

<<走出抑郁的泥潭>>

图书基本信息

书名：<<走出抑郁的泥潭>>

13位ISBN编号：9787509606155

10位ISBN编号：7509606152

出版时间：2009-6

出版时间：经济管理

作者：木碗

页数：369

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<走出抑郁的泥潭>>

### 前言

对于抑郁症，我们都很熟悉，从崔永元那句著名的“得抑郁症的人基本都是天才”。到张国荣遗书上那触目惊心的“Depression（抑郁）！”

！

”，我们知道了有个病叫抑郁症。

对于抑郁症，我们又很陌生，不知道那些抑郁的明星们为什么放着我们跳起脚都够不着的好日子不过非要寻死，不明白抑郁的朋友怎么就那么想不开呢？

当我们看到某位名人自曝抑郁经历的访谈节目，我们都有自己的一番见解和认识；当我们听到某人说他抑郁了，我们都能提供一些建议，比如别想那么多、出去散散心；但当我们得知最爱的人患上抑郁症，或是自己被医生告知“你有抑郁症”时，我们又变得束手无策，感到茫然和无助；当抑郁症与我们无关时，我们似乎很了解很熟悉；当抑郁症与自己息息相关时，我们却不知该如何是好了。

当有一天我被医生告知“你得的是抑郁症”，我好像明白了是怎么回事，原来困扰我已久的失眠、厌食，原来我无法上班和屡次自杀都是因为患上了抑郁症；当我不断被人问起“你怎么会抑郁”，我又有点说不清，好像怎样也无法让人理解这不是“看书看多了”、“想事想多了”的问题，也不是“别想太多”就能解决的问题。

## <<走出抑郁的泥潭>>

### 内容概要

书的作者木碗，曾经也是一个重度抑郁症患者，本书就是告诉读者，她是如何从泥潭中走出的秘诀。本书不是告诫患者应该这样而不应该那样，而是从自身的角度提醒大家，我是怎样想和如何去做的。从书中我们可以看到一个弱小女子的细腻周全。

又可以感觉到一个男子汉的果敢坚毅。

她把贵如春雨的点点滴滴的合理思维方式，汇集成一股科学便行的款款溪流。

使还在泥潭中苦苦挣扎的抑郁症患者的心田得到慰藉和滋润。

她既有一颗热爱生命关心他人的善心。

又有广泛的爱好和对知识追求的不懈努力，抑郁症不但没有让她坠入深渊，反而使她成为这一领域的专家。

不管是生理的还是心理的，有病您还是要先找医生，如果您要想在医生的指导下尽快地得到康复，您不妨静下心来读读这本书。

当然，这世上从未有过什么药到病除的灵丹妙药，就连最普通的感冒也要有个康复的过程，更何况是心理的疾病——郁症了。

但看过之后，对您的康复肯定是会有帮助的，因为，本书强调的是患者的自救。

## <<走出抑郁的泥潭>>

### 作者简介

木碗，原名高秋湘，湖南长沙人，1974年8月出生。

国家三级心理咨询师，长沙市作协会员，阳光工程心理互助论坛管理员。

曾患有严重的抑郁症，在走出抑郁的过程中总结出许多自我调节的宝贵经验，这些关于抑郁症患者如何进行自救的文章被多处转载。

康复后致力于抑郁症常识的宣传普

## <<走出抑郁的泥潭>>

### 书籍目录

前言第一部分 抑郁症常识 一、抑郁与抑郁症 二、抑郁症的症状 三、抑郁症的诊断 四、抑郁症的病因 五、抑郁症的分类 六、对抑郁症的误解 七、对抑郁症的疑虑 八、抑郁症与精神病 九、抑郁症与神经症第二部分 抑郁症的治疗方法 一、药物治疗因人而异 二、对抗抑郁药的疑虑 三、非药物治疗不容忽视 四、药物治疗与心理治疗 五、多种多样的辅助治疗 六、最好的治疗方式第三部分 抑郁症的自救策略 一、走出抑郁无捷径 二、走出抑郁靠自己 三、万不可讳疾忌医 四、争取支持和帮助 五、自我实现的预言 六、对待抑郁的态度 七、放弃应该放弃的 八、把握应该把握的 九、置换需要置换的第四部分 抑郁症的自我调节 一、有所调整和改变 二、挣脱思维的禁锢 三、心理暗示的影响 四、跳出情绪的泥潭 五、是什么影响心情 六、找回快乐的感觉 七、积极有效的行动 八、建立自信爱自己 九、带着症状去生活 十、轻松入眠睡好觉 十一、处理不幸的伤口 十二、现实生活的烦恼 十三、社会交往的障碍 十四、良好的人际关系第五部分 有力的社会支持 一、社会支持有助于康复 二、督促他接受专业治疗 三、不指责不批评不教育 四、有爱心有耐心有信心 五、正面引导,积极带动 六、宽容体谅,信任肯定 七、预防自杀,防止悲剧

