

### 图书基本信息

书名：<<大夏书系·我得了抑郁症了吗？>>

13位ISBN编号：9787561762493

10位ISBN编号：7561762496

出版时间：2008年10月

出版时间：华东师大出版社

作者：佐藤武

页数：219

译者：郑晓兰

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>

## 前言

抑郁症是需要时间的疾病，静心疗养对于抑郁症的治疗十分重要。

如果有一天，自己走过的人生道路突然消失在眼前，那将会是什么样的光景？

长久以来都在那条清晰铺陈于眼前的人生道路上，毫不懈怠地奋力前行，然而，那条路却逐渐模糊，缓缓消失于视野之中……各位读者是否也曾有过相同的体验呢？

为抑郁症所苦的患者常吐露类似的心声，所谓的抑郁症的确就是这种可怕的疾病。

一直以来稳扎稳打，已经建构成型的自我主体，曾几何时，开始一点一滴消逝，对于该如何踏出下一步毫无头绪，一切变得完全无法掌控。

这些人唯一能做的就只有茫然地过一天算一天。

上班族可能会对桌上愈堆愈高的文件不知所措，只能一味佯装泰然，若无其事地熬过一天又一天。

当事人周围的亲友多半会察觉事情不对劲，却不知道该如何协助。

由于没有倾诉的对象，等到事态日趋严重，开始饱受周围人的批评责难时，这些人才被送到医院来。

抑郁症患者由于注意力与集中力会下降，进取心当然随之大幅滑落，也因此，他们度过生活中的每一天都需要消耗大量精力。

他们总认为没有人能够帮助自己，甚至有很多人时常将周围的人视为自己的敌人；或者一看到精神百倍的人，就更将自己的存在视为如沧海一粟般微不足道，死亡国度亦随之隐约浮现。

