

〔美〕玛格丽特·韦伦贝格 著
喻芸 译

十招 远离抑郁

The **10**
Best-Ever
Depression
Management
Techniques



创于1897

商务印书馆
The Commercial Press

十招远离抑郁

〔美〕玛格丽特·韦伦贝格 著
喻芸 译

 商务印书馆
1897 The Commercial Press

2013年·北京

Margaret Wehrenberg

The 10 Best-Ever Depression Management Techniques

Original work copyright © W. W. Norton & Company

Published by W. W. Norton & Company

图书在版编目 (CIP) 数据

十招远离抑郁 / (美) 韦伦贝格著; 喻芸译. — 北京: 商务印书馆, 2013

ISBN 978-7-100-09673-7

I . ①十… II . ①韦…②喻… III . ①抑郁症 — 防治 IV . ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 303011 号

所有权利保留。

未经许可, 不得以任何方式使用。

十招远离抑郁

〔美〕玛格丽特·韦伦贝格 著
喻芸 译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 09673 - 7

2013 年 12 月第 1 版

开本 880 × 1230 1/32

2013 年 12 月北京第 1 次印刷

印张 10%

定价: 25.00 元

献给埃莉和哈尔，
我的生命中有了你们，快乐变得很容易

目 录

致谢 / 1

前言 我们能对抑郁的大脑做些什么 / 3

第一章 大脑是如何让人变得抑郁的 / 13

第二章 用药物来控制抑郁的大脑 / 43

第三章 第一招：找到病症的触发因素，用新的反应去应对 / 57

第四章 第二招：从当下开始行动 / 87

第五章 第三招：给过度疲劳降降温 / 103

第六章 第四招：活动你的能量 / 139

第七章 第五招：告别孤独 / 165

第八章 第六招：平衡你的生活 / 189

第九章 第七招：防止破坏性行为 / 213

第十章 第八招：拓宽你的视角 / 237

第十一章 第九招：增强灵活性 / 263

第十二章 第十招：学会充实地生活 / 289

附录A 供患者使用的工作表格和信息 / 307

附录B 供心理治疗师使用的工作表格和量表 / 315

致 谢

如果让我将所有对这本书的写作有所帮助的人的名单写下来，我想从这些年一直在我这里接受治疗的病人开始。他们艰苦的努力、他们的诚实以及他们的开放率直都让作为治疗师的我受益匪浅。我感谢他们，感谢他们中的每一个，也感谢所有的人，感谢他们和我一起努力。

我想感谢在我写作过程中跟我讨论其中部分内容的人，尤其是香农·M. 伯恩斯博士（Dr. Shannon M. Burns）、赛亚德博士（Dr. Syed）以及法蒂玛·阿里（Fatima Ali）。

我还想感谢我的编辑们。安德烈娅·科斯特拉（Andrea Costella）是我写作过程中概念与各个阶段发展的指导。她的智慧与耐心让她的建议是如此易于接受。而且她总是对的！

要向我的文字编辑凯茜·鲁布尔（Casey Ruble）特别说一声“谢谢”。她似乎有着第六感，总是能听见我想说什么，而且总是能准确地表达出来。她对本书结构的想法及内容的建议在组织材料成形的过程中起到了不可估量的作用。

还有，就像以往一样，我想感谢我那一大家子，感谢他们。

对我一如既往的支持和鼓励：玛吉·泊金（Marge Polzin）（还有离我们而去的爸爸）、帕特和麦伦·舒马赫（Pat & Myron Schumacher）、马克和珍妮·泊金（Mark & Jeanne Polzin）、玛丽·泊金（Mary Polzin）、杰丽和休·洛尔（Jerry & Sue Lohr）、汤姆和琳达·泊金（Tom & Linda Polzin）、珍妮特·克劳德（Janet Crowder）、比尔和苏·泊金（Bill & Su Polzin）以及凯蒂和迪克·戴特（Katy & Dick Deitte）。我还要感谢韦斯·普罗非（Wes Proffer），我刚刚出生的孙子马克思（Max），还有我所有超棒的侄子和侄女以及他们的孩子们，你们给我带来如此多的慰藉和快乐。你们在我生命中不可或缺。感谢你们。

