

# 名家會診 抑鬱症

由於城市生活壓力大，抑鬱症患者越來越多，在老年人中更被稱為“心靈感冒”，可見其普遍程度。但這種病一直倍受忽視，而且忘疾諱醫的情況很嚴重。本書指導如何預防、診斷和治療抑鬱症、抑鬱型障礙和老年抑鬱症，也為病人親友護理患者及與之相處提供指引。

## 主講名家簡介

### 李舜偉教授

- 北京協和醫院神經精神科主任醫師，博士生導師
- 法國神經科學會榮譽會員

### 崔玉華教授

- 北京大學精神衛生研究所主任醫師
- 擅長神經症的心理治療

### 魏鏡副教授

- 醫科院北京協和醫院副主任醫師
- 從事神經精神和神經心理臨床工作十六年

### 唐登華副主任醫師

- 北京大學精神衛生研究所門診副主任醫師，碩士生導師
- 擅長精神學、心理諮詢及治療、青少年心理衛生

### 馬辛副院長

- 北京安定醫院副院長
- 曾參與11部專業著作的編寫工作

### 鮑楓主任醫師

- 北京安定醫院老年病房主任
- 擅長老年精神分裂症、抑鬱症及老年性痴呆

## CCTV中央電視台《健康之路》叢書

- 由全國最優秀、最著名的醫學專家主講
- 收錄所有專家談話和大量醫學科普文章

- 提供最新和最權威的疾病防治方法
- 兼顧全面的醫療資訊和專家的獨到見解

售價：HK\$48 NT\$240



星島出版

## [抑鬱症]

### 專家文摘01 抑鬱症的自我判斷

抑鬱是一種很常見的情感成分，人們常說，人有“七情”——喜、怒、哀、樂、憂、思、恐，憂鬱、悲傷是人之常情。當人們遇到精神壓力、生活挫折、痛苦的境遇或生老病死等情況時，理所當然會產生憂鬱情緒，但是抑鬱症則是一種病態的心理障礙，很多人容易把正常的憂鬱情緒與病理性憂鬱混為一談，這是因為兩者表現有相似之處，但可以從以下線索加以區別。下面有一個較為簡單的抑鬱症自測量表。可以根據自測量表導語進行評分。一共有20道題：

#### 1. 我覺得悶悶不樂，情緒低沉

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 2. 我覺得一天之中早晨最好

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 3. 我一陣陣哭出來或覺得想哭

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 4. 我晚上睡眠不好

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

第一部分 | 15

## 名家會診 [抑鬱症]

#### 5. 我吃得跟平常一樣多

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 6. 我與異性接觸時和以往一樣感到愉快

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 7. 我發覺我的體重有所下降

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 8. 我有便秘的苦惱

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 9. 我的心跳比平常快

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 10. 我無緣無故地感到疲乏

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 11. 我的頭腦跟平常一樣清楚

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 12. 我覺得經常做的事情並沒有困難

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

第一部分 | 16

## [抑鬱症]

#### 13. 我覺得不安而平靜不下來

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 14. 我對將來抱有希望

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 15. 我比平常容易生氣、激動

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 16. 我覺得做出決定是容易的

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 17. 我覺得自己是個有用的人，有人需要我

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 18. 我覺得我的生活過得很有意思

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

#### 19. 我認為如果我死了別人會生活得好些

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

第一部分 | 17

## 名家會診 [抑鬱症]

#### 20. 以前感興趣的事我仍然照樣感興趣

- A. 沒有或很少時間 (1分)
- B. 小部分時間 (2分)
- C. 相當多時間 (3分)
- D. 絕大部分或全部時間 (4分)

填表時注意：仔細閱讀每一條，把意思弄明白，然後根據你最近一星期的實際情況在適當的地方劃✓，將圈出的分數累加，如果超過（含）40分，就應該到醫院就診；如果低於15分，但仍懷疑自己有抑鬱症，也應尋求醫學幫助；另外，如果你有自傷或傷害他人的念頭，請立即告知醫生。

第一部分 | 18

## 名家會診 [抑鬱症]

### 專家文摘15 幫孩子趕走抑鬱症

當一位勤奮好學、成績突出的學生突然出現成績“一瀉千里”，並有要退學、拒學、哭泣、自卑、自責、自殺等消極言行時；當外向的孩子突然變得自卑、退縮、沉默，或者文靜、有禮貌的學生變得急躁、激動，有對立情緒或冷漠無情時；當孩子出現反抗父母、似病非病、討厭學校環境、有想休學或退學等表現時；當孩子出現頑固嚴重的失眠，軀體有各種不適，如：食慾下降、消瘦、月經不調，但檢查無異常時，你應當想到孩子可能患有抑鬱症。

抑鬱症通常被認為是因擾成年人的問題，但事實上，這種心理疾病在青少年中更易發生。近年來，在心理門診中，因抑鬱症來諮詢的青少年越來越多，尤以青春少年更常見。

青春期的出現一些生理和心理的變化是正常的，它是一個人逐漸成熟的過程，但如果出現上述表現且持續時間較長，則需要引起家長的注意。家長應試著與孩子溝通，分析產生的原因，同時還要與家長進行交流，共同尋找解決問題的辦法。如果問題仍無法解決，應該想到孩子可能患有心理疾患，需要尋求醫生的幫助。作為家長，應該注意自己的言行，不要對孩子要求過分嚴厲，一味指責或漠不關心，不合己意便拳腳相加，也不要過於溺愛孩子，包辦代替，使孩子不能經受任何風雨和挫折，要注意學習科學的教育方法。

切記：早發現，早治療，絕大多數孩子是完全可以被治愈的。

第二部分 | 108

## 名家會診 [抑鬱症]

### 專家文摘18 老年人容易“假痴呆，真抑鬱”

我們知道老年抑鬱症和老年痴呆症都是老年人的常見疾病。抑鬱症與痴呆症早期的表現往往比較相似，比如“懶”、“呆”的徵狀：對什麼都不感興趣，什麼都不想幹，消極、動作遲緩、注意力不集中、反應遲鈍、邏輯思維能力減弱等等，很容易被誤認為是痴呆症，或將這些特點歸因於衰老，事實上，這些人當中，有許多可能患了抑鬱症。老年抑鬱症和痴呆症的預後和治療是截然不同的，抑鬱症的預後比較良好，經過適當的調理和藥物治療，可以完全恢復正常；而老年痴呆症則呈現不斷惡化的趨勢。所以我們要注意鑒別“假痴呆，真抑鬱”的情況，以下幾點可供參考：

#### 1. 老年抑鬱症起病快，發展較迅速；老年痴呆症起病緩慢，發展也緩慢。

#### 2. 抑鬱症的抑鬱徵狀持續較久；而痴呆症患者的情緒變化多端，變幻莫測，猶如幼童。

#### 3. 抑鬱症的智力障礙為暫時性的、部分性的，每次檢查結果不相同；而痴呆症病人的智力損害是全面性的，情況不斷惡化。

#### 4. 抑鬱症患者的腦CT檢查是正常的，沒有神經系統的徵狀；而痴呆症的腦CT檢查可以發現腦萎縮、脑梗死表現，不少病人有高血壓、動脈硬化或“小中風”病史。

用了抗抑鬱藥後，抑鬱症的患者便藥到病除，恢復到病前談笑風生、談吐自如的狀態；而對老年痴呆症的病人卻沒有任何作用。

第三部分 | 142