如今，即便能察觉到他们的病况，能够积极伸出援手的人也愈来愈少。

直到经诊断确定罹患抑郁症、正式离开职场为止，始终孤立无援的病患更是屡见不鲜。

虽然，如今算是人人自顾不暇的“歹年冬”，笔者仍期盼大家对于抑郁症所带来的痛苦多少有所认识。

当然，不曾亲身经历，自然难以体会个中苦痛，但是为了略尽绵薄之力，以降低自杀人数，笔者期盼通过持续的教育推广，大众对于这种疾病的认识能像了解“流行感冒”般普及。

话说回来，罹患抑郁症的各位病友，请放心休养！

那条消失的人生道路必定会再度浮现于眼前。

然而，病友必须要有心理准备，这是一种需要一年左右才能痊愈的疾病。

人生之路很长，请耐心等待。

就在某个时间点，想再度开始做些什么的情绪便会从心头一一涌现。

刚开始，当然不会突然就对工作或学习产生兴趣，不过在不知不觉中，自己的身体就会慢慢动起来。

有一天你就会想着“走走看吧”、“运动运动吧”，这些平凡微小的心境变化将会慢慢产生。

耐心等待是非常重要的。

随着时间的流逝，自己应该遵循的人生目标及道路也将逐渐清晰。

本书也尽可能忠实地汇整了抑郁症患者所分享的一字一句。

迷路的时候该怎么办才好呢？

最好的方法就是暂时按兵不动，待在原地等待救援。

有疑问时，放心向引路人寻求解答是很重要的。

而在听从那人的指示，慢慢绕道找回原路之前，耐心等待也是很重要的。

## 内容概要

忧郁症是现在的文明病，大部分人常常低估此一精神疾病的严重性。

忧郁症所呈现的临床症状是复杂且多面向的，包括情绪、思考、身体功能、动机企图、人际关系等。

在情绪上，患者会有沮丧、焦虑、害怕、不安、心神不宁、负面及恶劣情绪。

在思考方面，常会有自责、害怕、罪恶感、虑病、无助、绝望、无价值感等负面思考及自杀意念。

本书作者将此书定位为患者及家属的自助手册，以一百个实际案例举证，并附有简洁明了的疗癒提示，相当实用。

这100个来自医疗现场的实际案例以及简洁、明确的治疗提示。

远离忧郁症的袭击！

大家都可以做得好。

让我们一起来对抗、打赢「心灵感冒」！

这是一本教你救人、自救的书！

整日长吁短叹；睡眠质量低；觉得好像自己被人遗弃；害怕与人群接触；无法摆脱自责的想法；...  
...这些都是抑郁症的前兆。

抑郁症初期往往以身体不适的方式出现，但身体检查却无异常发现，故难以诊断。

这本书能帮助我们轻松检验自己的身心状况，及早发现抑郁症，及早治疗，同时也让周围旁人理解患者的心情。

## 作者简介

佐藤武（SATO Takeshi），1984年日本佐贺医科大学毕业，医学博士。  
2002年任佐贺大学教授、保健管理中心所长，并任《综合医院精神医学》杂志副主编。  
因研究抑郁症而获日本医疗秘书学会的“日野原奖”。

## 书籍目录

1 表情变化方面的抑郁征兆 征兆1 动辄流泪 征兆2 完全忘了化妆 征兆3 整日长吁短叹2 身体状况方面的抑郁 征兆 征兆4 食欲不振 征兆5 忽瘦忽胖 征兆6 睡眠质量低 征兆7 无法从睡眠状态清醒过来 征兆8 颈肩僵硬酸痛 征兆9 持续头痛 征兆10 轻微发热 征兆11 无法用言语表达 征兆12 食不下咽 征兆13 口渴 征兆14 反胃 征兆15 容易便秘或腹泻 征兆16 味觉变得异常 征兆17 容易掉发 征兆18 阴部刺痛发热 征兆19 无法行房3 情绪状态方面的抑郁 征兆 征兆20 心情沮丧 征兆21 焦虑暴躁, 心神不宁 征兆22 脑中充塞负面想法 征兆23 沉浸于无力感中 征兆24 每逢季节转换之际, 就会病恹恹的、萎靡不振 征兆25 上午的情绪特别糟糕 征兆26 不祥的预感4 思考混乱方面的抑郁 征兆 征兆27 逐渐丧失思考能力 征兆28 逐渐丧失注意力 征兆29 思考完全停止 征兆30 犹豫不前, 难以抉择 征兆31 容易健忘 征兆32 满脑子只有寻死的念头 征兆33 对自己是否得病疑神疑鬼 征兆34 觉得未来毫无希望 征兆35 不达完美绝不罢休 征兆36 惶惶不可终日 征兆37 觉得自己好像不是自己 征兆38 觉得体内某处长癌 征兆39 深信全都是自己的错5 思考模式方面的抑郁 征兆 征兆40 讨厌明亮的场所 征兆41 认为怎么试都不会有好结果 征兆42 认为自己最差劲 征兆43 陷入自责的情绪中 征兆44 觉得自己遭受报应 征兆45 觉得都是自己不好 征兆46 觉得好像自己被众人遗弃 征兆47 觉得像在戕害自己的身体 征兆48 攻击某人 征兆49 觉得像是会发生什么坏事 征兆50 害怕与人接触 征兆51 觉得反正一定会那样 征兆52 义务感过于强烈 征兆53 消极地认为全都完蛋了 征兆54 认为一定会失败 征兆55 变得爱负面思考 征兆56 觉得自己是个废物 征兆57 觉得世界一片黑暗 征兆58 觉得大家都把我想得很糟 征兆59 觉得任何事都是自己的责任 征兆60 总认为应该如此 征兆61 认为自己才没生什么病 征兆62 觉得自己是受害者 征兆63 无法摆脱对死亡的恐惧6 进取心或举止方面的抑郁 征兆 征兆64 缺乏活力与进取心 征兆65 早上欲振乏力 征兆66 总是焦虑不安 征兆67 在房里老静不下来 征兆68 似乎有某种催促的力量在推自己 征兆69 整个人变得紧张兮兮 征兆70 觉得移动身躯是件苦差事 征兆71 应答特别花时间 征兆72 对任何事都提不起劲儿 征兆73 对任何事都漠不关心 征兆74 希望有人陪在身旁 征兆75 对于性事不再感兴趣 征兆76 依赖酒精或药物 征兆77 无法信守约定 征兆78 觉得亲朋好友冷若冰霜 征兆79 莫名其妙地对家人乱发脾气 征兆80 对上司极度谄媚 征兆81 驾车的危险性大增 征兆82 忍不住顺手牵羊7 人际关系方面的抑郁 征兆 征兆83 不想和他人交谈 征兆84 对方会让自己感到火冒三丈 征兆85 避免和他人接触 征兆86 动不动就抓狂 征兆87 欺负弱者 征兆88 总把自己的问题归咎于他人 征兆89 过度依赖某人 征兆90 无法获得满足 征兆91 觉得自己失去了重要的东西 征兆92 无法信任亲朋好友 征兆93 不想参加任何活动 征兆94 与大伙儿格格不入 征兆95 无法跟上大伙儿的节奏8 个性方面的抑郁 征兆 征兆96 不达完美便耿耿于怀 征兆97 责任感变强 征兆98 常为小事动怒 征兆99 无法表达自身情绪 征兆100 眼里只有“出人头地”结语