前 言

我们能对抑郁的大脑做些什么

虽然抑郁症是一个常见的心理问题，也是人生中导致失能的主要原因，但要了解它的病因和治疗方法却并非易事。这并不奇怪，只要看看抑郁症所表现出来的各种五花八门的症状就能略知一二。在《精神疾病诊断与统计手册，第四版，文本修订》（DSM-IV-TR，美国精神医学会，2000）看来，抑郁病人所表现出来的各种症状可列举如下：

- 对原本有趣的事物提不起兴趣，或感觉不到快乐；
- 精力不能集中（精力不好）；
- 没有食欲，睡眠困难或性欲低下等植物性症状；
- 消极情绪（绝望及无助感）；
- 反刍；
- 自杀倾向。

此外，医生们对抑郁症进行分类时将它们分为轻微型和严重型、反复发作型和单次发作型、有无精神病等——分类方式多种多样，这些病症还未包括两极型忧郁症，即在抑郁和狂躁两种状

态间来回往复的一种抑郁症。

抑郁症影响了很多人的生活，在病人生命过程中带来的障碍和痛苦造成的花费是巨大的。美国国家精神卫生研究所（NIMH；2008）提供了一系列关于受抑郁症困扰的人群的数字：

- 约 2,090 万美国成年人（占人群总数的 9.5%）遭受某种抑郁症的困扰；
- 大部分抑郁问题体现为复发性的慢性疾病，通常发作两次或两次以上，每次发作持续时间两年或两年以上；
- 15 至 44 岁的人群中，严重的抑郁问题是导致失能的首要原因；
- 世界范围内，抑郁症是目前第四大导致失能的疾病，据世界卫生组织预测，2020 年抑郁症将成为第二大导致失能的疾病；
- 大约 10% 的男性和 20% 的女性会在生命当中遭遇抑郁症；
- 在任意一个年度，18 岁以上的美国人中大约 1.5% 的人口受到恶劣心境障碍（一种类似持续负面情绪的低级抑郁症）的影响，换算后这个数字为 330 万成年人。

为抑郁症花费的费用绝不是个小数目：2000 年全美预计为抑郁症花费 830 亿美元，其中 260 亿美元为用于直接治疗的费用，剩下的 570 亿美元是由于缺勤、工作效率低下造成损失的价值以及自杀造成的死亡导致一生中所能创造价值的损失。美国国家精神卫生研究所称：“抑郁症病人比很多身患其他普通疾病的人在工作上、社交中和家庭里受到的待遇更差。”（NIMH;2006，第二段）

抑郁症通常被看作普通的心理疾病，因为大部分医生，不管他们出自哪种专业，都认为抑郁症是可以治愈的。面临着如此千差万别的症状和病因，医生们要想尝试何种治疗方法及从何入手帮助病人战胜抑郁症，需要付出何其巨大的努力！这本书的目的在于介绍大脑的内在运行方式与抑郁症的关系，从而阐明如何能更有效地控制抑郁症的症状。通过介绍我认为的十大战胜抑郁症的最佳方法，来分析怎样控制抑郁症在生理、认知和行为方面的结果，改变我们的大脑，使之以健康的方式进行思考。

抑郁症的类型及其症状

一个人患上抑郁症的原因是多种多样的。神经生理学对抑郁症的研究越来越清楚地表明：“抑郁症代表着一系列相互联系却又截然不同的状况。”（Shelton, 2007, P1）有的人罹患抑郁症，可能是因为他们对这种疾病的免疫力较弱；也可能因为他们童年遭受虐待或忽视，破坏了大脑功能的发育，影响了他们处理生活中挑战的能力；还有可能是遭受心理创伤、长期的非创伤性慢性压力的结果。这些不一而足的病因造成了抑郁症表象、严重程度、发展过程及治疗方法的不同。

在医疗室工作的经历让我注意到，由于诱发病因的不同，遭受抑郁症折磨的病人也有着显著的区别。

- 遭受重创、尤其是早年遭遇不幸而引发抑郁症的病人，会

出现强烈的症状，尤其容易深陷绝望和无望中。

- 由于长期压力引发的抑郁症，则需要将压力的源头解除才能改善抑郁症状。我经常看到这类病人在试图改变自己时筋疲力尽，不愿与人交往。
- 有些描述自己感觉到抑郁的病人，他们很多时候没有经历过创伤，也没有被忽视的经历（内源性抑郁症），这类病人的问题是对康复没有什么动力，很难从生活中获得成就感和快乐。
- 源自创伤痛苦的抑郁症需要消除创伤记忆，但在康复治疗时，需要注意他们的无助和喜欢反刍创伤的特性。