## &lt;&lt;走出抑郁的泥潭&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分抑郁症常识一、抑郁与抑郁症有一次，有人问我：“你抑郁的时候到底是什么感觉？”

”我一时语塞，不知该如何回答，因为这种感受很难用几句话做一个直观的表达。

在我搜肠刮肚寻找贴切的语句时，脑海中突然浮现出一个画面：电影《潜水钟和蝴蝶》中那个多次出现的镜头，那就是我患抑郁症时的感受。

抑郁时，我觉得自己就好像套上了厚厚的老式潜水服，被沉入深海。

周遭只有无边的黑暗和死一样的寂静。

我感到恐惧，想大声呼救，却突然意识到这里没有人，只有我；我想奋力挣扎，但冰冷刺骨的海水让我的身体变得迟钝和僵硬，来自深海的压力让我动一动手指头都觉得困难。

我只能在漫长的等待中祈祷奇迹的发生。

轻微的摇晃让我睁开眼睛，但随之发现那不过是暗流的涌动，我依然被禁锢在海底。

我感到彻底绝望。

时间变得很慢，每一刻都只是重复着上一秒，我不知道什么时候、还有没有可能浮出海面。

如果一辈子都是这样，活着只是受罪，还不如把氧气关掉，结束这种煎熬。

渐渐地，我不再期待重见天日，只是不断寻找和制造各种机会关掉氧气，我所有的努力都不是为了重返人间，而是如何让自己葬身海底……我们对抑郁这个词并不陌生，我们可以找到很多词汇来描述抑郁：难受、痛苦、压抑、郁闷、忧郁、悲哀、沮丧、消沉、闷闷不乐、萎靡不振、无精打采……但真正处于抑郁状态下的人，又很难用语言详细准确地表达内心的真实感受；没有过抑郁经历的人，也很难凭空想象和领会一个记忆中不存在的感受。

下面，我会一边勾勒抑郁的模样，一边用橡皮擦去那些常见的错误印象，希望能够尽量还原抑郁的本来面目。

抑郁情绪 抑郁症常常有人问我：“你现在还抑郁吗？”

”这个问题可能是问我抑郁症康复之后是否还出现过抑郁状态或感受到抑郁情绪，也可能是问我的抑郁症好了没有，还可能是想问我现在的心情如何。

在这个问题当中、在我们的口语当中，包括在这本书当中，抑郁既可能是指“抑郁情绪”、“抑郁状态”，也可能是指的“抑郁症”，但我们不能因此就把抑郁情绪和抑郁症画上等号。

抑郁是一种比较低落的情绪状态，与快乐、喜悦、愤怒、悲哀、恐惧、焦虑等其他情绪一样，是一种很常见的情绪。

就像碰到喜事会高兴、遇到难事会发愁一样，当我们遇到不愉快的事情，感到闷闷不乐，心情压抑、沮丧，就可能体验到抑郁。

尽管我们都不喜欢这种感觉，但这种情绪反应也是一种正常而自然的心理现象。

绝对意义上的心理健康是不存在的，每个人都可能会有心理冲突、情绪困扰产生的时候，但不意味着就要吃药治疗。

心绪起伏、情绪波动犹如潮水有涨有落，都是正常而自然的规律，产生何种情绪，不代表就得了何种病。

我们看惊悚片、听鬼故事的时候，心里觉得怕怕的，尤其是女人和小孩子，会吓得蒙上眼睛不敢看、捂上耳朵不敢听，我们可以说谁胆子小，但不能因为谁害怕就说谁患有恐惧症。

孩子逃学、家人生病、老板拖欠工资、朋友欠债不还，谁碰上这些事都会感到焦头烂额，是人都会着急，但也不能因为谁着急就说谁患有焦虑症。

同样地，我们很可能在某段时间感觉心情不好、状态不佳，觉得压抑、沮丧，吃不下、睡不着，提不起精神做事，但感受到抑郁情绪或处于抑郁状态下并不等于患上了抑郁症。

抑郁情绪与抑郁症不能混为一谈，前者是正常自然的情绪反应，后者则是一种心境障碍。

就像我们跑步时的心跳加快和心脏病病人的心动过速是不同的，虽然都是心怦怦跳得很快，但前者是正常的生理性心动过速，后者是病理性心动过速。

100个人跑步之后测心跳都会有不同程度的变化，但不能因此就判断这100个人都有心脏病；我们每个人都有可能体验过抑郁情绪，但不是每个人都患过抑郁症。

## &lt;&lt;走出抑郁的泥潭&gt;&gt;

就像我们做完运动之后心跳会逐渐减慢，正常的情绪变化是一过式的，有自然缓解消退的时候，也可以通过自我调节来改善；虽然不良情绪会带给我们不好的感觉，但总体上并不会威胁到我们的人身安全和日常生活。

心境障碍则很难仅仅通过自身调节和亲友帮助来改善，并且会对自身、他人、社会造成损失和危害。我们学游泳的时候，很可能呛过水，被水呛的感觉当然不舒服，也没人喜欢喝游泳池里的水，但仅仅是呛两口水并无大碍，还不至于要送到医务室急救，我们也不会因为呛过几口水就影响生活质量。如果是溺水了，咕咚咕咚地灌个不停直往下沉，这时候就不是不舒服的问题，而是有生命危险，这时候如果没有救生员或其他人营救则很麻烦。