章节摘录

征兆1 动辄流泪病例扫描患者一口气哭个痛快，觉得痛快多了病例1 34岁?女性?百货公司从业人员“愈来愈提不起劲儿去上班了”，这位女装部负责人如此陈述。

“你目前应该很辛苦吧？”闻言，她随即泪如泉涌。

笔者递给她诊间常备的面纸，让她一口气哭个痛快。

她不论在工作、家庭、恋情各方面，应该都遭遇到了各种问题，不过笔者什么都没问，只是说“这样啊，辛苦你了”，然后静静地听她哭泣。

这位患者也只是不断发出啜泣声。

约20分钟后，她说了句“痛快多了”，便告辞离去。

病例2 33岁?家庭主妇这位主妇10天前才刚生完孩子。

在所谓的“奉子成婚”之后，她和丈夫的双亲共同生活才刚满四个月。

据说，周遭亲友都为小宝宝的诞生而雀跃不已，只有她整日以泪洗面。

她对于养儿育女毫无信心，还说“果然还是不生的好”。

笔者告诉她，“这是生理对于环境骤然变化所产生的反应，任何人都有可能发生这样的情况”，尽力帮助她认同、理解。

怎么回事自我评价日益低落一般人都认为在人前流泪很丢脸，所以若无法控制自己这样的行为，很可能是因为平时始终压抑着痛苦的情绪所致。

此外，也可能是因为身陷自我评价日益低落的情境所致。

女性动辄流泪的情况比男性更为常见，大概过了15岁之后，这样的倾向便会渐趋明显。

生产后的女性由于荷尔蒙不稳定而产生的情绪反应，更常常动辄以泪洗面。

据说20%~30%的日本女性都曾经历“产后抑郁”，不过，约两周左右便会自然痊愈。

但是，症状若持续未获改善，病情将恶化成产后抑郁症。

近年来也有愈来愈多的人患上产后抑郁症。

治疗提示想哭的时候就哭吧治疗过程中患者常在大哭一场后，才能够自然地表现自我，表达痛苦的情绪；也有为数不少的患者因此觉得心情轻松许多。

患者哭泣流泪时，咨询师通常不会太多话，只在一旁静静守候。

有时还会受其情绪感染而热泪盈眶。

患者借此过程将咨询师视为亲近贴心的人，常常会开始倾诉自己的苦恼。

不需刻意诱导，那些难以启齿的痛苦体验此刻都能自然地脱口而出。

眼泪已被证实具有疏压、治疗的效果。

哭泣后，被称为肾上腺皮质醇（cortisol）的压力荷尔蒙减少的同时，一种能够抵御身体外敌，被称为NK细胞（nature killer cell）的免疫细胞也会随之活化。