上述抑郁症的病因都有生理上、精神上和行为上的表现，都可以用书中介绍的方法来进行治疗。这些方法的目的是提高体力和精力，改变大脑的消极性，强化增强精力和积极性的行为。抑郁症的症状以及对应的治疗方法包括以下几种。

- 精神和体力低下。疲倦是抑郁症的典型症状。患有抑郁症的人总是觉得缺少体力。能使其他人精力充沛的体力运动对他们却没什么效果，他们比其他人有更多病痛。这些症状可以用“从当下开始行动”和“活动你的能量”这两种方法。
- 抑郁的行为。长期的压力会导致精力耗尽，筋疲力尽的抑郁症患者会出现强迫性活动，伴随着心力交瘁和不愿与人接触等症状。而由于早期遭遇不幸而引起的抑郁症，在被

绝望击垮后,会出现自残行为。“给过度疲劳降降温”和“防止破坏性行为”在这些情况下有用。

- 抑郁的思维。反刍、刻板和消极总是在抑郁症患者的思维中如影随形。这些病人不仅需要打断消极的思维,而且需要发展积极思维的大脑回路,寻求灵活的问题解决方式。能够起作用的方法包括“拓宽你的视角”、“增强灵活性”和“学会充实地生活”。

这些方面的病症都是大脑不同区域活动的结果。当大脑某些方面运转不畅时,会在人的感觉、思维和行动中有所体现。所有在生理、心理和行为方面的症状都可以通过用大脑改变大脑的方法进行控制。之所以称本书介绍的方法为“最好的”,是因为医生们在实践中证明了它们在阻止消极思维、增强平衡和提高积极情绪方面是最有效的方法。随着脑成像研究的发展,我们越来越多地了解到,坚持用控制抑郁的方法可以激发和提高抑郁病人大脑的情绪。如果知道用何种方法、怎样使它们达到真正的效果,我们就能得到一个积极的、灵活的大脑。

孤军奋战还是求助于治疗师

这些方法都很简单易行,是经过检验证明可以减轻抑郁症症状的、可用于控制病情的方法。任何人都可以使用这些方法。但是,如果遇到严重的或复发型的抑郁症,这些方法并不能取代心理治疗。对创伤引起的抑郁症,除非创伤源头被移除,否则这些方法

也不会有好的效果。这些方法同样不能代替复杂的精神疾病所需的长期治疗。

对于一个患有抑郁症的病人，因为没有精力，靠自己战胜病魔是件很艰难的事情。如果和一个性格好、合得来的治疗师一起努力，可以得到更好的治疗效果（Hardy, Cahill, Shapiro, Barkham, Rees, & Macaskill, 2001）。可以从寻找支撑自己的动力开始，由于精力所限，这个过程可能进展缓慢。但治疗师的密切关注和不断评估会逐渐增强这种动力。

治疗师的支持、鼓励和指导，可以帮助我们学会怎样应用这些方法，而作为我们需要的外部支撑，治疗师会有助于我们坚持下去，直到这些方法起作用。因此，找一个懂得如何治疗抑郁症的心理治疗师，让他评估和支持治疗过程，对于大部分人来说，是最明智的选择。

从抵抗抑郁的最佳十招中能学到什么

不幸的是，在患重度抑郁症的人当中，只有不足一半被认为得了抑郁症。在被诊断出得了抑郁症的人当中，又只有一半能得到治疗。而那些得到治疗的人当中，只有大约 1/3 的人的所有症状都能得到缓解（Nemeroff, 2004）。男性尤其不愿意接受治疗，因为承认自己得了抑郁症无异于承认自己无能（Real, 1997）。他们不承认自己在遭受痛苦，以至于病情变得非常严重，最后对生

活造成不必要的毁灭性的灾难。

此外，抑郁症的症状本身也会阻碍治疗。疲惫、绝望、悲观、坏的思维习惯、强化抑郁的生活方式，以及顽固的消极情绪都影响介入治疗的效果。“我知道如果我练习我会感觉更好，但我实在太累了。”“如果我的家人感谢我为他们付出的努力，我就会好多了。没人帮我，我怎能感觉好呢？”“我希望我的生活有目标，但我想不出来我能做出什么有用的事。”抑郁症病人表达出这样的看法时，如果通过治疗让他们的行为、态度或思维朝着正确的方向改变，就会大有益处。对抑郁症状的治疗就是要使患者从疲惫中振作起来开始行动，控制认知习惯，灌输希望，改变生活方式，减少消极情绪。这些光靠他们自己是很难做到的。

