别抑郁了，你的未来会更好

BIE YI YU LE
NI DE WEI LAI
HUI
GENG HAO

一本抑郁知识扫盲书

深入了解抑郁、摆脱抑郁的心理健康宝典

吕 欣 著

不要让抑郁的“黑狗”绑架了你的美丽人生。

抑郁症不分阶层，不分年龄，
不分性别，别让抑郁偷走你的快乐！

廣東旅游出版社

别抑郁了，你的未来会更好

BIE YI YU LE
NI DE WEI LAI
HUI
GENG HAO

吕 欣◎著

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生
中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

别抑郁了，你的未来会更好 / 吕欣著. —广州：广东旅游出版社，2019. 5

ISBN 978-7-5570-1421-6

Ⅰ. ①别… Ⅱ. ①吕… Ⅲ. ①抑郁症-研究 Ⅳ. ①R749. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 162566 号

出 版 人：刘志松
责任编辑：官　顺　戴璐琪
封面设计：U+Na 工作室

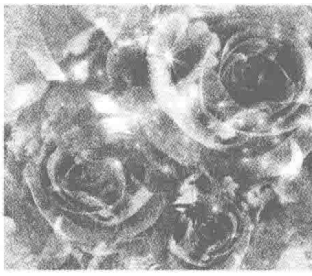
别抑郁了，你的未来会更好
BIE YI YU LE NI DE WEI LAI HUI GENG HAO

广东旅游出版社出版发行
(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西座 12 层　邮编：510642)
北京竹曦印务有限公司印刷
(北京市通州区潞城镇西堡村)
广东旅游出版社图书网
www. tourpress. cn
联系电话：020-87348243
710 毫米×1000 毫米　16 开　14 印张　160 千字
2019 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
定价：38. 00 元

[版权所有　侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



序

微博上有一个话题引起了人们的热议，这个话题就是“抑郁”。

随着社会的高度发展，我们的生活越来越充裕，但同时也带出一个问题，我们面临的压力也变得越来越大。于是，一部分人在面对压力的时候产生了心理上的问题。从 2003 年香港影星张国荣的纵身一跃，到著名主持人崔永元的抑郁症被曝光，越来越多的人加入了抑郁症患者的行列，让我们不得不对这个心理问题重新进行审视。

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲恸欲绝、自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为，甚至发生木僵。部分病例有明显的焦虑和运动性激越，严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

作为一种危害性极大的疾病，它可以导致患者丧失工作和学习能力，若不进行积极有效的治疗，抑郁症状会反复发作、慢性化，造成精神残疾，给家庭和社会造成巨大的负担。另外，《护理研究》杂志 2008 年第二期增刊的文章《1 例抑郁症自杀未遂病人的护理》中指出抑郁症患者一半以上有自杀的想法，15%~20%最终以自杀结束自己的生命。抑郁症已经成为威胁人们生命健康的常见病。早在 2000 年中国疾病预防控制中心就向人们发出警示，由于精神卫生问题，全国每年约 25 万人死于自杀，而其中 80%的自杀者患有抑郁症。

《南京中医药大学》2010 年第二期《疏肝活血养心法治疗抑郁症临床研

究》指出：全球抑郁症的发生率约为 3.1%，而在发达国家接近 6%。随着社会的发展和生活节奏的加快，抑郁症的发病率越来越高，2002 年全球重症抑郁症患者已有 8900 多万人，而全球的抑郁症患者已达 2.8 亿人。在年满 20 岁的成年人口中，抑郁症患者正以每年 11.3%的速率增加。预计到 2020 年抑郁症发病率将升至疾病总类的第二位，仅次于缺血性心脏病。调查显示，我国抑郁症发病率为 3%~5%，目前已有超过 2600 万人患有抑郁症。

在你的心中是否也有抑郁的情绪正在蔓延呢？

失眠、沮丧、倦怠、哭泣、没胃口、对未来没有信心、对生活提不起精神、对所有事情都失去兴趣，在遭到巨大压力、生活形态的改变后，你是否也常为这样的情绪感到困扰呢？

如果有，那么你应该重视自己的心理了，本书就是从纠正人们对抑郁症认识的种种误区开始，使人们能够正确对待抑郁症，进而从抑郁症的常识、调节和治疗等角度出发，尽可能使人们详尽地了解抑郁症，走出抑郁的沼泽，摆脱抑郁症的困扰。