眼泪据说也具有恢复免疫、神经、内分泌平衡的功能。

总之，想哭的时候就尽情大哭一场吧。

征兆2 完全忘了化妆病例扫描 满脸痘痘的脸庞重现光彩病例 31岁?女性?保姆一位女士顶着长满痘痘粉刺、完全没上妆的脸庞，到保健管理中心来初诊。

她骨瘦如柴，苍老的脸庞让人无法联想到她的实际年龄。

她已经暂停工作一个月了。

“你之前大概是太勉强自己了吧”、“你为孩子们付出过多精力了”。

在笔者的引导之下，她开始慢慢倾诉心事。

大约三个月后，听说她心情逐渐好转，回到了工作岗位，在不知不觉中也开始上淡妆了。

随着日子一天天过去，她的妆容也日显自然，脸庞开始散发光彩，愈变愈美丽了。

怎么回事丧失注重仪容的余裕与精神女性一陷入抑郁，会慢慢因为嫌麻烦而不想上妆，男性也会忘记刮胡须或整理头发，甚至把洗澡视为苦差事。

“希望大家看到的我，是漂亮整洁的”，有这样的念头代表心存余裕；然而，抑郁时便会逐渐失去那颗余裕之心。

要注意自身仪容、维持身体整洁，本来就得花不少工夫。

抑郁时，这方面的精力也会随之消逝。

另一方面，抑郁很容易对容貌造成不良影响。

曾有研究，以录像机记录下抑郁症患者的表情，分析其面对各种不同事物时的表情变化。

结果显示，他们心情愉快时，表情会跟着变好；心情低落时，表情也会跟着变糟。

抑郁症是让人心情常陷入低潮的疾病，所以病患也会时常带着阴暗僵硬的表情。

反之，当包含表情在内的第一印象好转时，便可视其为抑郁症改善的征兆。

治疗提示无须勉强，静待患者走上痊愈之途让一般人感到轻松愉快的打扮与人浴，实际上对抑郁症患者而言，可能是一大折磨。

举例而言，家人或许都会苦口婆心地劝这些患者“洗个澡就会舒服多了”。

但是，大家都忽略了一个人身体健康才能从洗澡中感受到惬意畅快。

叫抑郁症患者洗澡，或许就像是劝高烧四十度的病患洗澡一样。

对于抑郁症患者而言，鼓励他们静静躺着、好好休息，才称得上是体贴的表现。

等他们心情好转，自然而然就能够洗洗澡、化化妆、剃剃胡子了。

之后，随着情绪从内心深处获得改善，控制脸部表情的神经运作也逐渐恢复，笑容一点一滴增加，种种表情变化都代表着患者已踏上痊愈之途。

征兆3 整日长呈短叹病例扫描言谈充满怨恨、消极、后悔的情绪病例1 中学男生这位患者除了频频叹气之外，没多久便开始啜泣，言谈间对于学校、家庭各方面的抱怨逐渐增加。

他总把“反正我就是这副德行”、“好孤单”之类的话挂在嘴边，常对母亲说他头痛或肚子痛，也老喊着“睡不好”、“没食欲”0 生活上的变化则包括成绩忽然一落千丈、不再和朋友出去玩、愈来愈不想出门、不想上学等问题行为。

病例2 57岁?男性高级管理职位这位患者工作了30年，个性非常认真踏实。

三个月前才升官，整个人却精神萎靡、心事重重、郁郁寡欢，还对妻子说丧气话：“我已经不行了。这工作我根本就做不来。”

“你整天只会对着桌子叹气，跟你说话的时候，回答也咿咿啊啊、不清不白的。”