抑郁情绪就好像呛水，抑郁症则好像溺水。

抑郁情绪是正常自然的情绪反应，并不需要进行医治；而抑郁症则需要接受专业治疗，并且早治早好，不宜延误。

如果说抑郁的心情就像下雨天，阴沉沉的，我们都经历过雨天甚至雨季。

下雨是让人挺惆怅、压抑的，但总会过去，雨后天晴，那时的太阳最让人欢喜。

同样地，要天天大太阳，您又会盼着下雨了。

我们的心情就像天气一样总在变化，刮风下雨、打雷闪电都有其产生的必然原因，也都有其必要性和重要性。

而抑郁症呢，是这雨下得太大、太久，一下就不停了。

连续地、长时间地、24小时不间断地持续下雨，这谁受得了啊。

河水涨了、庄稼淹了，眼看就要决堤了，还在下个没完。

这时候的雨水可就不是滋润万物而是祸害百姓了；这时候的雨水别说浪漫啊、情调啊，真正能让人愁死、急死；这时候的雨水所带来的麻烦，可就不只是出门打把伞这么简单的了。

如果说抑郁是雨，正常的抑郁情绪就像下雨天，抑郁症则是雨水灾害。

我们总不能因为一场午后的太阳雨就说现在是雨季，更不能因为今天淋了一场雨就说自己在经历一场自然灾害吧？

所以呢，如果您感受到抑郁情绪，不必害怕，这不过是心里头下雨了，不管它是闷闷不乐的毛毛雨，还是悲痛欲绝的暴风雨，也总有天晴的时候。

但如果您这雨没完没了地下个不停，则要引起注意了。

心境障碍抑郁症是一种心境障碍，以心境低落为主要临床特征。

心境障碍又称情感性精神障碍，是以明显而持久的心境高涨或心境低落为主的一组精神障碍，并有相应的思维和行为改变。

以心境高涨为主的称之为“躁狂发作”，以心境低落为主的称之为“抑郁发作”，心境高涨和心境低落交替混合发作的称之为“双相障碍”，持续存在心境障碍但不足以达到躁狂或抑郁的严重程度的称之为“持续性心境障碍”。

抑郁症是一种以心境低落为主的心境障碍，产生抑郁情绪不等于患有抑郁症。

出现抑郁的情绪反应和处于抑郁的心境状态下，这两者是有区别的。

情绪是我们对客观事物所持的态度体验。

我们对外界事物都有自己的看法和评价，不同的情感会产生不同的情绪反应，我们每天都在体验着不同的情绪感受，产生各种情绪变化。

心境是情绪的一种特定状态，是一种微弱、持久而又具有弥漫性的情绪体验状态，不是对某一事件的特定体验，而是以同样的态度对待所有的事件，让所遇到的各种事件都具有当时心境的性质。

举个例子：我和我妈妈外出，在街边见到一只小猫，我很喜欢小动物，觉得小猫很可爱，笑嘻嘻地凑过去逗它。

我此时的心情是愉快、喜悦、兴奋的。

而我妈妈怕小动物，她此时的情绪是恐惧、厌恶、紧张。

妈妈皱着眉头拉着我赶紧走，警告我别招猫逗狗的，万一被抓了被咬了就麻烦了。

我被妈妈拖走还挨了训，从刚开始见到小猫的开心变得不开心了，撅着嘴觉得妈妈大惊小怪的，耷拉着脑袋闹情绪。

## <<走出抑郁的泥潭>>

这时候，我的肩膀被人拍了一下，扭头一看，是好久不见的老朋友，喜出望外，我又高兴地蹦起来，激动地拥抱她。

我问老朋友最近可好，她叹了口气，表情凝重地告诉我一个不幸的消息。

我听到这个消息，心情也变得沉重起来，跟着叹口气，然后宽慰她想开点。

在这几分钟的时间里，我出现了愉快、喜悦、兴奋、沮丧、委屈、生气、激动、悲哀、伤感等等各种情绪感受。

就像我们看一部电影，可能一会儿哭一会儿笑，体会到各种情绪，心情随着剧情跌宕起伏，发生变化。

如果上述这个场景是发生在我患有抑郁症的时候，我正处于抑郁心境当中，情况又有不同了：我见到小猫不会觉得开心，也不会去逗它，虽然我过去还养过猫，非常喜欢小动物。

患上抑郁症之前，我看到小猫的图片都觉得好可爱好开心，而抑郁心境下，即使是曾经让我欣喜若狂的事物也不会让我的情绪有所改变。

我的视线没有在小猫身上停留，就好像它和电线杆子、垃圾桶一样都不过是街边的背景，我熟视无睹地从小猫身边走过，仍旧是面无表情。



## <<走出抑郁的泥潭>>

### 编辑推荐

《走出抑郁的泥潭:抑郁症的治疗、自救及社会支持》是一把打开抑郁症患者心理枷锁的钥匙，一扇启迪正常人固有思维的心灵之窗。

<<走出抑郁的泥潭>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>