目录

序

第一章　抑郁是一种能治好的病/1

著名心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。

人类心灵的感冒/3

第一号心理杀手/5

抑郁症的核心特征/7

抑郁症的通常表现症状/9

抑郁症的患病原因全揭秘/12

抑郁症的心态原因/14

抑郁症的易患人群/16

抑郁症对身体有什么危害/18

抑郁症不是一般的发愁/21

抑郁与焦虑的联系和区别/23

如何正确对待抑郁症/27

第二章　抑郁症的判断及心理治疗/31

诊断抑郁症并不困难，但是病人的表现并不典型，作为核心的抑郁症状，往往隐藏于其他心理和躯体的症状中，含而不露，因而容易导致医生误诊、失治，甚至酿成严重后果。

你需要心理治疗吗/33

测一测自己的抑郁程度/35

抑郁症的自我检查/39

如何对抑郁症进行心理治疗/41
认知疗法/43
行为疗法/47
森田疗法/49
其他有趣的心理治疗方法/52

第三章　抑郁的时候，别压抑自己/55

一旦不再有抑郁，真正的幸福就要来临。届时，人类的美好信念和自信将达到极高的境界，人类绝不会像以前一样只是梦想着安全和自由，人类的力量将大大提高。

抑郁是一个幻想的“怪胎”/57
威利·卡瑞尔的抗抑郁万灵公式/60
根据平均率告别抑郁/65
在忙碌中摒弃抑郁/69
保持健康的心理，根治抑郁/74
勇敢直面现实的生活/78

第四章　青少年有抑郁倾向怎么办/83

青少年抑郁症是一种发生在青少年身上的心理病症，多是个人性格因素及较重的学业压力引起。青少年抑郁应广泛引起家长的重视，精神科专家提醒，若青少年抑郁没有得到有效控制，后果将不堪设想。

关注青少年的成长/85
中学生的抑郁症/89
中学生抑郁症的调节/92
中学生抑郁症的治疗个案/95
如何对待“高三抑郁症”/101
大学生的抑郁症及其调节/104
贫困大学生的抑郁状况/109

第五章　正确调节男人的抑郁心理/115

《国际先驱导报》报道：据美国精神卫生研究所的有关数据统计，得了抑郁症的男人自杀概率要比女性高4倍。作为妻子、女儿或母亲，如何才能帮助自己的亲人摆脱抑郁的困扰呢？

新好男人不好做/117
男人易产生的失落感/121
预防男性的“产后抑郁症”/124
男性更年期也可能导致抑郁症/127

第六章　正确调节女人的抑郁心理/131

女性较男性更容易患上抑郁症，女人的生理结构，使得她们在成年时经历来经、停经和怀孕的过程，这些生理上的变化都会带来压力，而一旦不能正确地控制这些压力，就容易产生抑郁症。女性抑郁症的症状很多，主要是心情很郁闷，患者的意志力很消沉，对生活没有希望，情绪很低落，忧伤、难过，不愿意和别人接触，不愿意多说话等。

现代女人也抑郁/133
职业女性的压力山大/136
白领女性易患“产前抑郁症”/139
产后抑郁症的调节/141
女性特有的更年期抑郁症/146
秋季女性抑郁症的调节/151

第七章　老年人的抑郁心理及调节/153

人步入老年之后，往往会因为身体的老化，病痛的折磨，对死亡的恐惧，儿女不在身边陪伴的寂寞等而带来消极情绪。消极情绪久不能排除就容易变成抑郁情绪，甚至最后转化为抑郁症。因此预防抑郁症要尽可能减少老人的孤独感及与社会隔绝感，增强其自我价值感。

老年抑郁心理的一般常识/155

独居老人最容易患抑郁症/162
“离退休抑郁症”的正确调节/164
中风后抑郁症的调节/167

第八章　其他抑郁心理及其调节/169

抑郁症的产生多数是因为人在某些地方受过刺激，而这个就是心结所在，以后你在生活中碰到类似的事情、类似的场面时，你就会抑郁、痛苦。其实，每个人的心里都有一道伤，自己走不出去，别人也进不来。而这道伤却可能在日后你的生活中不停地循环重复。因此，要找出心结所在才是解决之道。

星期天抑郁症/171
双面人的“微笑抑郁症”/173
失恋也可能带来抑郁/175
摆脱掉“失业抑郁症”/177
“落榜抑郁症”的预防/180
媒体工作者易患抑郁症/182
家庭暴力引发抑郁/184
过分虚荣也可能导致抑郁症/186