妻子这么指责他，他便来求诊。

怎么回事身体以过度呼吸来应对压力报告指出，抑郁症初期的症状便是叹气次数增加。

情况不如预期的顺利，因此陷入不安与紧张，又或是工作堆积如山等等，诸如此类的压力都会使交感神经兴奋，进入备战状态。

也就是说，身体为了缓解压力所引起的“呼吸困难”之感，呼吸便会出现异常。

除了叹气，也可能出现大口喘息、呼吸困难、胸口一阵疼痛等症状。

相信每个人至少有过一两次类似的经验。

但是，只要一陷入抑郁，叹气的频率便会随之攀升。

然而，很多人自己都没有察觉到这样的情况。

治疗提示以深呼吸取代叹气听到有人叹气，能够认真看待，而非等闲视之，是很重要的。

有句谚语是这么说的，“每叹一口气，溜掉一幸福”。

或许每个人都曾叹过气，不过整天不停叹气的話，心灵能量也会随之消耗殆尽。

以罹患抑郁症的孩子为例，其中有些就是从动不动就哭哭啼啼、频频叹气开始的。

这些人对学校、家庭的抱怨与日俱增，还会出现头痛、腹痛、睡眠障碍、食欲不振等症状。

叹气次数的增加，可说是抑郁症初期的重要征兆。

这时候，可以试着建议当事人，想叹气的話就深呼吸吧。

请他们双脚张开、与肩同宽，双手向左右大大张开，尽量大口呼吸，让胸部充满空气。

如果能够通过深呼吸调节紊乱的呼吸，进而改善叹气的习惯。

应该就能一点一滴找回流失的心灵能量。

征兆4 食欲不振病例扫描同时丧失热情与活力病例1 20岁?女学生这位病患约从高三秋季开始，不论是对课业，或是时四岁起便不曾间断的钢琴练习都丧失了热情。

食欲不振让她的体重掉了大概10公斤。

虽然后来顺利升入大学，缺课却愈来愈严重，慢慢地，连早上从床上爬起来的活力都没有了。

她来求诊时，体重只剩40公斤左右。

患者为什么不进食呢？据其本人表示，“只要一看到以前天天吃的饭菜，心头就会冒出一股无名火，食物再怎么样就是会卡在喉头下不去”、“完全不觉得饿”、“一点都不想吃”、“就算吃了，也不觉得好吃”。

病例2 54岁职员患者持续埋头于繁重的职场工作，食量愈来愈小。

另一方面，晚间的饮酒量却在不知不觉中与日俱增。

他并非，喝了酒就能纵情发泄的那种人，反而愈喝愈像个闷葫芦，和家人也聊不上几句话。

他来求诊时，情况已经演变成一喝酒就几乎不吃饭，症状继续朝依存症恶化。

每当酒醒，情绪就变得更恶劣；为使心情好转，又再度依赖酒精，陷入了恶性循环。

怎么回事原本的生命维系机能持续弱化健康人体为维持生命，会受控于生理本能，摄取充分必要的食物。

人陷入抑郁后，上述控制机能随之失灵，食欲也同时丧失，一天只吃一餐或两餐也是家常便饭。

丧失食欲的心病中，有所谓的“厌食症”，这种疾病多半是减肥失败或人际关系问题等引起，相较之下，病因可说是较为明确，此外，这类病患的问题行为只限于饮食方面，平常看起来相当健康正常。

但是，抑郁症通常缺乏直接明确的病因，而且患者看起来显得无精打采。

特别是抑郁时，许多人由于一大早心情恶劣，多半不吃早餐。

其中，还会有段时期，就算吃了也觉得是硬把食物塞进嘴里一般，食不知味。

患者通常会这么形容：“就像吃沙子一样。”

此外，抑郁症患者也常出现极端偏食的现象。

比如只吃得下面包，或是只吃得下面类，还有人看到茶泡饭才勉强吃得下。

就连点心零食，患者也常倾向于只吃单一一种类。

其中，还有病人会变得相当偏好甜食，每天只吃巧克力。

治疗提示巧克力变成救星？有些患者只要抑郁或不安的情绪加剧，巧克力的食用量便会增加。

据说巧克力具有补充元气的效用，有助于集中注意力。

而且，巧克力的成分之一可可，已被证实有轻微安神作用。

吃巧克力也就无须再依赖如酒精等其他物质。

由于酒精具有暂时振奋情绪的作用，如果在抑郁时依赖酒精的话，饮酒量可能会在不知不觉中逐渐增加。

此外，还必须注意，光喝酒不进食，可能会造成酒精滥用以及恶化成依存症等问题。

所以，食欲不振、摄取热量严重不足的时候，建议可以暂时试着吃巧克力。

征兆5 忽瘦忽胖病例扫描会造成生命危险的体重异常下降病例 19岁女学生这位病患由于失恋，一年多前开始持续为抑郁症所苦，后来因为异常消瘦来求诊。

诊断发现，患者由于营养不良，罹患多数脏器出现机能不全的“多脏器不全症”。

笔者判断她可能会有生命危险，便将她转到内科，开始住院，接受中心静脉营养给剂治疗。

她在一个月后出院，并正式接受精神及药物治疗。

怎么回事食欲异常导致体重增减抑郁造成食欲不振后，体重自然而然会随之下降。

如果一年内体重减少5公斤以上，或因此出现情绪异常波动，又或者是一周内体重减少一公斤以上，罹患抑郁症的可能性也大为提升。

抑郁症患者的消瘦与运动减重不同，患者的肌肉与脏器都会逐渐衰弱，整个人变得消瘦干瘪，就像有些患者自己说的：“身体变得像个老太婆。”