治疗方法选择之多，既让人高兴又让人感到迷惑。在互联网上一搜索就能发现，服用药物是首选，但认知行为治疗（CBT）的长期疗效却更好。对药物和认知行为治疗的综合作用进行的研究发现，药物加上认知行为治疗，开始时效果明显，12周左右病人感觉很好，但从长远来看，很多人仅进行认知行为治疗而不服用药物也能取得很好的治疗效果（Perlis, et al.,2002）。这些证据进一步证明，建立积极的大脑回路有助于平衡及抵消反刍的、消极的思维，因此强化平静、灵性和积极情感的方法很有价值。书中介绍的方法并没有对如何应用进行严格的规定，治疗师可以根据自己的特点进行调整，但所有这些方法在康复过程中都很有帮助，所以使用这些方法的顺序取决于你想最先消除哪个症状。

不管遭受抑郁症之苦的病人，还是与抑郁症患者一起努力的治疗师，都可以使用本书中的材料。我在撰写过程中尽量避免使用专业术语，以便所有人都能从书中受益。这本书从大脑怎样工作和药物对此有何影响开始讲起，即书中的第一和第二章。第一章，大脑是如何让人变得抑郁的，讲述了大脑的基本知识。只有了解了抑郁的大脑到底在发生着什么，才能理解为什么书中介绍的技巧和方法可以用于改变抑郁症在生理、行为和精神方面的症状。

第二章，用药物来控制抑郁的大脑，讨论了精神药物对抑郁症的治疗效果。药物非常有用，在某些情况下甚至必须使用药物。药物可以减轻呆滞的症状，消除焦躁不安，从而增强日常活动中的成就感，使病人从中获得更多快乐。

第三章，找到病症的触发因素，用新的反应去应对，描述了四种不同的病因，分析了它们是如何成为抑郁症的激发点的。

第四、五、六章主要集中讨论如何使倦怠、没有动力的身体和低落的情绪振作起来。如果一个人感觉很倦怠，对生活了无兴趣，就可以直接从改善动力水平和情绪低落的治疗开始。“从当下开始行动”和“活动你的能量”可以帮助那些病情较重的病人。你可能会惊奇地看到，一点小小的改变就会改善能量的流动，增强你的能力，让你可以尝试做更多。“给过度疲劳降降温”专门针对大脑仍然活跃的抑郁症病人，他们已经显现出由于过度工作而使得体力、精神与情感耗尽的迹象。

当人们看不到对他们有价值的东西——与他人的联系，过着

与他们价值观一致的和谐生活，或与一件比他们自己更大的事物的联系——就会感觉得不到支持和鼓励，变得孤独，感觉很失落。在对付痛苦或空虚的时候，他们可能会采取对自己或他人的破坏性行为。要平衡抑郁情绪向下的、消极的吸引力，方法是鼓励与他人或与比自己更大的事物建立联系，消除使人们变得孤独的源头。“告别孤独”、“平衡你的生活”和“防止破坏性行为”即第七、八、九章对这些方法有详细介绍。

患有抑郁症的人们思想和行为都比较死板，在他们狭隘而又消极的观点看来，生活中的困难常常找不到出路。第十、十一章谈到的“拓宽你的视角”和“增强灵活性”为打破有害的模式提供了方法，拓展了人们的思维和行为模式。这些方法重点介绍了怎样学会利用快乐、高兴及其他积极的情感。积极的情感能改变大脑，使之在解决生活中的问题时产生更多灵活、有创意和乐观的解决方式。

最后一章讲的是“学会充实地生活”。从抑郁症中真正康复并不只是“击退”症状，而是对我们在世界上的存在方式的最根本的改变。这一章讨论了人们要学会怎样去拥抱生活，接受生活的起起伏伏，而不是对生活充满恐惧、防御和消极情绪。

这十种方法中，每种都涉及很多不同的技巧来达到我们想要的目标，而书中的真实的例子都是以人们真实的经历为原型、经过整合而来的，并不是我治疗过的某个病人单个的例子。这些病例显示了书中方法的效果，介绍了人们使用它们的独特方法。尽

管很多读者想要应用书中所有的方法，但最好是从症状最严重的那种开始。应用这十种方法治疗抑郁症时，并没有最好的顺序。从最适合你、最有效的方法开始吧。