第九章　抑郁症的自然治疗/189

抑郁不仅让人感到悲伤，还让人无法正常承担家庭和工作方面的责任与义务。尽管可以用抗抑郁药等药物治疗抑郁，但也有许多自然疗法，它们可能与传统的抗抑郁药有同样不错的疗效，或至少是对传统治疗能起到很好的辅疗作用。

天然的抗抑郁处方/191
眼睛也可以消除抑郁/195
改变饮食习惯抵抗抑郁/197
光照疗法/199
芳香疗法/201
锂盐疗法/203

第十章　关怀身边的抑郁症患者/205

对于抑郁症，人们存在很多的误解，从而对患有抑郁症的他人采取了不恰当的应对态度，虽然出发点是善意的，但在某种程度上反而加重了患者的苦恼。所以，如何与抑郁症患者相处也是有学问的。

如何与抑郁症患者相处生活/207

对抑郁症患者的家庭护理/209

对抑郁症患者的医院护理/212

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章

抑郁是一种能治好的病

著名心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。

· 人类心灵的感冒 ·

人世间只有爱能治愈心灵的创伤，而宽容和理解，便是爱的桥梁。只要爱心不死，明天的太阳就永远不会陨落。

感冒，是人类的一种多发病、常见病，人的身体经常会感冒，同样，人的心理也经常会感冒，不过表现形式不尽相同罢了。

著名心理学家马丁·塞利格曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。中国人民大学出版社2009年3月出版的图书《驯服抑郁的黑狗：我那条叫做“抑郁症”的黑狗》一书指出：世界上大约有12%的人在他们一生中的某个时期都曾经历过相当严重需要治疗的抑郁症，尽管他们大部分的抑郁症发作不经治疗也能在3~6个月内结束，但这并不意味着当你感到抑郁时可以不用管它。在我们的生活中，充满了大大小小的挫折和失败，很多人都会经历失业、离婚、失去心爱的人或其他种种痛苦。常常我们最梦寐以求的东西，它再也不存在了；常常我们最爱的人，再也不能回到我们身边。每当这些时刻来临的时候，我们都会体验到悲伤、痛苦甚至绝望。通常，由这些明确现实事件引起的抑郁和悲伤，是正常的、短暂的，有的甚至有利于个体的成长。但是，有些人的抑郁症状并没有十分明确、合理的外部诱因。另外一些人，虽然在他们的生活中发生了一些负性生活事件，但是，他们的抑郁症状持续得很久，远远超过了一般人对这些事件的情绪反应，而且抑郁症状日趋恶化，严重影响了工作、生活和学习。如果是这样，那么很可能，他们患了当今世界第一大心理疾病——抑郁症。

抑郁，英文为depression，港台地区及内地(大陆)部分文献也翻译为

抑郁。无论在汉语还是在英语中，“抑郁”都已经存在了多个世纪。在中国古代的中医文献中，早就有“郁症”这一类别。但是今天广义上的“抑郁症”其实指的是一大类心理障碍，我们把它们统称为“情绪障碍”。情绪障碍包括许多不同的障碍，其中主要有重性抑郁症和慢性抑郁症。其他还有抑郁性神经症、反应性抑郁症、产褥期抑郁症、季节性抑郁症、更年期抑郁症，等等。狭义上的抑郁症是指重性抑郁症。国外的诊断标准已经把抑郁性神经症归于情绪障碍，而在中国精神障碍分类与诊断标准(CCMD-2)中，仍把抑郁性神经症和重性抑郁症区别开来。

如果非要给抑郁症下个定义，那么，可以这么说，抑郁症通常指的是情绪障碍，是一种以心境低落为主要特征的综合征。这种障碍可能从情绪的轻度不佳到严重的抑郁，它有别于正常的情绪低落。对于我们普通人来说，从其症状入手，是认识抑郁症的最好办法。

· 第一号心理杀手 ·

据《欧华报》报道，截至2017年10月，世界卫生组织报告指出：全球范围内，抑郁症至少影响了3.22亿人，占世界人口总数的4.4%。

广州一位曾经发誓要珍惜宝贵的生命，用一切办法劝阻别人结束生命的人——陈云清，竟然悬梁自尽。陈云清是《珍惜生命——论中国的自杀问题》的作者。这本洋洋十万言研究自杀问题的著作，列举了大量中国古代、十年浩劫期间和当前形形色色的自杀事件，分析了自杀的类型、性质以及对它应该采取的态度。他还是我国第一个防治自杀机构——广州市“培爱”防治自杀中心的组织者和负责人。