总之，看起来绝不是那种苗条健康的样子，而是不健康的消瘦模式。

不过，如果情绪未出现异常波动，食量也没有太大变化，体重却逐渐下降时就必须特别注意了。

较令人忧心的是，上述状况也有可能是因身体潜藏着像癌症等重大疾患，却被外行人解读成“抑郁症”，因而延误重大疾病的发现时间。

相反地，由于持续食欲不振与抑郁，经诊断罹患抑郁症的患者，在长期观察后才发现罹患癌症的病例则相当罕见。



诸如此类的抑郁症称为“警告抑郁症”。

即使身为一位医生，单从患者食欲与情绪的变化便断定罹患抑郁症的话，有时也会误入陷阱，做出错误判断。

抑郁所引发的食欲异常不仅指食欲不振，还包括食欲亢进。

“季节性抑郁症”多发于秋冬之际，此抑郁症与一般抑郁症不同的是，多数病例的特征在于容易并发异常过眠，也就是睡眠过量，不只在夜间，连白天都昏昏欲睡。

治疗提示治疗抑郁症药物有助于长期减重根据美国杜克（Duke）大学医疗中心Kishore Gadde博士团队的肥胖临床实验结果显示，经认可用于抑郁症治疗的药物Bupropion，能够有效帮助肥胖女性长期减重。

实验对象依照Bupropion以及一天1600卡路里均衡饮食的处方减重，其中67%的实验者在最初的8周内，体重比治疗前减少5%以上；能够完成24周减重疗程的实验者，平均成功减重12.9%，而且，甩掉的多半是脂肪组织。

虽然目前Bupropion减重效果的具体内容尚未明确，不过该研究显示通过抑郁症的治疗同时改善肥胖问题的可行性。

征兆6 睡眠质量低病例扫描 痛苦得甚至想走上绝路病例1 48岁?男性?管理职员大概公司自制产品的相关抱怨蜂拥而至时，这位病患开始睡不好。

下床看看书或看看电视的同时，东方也在不知学不沉中露出鱼肚白。

他原先认为是运动量不足所致，不过即便尽可能来回走动，仍然无法入睡。

白天时昏昏欲睡的他，打算利用午休时间小憩片刻，没想到就算横躺在沙发上也睡不着。

他表示，“我生平还没有这么痛苦过”。

病例2 55岁?主妇这位病患失眠的原因，源自于陪伴丈夫在医院对抗癌症病魔的那段的日子。

她表示，现在即使能够入睡，也会在半夜数度苏醒，根本没有熟睡感。

“早知如此，趁老公在世时对他那样这样就好了”。

她躺在订上，就会不自觉地如此自责；一睡醒，情绪便跌到谷底，痛苦不已。

她说，这样的痛苦让她数度想要自杀。

怎么回事脑部的睡眠控制机能降低事实上，98%的抑郁症患者都会表示“睡不好”。

这些患者所谓的“睡不好”包括以下几种：一是比正常情况多花两个小时以上才能入睡的“入睡障碍”；二是入睡后无法持续，中途会醒来好几次（最少两次以上）的“中断型失眠”；三是比正常情况提早两小时以上醒来的“早醒型失眠”等。

其中，抑郁症患者较常见的是“早醒型失眠”。

睡眠分为浅层睡眠的“速眼动睡眠”（rapid-eye—movement sleep）以及深层睡眠的“非速眼动睡眠”（non—rapid—eye—movement sleep），这一组睡眠模式会根据约90分钟的周期一晚重复四到五次。

