狂躁或抑郁？孩子内心在经历什么？它与健康孩子的内心经历有何不同？

艾米莉亚有时相信卡洛斯真的患了什么病，有时觉得他只不过是一个令人烦恼的年轻人。卡洛斯强烈地反对：“我与我的其他朋友没有什么不同，只是您太反常，与其他父母不同。”

更糟糕的是，一旦您熟悉了这种障碍，您也许会发现自己开始对这种障碍过度关注。您孩子身上的每一个细小变化，对您来说都会预示着一种新的病情。这种困惑很容易理解，人们很容易在某一个方面出错。即使包括我们在内的专业人士也会把对压力的正常反应误认为是狂躁的开始，或者把狂躁的开始误认为是正常的青少年行为。第四章会教我们如何做出正确的判断，这得益于我们对很多患有双向情感障碍的青少年和他们的家庭的研究。当您发现您的孩子表现出愤怒或公然违抗时，这些指南能够帮助您判断这是否是青少年正常的、表现自己独立的行为或者是一种极端的、无端的易怒行为，而这正是双向情感障碍的一个主要特征。