

抑郁自我护理手册

患者指南（简体中文版）

Patient Guide – Chinese Simplified

原作者：

瑞得。帕特森 博士

丹。比尔斯克 博士

加拿大英属哥伦比亚大学

修订作者：

骆 宏 博士

中国浙江大学/杭州市第七人民医院

毛洪京 精神病学家

杭州市第七人民医院

目录

前 言.....	4
一 什么是抑郁?	5
二、如何治疗抑郁?	6
三 什么是导致抑郁的原因?	7
四 克服抑郁的三种方法	12
方法一：重新启动生活.....	12
方法二： 应对消极的思维习惯.....	18
方法三： 有效的解决问题.....	24
五 药物的作用	29
六 前面的道路：减低复发的机会	30
七 个案分析：小季的故事	33
附录篇.....	34
1 饮 食.....	35
2 运 动.....	36
3 睡 眠.....	38
4 咖啡因.....	40
5 药物与酒精.....	41
6 思维监察表.....	42

前 言

抑郁（有时也称忧郁）是人类所有经历中最痛苦及最艰难的一种体验。它会令我们丧失精力、兴趣以及努力奋斗的意志，还会令人以一种极度消极的眼光去看待自我、世界及未来。抑郁发作的时候，仿佛事物都无法改变，您也好像总不会康复。可是，您的确是可以康复的，抑郁也是完全可以终止的。

一直以来，许多专家对抑郁如何发作、开始及好转等问题进行了大量的研究，并且获得了许多证据。虽然，至今我们的认识依旧非常有限，也未找到一种简单、直接并可立即治愈抑郁的方法，但是已有的这些治疗方法，至少是非常有效的并值得尝试的。

这本指南的目的，就是要帮助您使用一些有效的方法来应对抑郁。这里，我们强调了三个步骤：重新启动生活、驳斥消极的思维习惯及积极地解决问题。此外，附篇里还讨论到一些有助减少抑郁的生活方式。虽然本书会简要地讨论药物治疗的作用，但是强调上述的三个步骤则是本书的重点。

我们希望这本指南会对您有所帮助。当然，单靠阅读这本指南是远远不够的。上述的方法只有付之实践才会见效，而实践是需要时间及毅力的。我们尽量地把所有处理抑郁的方法，用简单的文字来逐一解释清楚，以帮助您逐步达到您的目标。

现在，请您抽出少许时间，安静下来，问自己三个问题。您可以把答案写在纸上或写进您的日记内。

第一，消极的情绪对我的生活有多大的影响？

第二，康复对我有多重要？

第三，我是否愿意把自己的康复视为最重要的事情？

如果此刻您不是把改变现状视为最重要的事情，可能您应该暂时把这本手册放在一边，等到日后重新开始。但如果您已准备好、或不愿再忍受下去，同时又愿意每天抽出时间来改善自己的情绪，那么您可以继续阅读下去。

现在，让我们开始吧！



一 什么是抑郁？

抑郁可以分为很多种，导致的原因也各不相同，而且，即使是同类状态的抑郁，个人的经历也会有所不同。

此外，人们常常用抑郁（或叫“郁闷”）来表达那种不快的心情或者其它短暂的不愉快感。结果，当您谈及医学上的抑郁障碍时，人们常常会误会您的意思，以为您是说上述那种不愉快感。这种误会常常令人们对您的“抑郁”不以为然，令你十分苦恼。

简要而言，医学上的“抑郁障碍”常常用以下一些词汇来描述：

- **抑郁发作**：持续最少两个星期的情绪低落，但和处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝。在此期间内，每天大部分时间的情绪都极为低落，或对事物不感兴趣。此外，至少还会有几种相应的症状（例如：失眠、体重骤减，或感觉到自己没有什么用）。
- **复发性抑郁症**：至少间隔两个月前，曾有一次或以上的抑郁发作，但没有兴奋和狂躁的症状。
- **轻型抑郁症**：符合抑郁发作的标准，但没有影响到生活和学习/工作能力。
- **恶劣心境**：一般是指一种已经持续最少两年、损害较为轻微（但仍然严重）的抑郁。
- **双相情感障碍**：也称为躁郁症，病情涉及极端的情绪变化，要么过度兴奋，要么过度抑郁。

一些有关抑郁障碍的基本常识：

1、抑郁障碍是很难自我诊断的。这主要是因为我们的情绪会影响我们对自我的判断，结果，我们很难断定自己是否真的有抑郁障碍。此时，通常需要有接受过相应专业训练的人员来做出诊断。

2、即使您患有抑郁障碍，您并不是“少数”的患者。有研究显示，不论何时都有超过百分之四的成人患有抑郁障碍；有百分之十五的成人则会在他们一生内患上抑郁障碍。

3、患上抑郁不是一种软弱的象征。很多能干、聪明及极有成就的人都曾患过抑郁障碍，所以，抑郁并不意味着软弱的性格或某种品格上的缺点。

二、如何治疗抑郁？



专家们已对如何有效地治疗抑郁障碍做过很多研究。根据这些研究，现在我们知道至少有两种方法可以有效地治疗抑郁障碍。

第一，抗抑郁药物：这对于大部份患有抑郁障碍的人都是有效的。但是，有些人无法承受药物的副作用，有些人则根本不太愿意使用药物来治疗自己的疾病。

第二，认知行为治疗（心理治疗的一种）：这对大部份患有抑郁障碍的人也是有效的。可惜，目前，国内接受过这类规范训练的专业人员并不多。

这本自我护理手册，就是指导您自己如何使用认知行为治疗，来使您在想法及行动上做出重要的改变，从而帮助您摆脱抑郁，或者减少复发。这种自我护理的方法，可在接受药物治疗的同时使用，它能够提高药物治疗的有效性。即使您不想使用抗抑郁药或接受医生的心理治疗，您仍可单独使用这本自我护理指南。

但是，我们必须事先提醒您，对大部份患有严重抑郁障碍的人来讲，单靠使用这本自我护理手册是不能彻底解决问题的。最适当的治疗方法仍旧是接受药物治疗或者心理治疗。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/865143322114011243>