速眼动睡眠不同于非速眼动睡眠，前者的脑波近似清醒，眼球运动十分活泼；后者的眼球运动及大脑活动则是静止的。

一到早上，速眼动睡眠的比例便会慢慢增加，整个人也会因此清醒。

## 后记

或许有很多读者看完书中提及的各种征兆后，会觉得其中好几个说的不就是自己吗。此外，虽然笔者试着列举100种抑郁状态及抑郁症征兆，却有好几项都是针对同样的征兆重复说明，在此也要特别向读者致歉。

现今社会中，个人的多样性、个性化及自由度都比以往流失得更快。

人们愈来愈不认同个人与生俱来的差异。

特别是日本，常会让人觉得一切都被硬套上同样的思考模式、同样的行动以及同样的价值观。

抑郁症多发人群对于事物的看法，感觉上似乎都相当僵硬。

其实，选项并非只有一个而已。

能够扩大自身自由度，不论发生任何问题，都能以柔软的身段去面对，拥有这样的余裕，是相当重要的。

在日本，一年就会出现三万起以上自杀惨剧，这不由得让人思考，日本人早已丧失对于多样化柔软度以及个人差异的认同，而这是否也成为抑郁症增加的原因之一呢？

那么，我们该怎么做才能预防自杀事件发生呢？

首要之务应该是要了解，那些曾被逼得走上绝路的人，后来如何走过那段时期。

笔者在书中已经反复说明处于抑郁状态的身心状态，与外在环境、人际环境之间的关系，那些内容可说是环环相扣、紧密相连。

只要以之为基础，在各种情况下与精神状态被视为健康的人一比较，何者是在任何人身上都很常见的、何者是明显异于常人的征兆，应该便能一目了然。

陷入抑郁状态的人，对于外界的刺激会变得极端敏感。

即便是健康的人根本不视为“刺激”的芝麻绿豆般小事，对于抑郁者而言，都可能成为重大刺激。

其中，尤以人际关系的影响特别大，因为能唤起人类各种情绪的几乎都是人。

同理，人际关系常被视为引发抑郁的原因，或许也就很自然了。

笔者在此想再次强调书中提及的部分内容。

想要成功地从抑郁症中脱身，“人”扮演了相当重要的角色。

人的确可能造成莫大刺激，然而每个人原本就具备的那股温暖，也能够引领患者走向恢复之路。

人一旦陷入抑郁，为了保护自己，会躲进“壳”里，完全被黑暗包围。

为了将当事人拖出黑暗，让他们在外界倾泻而进的温暖光芒的引导之下慢慢走出来，应该是最自然的形式。

因此，和这些患者交流几乎不需要什么特殊技巧。

笔者觉得所谓“对于他人的言行举止变得敏感”，并不全然意味着会把接收到的任何信息都敏感地往坏的方面解读。

虽然，患者有时可能会连身旁有人在都觉得烦，但是，与他人进行心灵交流，又或者有人陪伴共度一段时光，其中所蕴含的意义是十分重大的。

如果满脑子只想着该如何对待患者，处处小心翼翼的话，处于抑郁状态的人必定会自责，“都是因为自己的病情才让人家这么拘谨”，心理负担反而会变得更为沉重。

他们即便明白旁人全是出于关心，却很难将这种言行举止视为体贴关心的表现。

从这层意义而言，与完全搞不清楚状况的人的交流或许也是很重要的。

如同笔者数次强调的一样，一旦陷入抑郁、身心皆疲惫不堪时，最需要充分休养以及能使人安心的环境。

但是，通过接触形形色色的人，也能从中实际体会，获得很多东西。

在抑郁症康复之前，不仅本人，包括家人在内的周围旁人，也会一同经历各种事情。

但是，请别忘记抑郁状态只是暂时的，一定能够痊愈。

慢慢全盘接受事实，或许也很重要。

身处抑郁状态的人若能树立正确态度，借助旁人之力量，灵活调整自我以适应环境，慢慢度过生活中的每一天，某天一回神才发现自己原来早已痊愈的话，不是很好吗？

在此过程中，或许还能发掘预防再度发病的线索呢。

编辑推荐

《我得了抑郁症吗(抑郁症的100种征兆)》由华东师范大学出版社出版。

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>