陈云清为什么会走上自尽之路呢？

一位心理专家说：“求生是人的本性，毁灭自己的生命，不论有多少理由，都是不正常的行为，是精神支柱的崩溃。”

陈云清是一位研究防治自杀问题的专家，但他的自杀并不奇怪，因为他患有抑郁症。抑郁症是导致自杀概率最高的心理疾病。病人的情绪持久地低落，万念俱灰。病情越重，越不愿治疗，不能指望他个人的力量战胜抑郁症，因为它是一种病。截至2017年10月，据世界卫生组织统计，全球有3亿多人患有抑郁症，它可以发生在任何年龄的人身上。

受煎熬于抑郁症状的人，往往不知道自己得了什么病。不少病人，长期夜不能寐，或陷入原因不明的突发性睡眠障碍，被误诊为神经衰弱而久治不愈。病人存在各种躯体症状，服用多种药物而无效果，却未想到这是

隐匿性抑郁症。儿童和青少年中，抑郁症患者亦为数不少，常表现为学习困难、成绩不佳和情绪障碍，家长与教师应对此加以重视。

不要以为抑郁症患者必然会表现出情绪低沉、抑郁等明显外表特征，“一看即知”。事实是，许多轻、中度抑郁症患者，常常外表如常，而内心十分痛苦。

英国前首相丘吉尔称抑郁症为“黑狗”，他以亲身体验告诉公众：“要是‘黑狗’开始咬你，千万不要置之不理，要是严重的征象已经持续了数周，而且还有自杀念头的话，那就该赶快去看医生。”

广州著名心理专家施梦娟说：“凡有悲观、消沉与自杀意念的人，不要简单地认为是‘思想问题’，亲友及社会都要理解及关心他们，警惕‘抑郁症’的可能，及早诊治。所幸的是，抑郁症的药物治疗效果很好，对绝大部分病人有疗效。”

抑郁症会使你觉得疲乏无力、无价值感、无助和绝望，其实，这些症状并非全部由精神刺激所致。最新国际医学研究表明：以血清素为中心的大脑“生物胺”相对或绝对不足，是导致抑郁症的重要原因，故而积极而有效的抗抑郁剂治疗，会逐渐使抑郁症的患者恢复健康。现代医治抑郁症的药物，已发展至第 4 代和第 5 代，通过 3 个月治疗，90%以上的病人可获得良好的疗效；当然，除药物治疗外，心理治疗也是必不可少的。

· 抑郁症的核心特征 ·

一般的抑郁只是轻度的，达不到抑郁症的程度。临床上所说的抑郁症不仅是“情绪沮丧”，还是一种医学疾病，每年有上百万的人患上这种疾病。

临床所说的抑郁症不是一时的情绪低落，而可能会持续几个星期、几个月，甚至几年的时间，具有破坏性的效果。这是一种比较严重的抑郁状态，处理不好，后果不堪设想。

比如小白，24 岁。他坐在医生面前的时候，年轻的脸庞没有光彩，一副意志消沉、憔悴不堪的样子。医生在跟他谈话中发现他心情抑郁。

他总是贬低自己、谴责自己。比如几个月前，跟妈妈出去逛街，他去买水，结果妈妈的钱包被人抢走，那人还推倒了他妈妈，导致他妈妈扭伤了脚。这让他自责不已。在他的眼里，一切事情都是他的错。要是他事先带水的话，要是他不去那么远的话，要是他走快一点的话……他在心里不停地想象各种可能性，越想越觉得自己考虑不周，是不可饶恕的错误。

最近他老是想起小时候跑到邻居家的花园里去“偷”人家的花，还故意弄坏小朋友的玩具，由此得出一个结论：“自己在小时候就是一个坏孩子”，“这正是邪恶本性的表现”。

事实上，小白并不是在这一两件事情上是这样。他对所有的事情都倾向于认为是自己的错，碰到他认为严重的过失时，甚至认为只有一死方足以谢天下。虽然大家并不认为那是什么严重的错。

小白还有明显的自卑心理，认为别人看不起他、讨厌他、鄙视他，所

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com