

《我战胜了抑郁症》

图书基本信息

《我战胜了抑郁症》

内容概要

《我战胜了抑郁症》

作者简介

书籍目录

导读 我为什么要写这本书

我一直有一个念头，想写一本访谈录，记录那些曾患有抑郁症或双相障碍的人是如何康复、又是如何从这种经历中脱胎换骨的。我想搞清楚，人们认为哪些疗法和手段是确实有用的。问题是，我自己的抑郁症状太严重了，所以根本无力将此想法付诸实践。不过，随着我逐渐开始恢复，在好朋友特德的鼓励下，我决定开始实施这个计划。

第一章 了解抑郁症、双相障碍及其疗法

抑郁是一种普遍而常见的情绪体验。我们所有人都会因某些事情感觉悲伤：受到朋友冷落、夫妻之间产生误会，或者和十几岁的孩子发生了冲突。可有的时候，我们却会毫无任何理由地变得情绪低落。不过，只有在这种心境状态非常严重、持续两周或更久、影响到了我们在家庭及工作中的正常功能时，抑郁才被认为是一种疾病。

第二章 帕特里克·肯尼迪（美国前众议员）

我是认知行为疗法的忠实拥趸，事实证明它非常有效。你必须学会改变自己的思维模式。认知行为疗法不仅会改变你的看法，也会改变你的大脑结构。改变你大脑内化学物质的最好办法，就是去做一些你过去没有做过的事情。这并不容易，因为在这个过程中你会面临很多新问题，它们会给你带来焦虑。

第三章 特丽莎·戈达德（电视脱口秀主持人）

放松疗法让我学会了沉默和静止。它让我知道，还有一种做事的方式就是“无为”，这种方式不会让人因为什么都没做而心生恐慌。出发点就是，你必须意识到自己有一种健康的精神状态，并且可以通过注意饮食、适度运动、不过量饮酒等方式来保持这种健康状态。一定不要持续地透支自己，就像一根蜡烛，如果两头都不停地燃烧，能维持多久呢？

第四章 阿拉斯泰尔·坎贝尔（英国前首相布莱尔的首席顾问）

我认为，如果一个人经历了艰难困苦的时光，他将会拥有更强大的共情能力。我从自己精神崩溃的经历中学到了很多，当我在考虑自己的感受和别人的感受时，它给了我一个更好的衡量标准。所以，当我面临着一个危机关头时，我首先要做的事情之一就是问自己：这真的是一个危机吗？我认为，那些曾承受、忍耐过艰难时刻的人具备更好的抗打击能力。

第五章 洛拉·因曼（从抑郁症患者到精神健康运动倡导者）

我曾身患难治性抑郁症，也曾有过自杀的念头。有很多次，我觉得自己一天也活不下去了。现在，我无法形容自己有多庆幸，庆幸自己每次都坚持着再活一天，因为坚持的结果是值得的。我能给出的最好的建议，就是永不放弃！抑郁症真的能够被治愈，抑郁症患者不但能够坚持活着，事实上还能享受活着的滋味。

第六章 鲍勃·布尔斯汀（谷歌公共政策主管）

我并不是一直都能成功地控制局面。我认为，那些能够更成功地控制这种局面的人是他们自己的最好担保人。他们将自己的病情模式研究得一清二楚。我总是劝诫那些考虑寻求心理治疗或已经在接受心理咨询的人：心理治疗的关键就是成为你自己的治疗师。

第七章 克利夫·里奇（曾排名美国第一的网球选手）

我一直都跟别人讲，如果你曾深度抑郁过，再想回到健康的状态，想让自己感觉生活幸福、美好，那你必须付出非同一般的努力。处于最恶劣的状态时，我并不需要虚假的希望——只要一点点真实的希望就够了。药物很重要，但是和正确的生活方式比起来，它起的作用只有三分之一——最多有二分之一。

第八章 詹妮弗·莫耶（走出产后精神病及抑郁症的楷模）

我会告诉过去的自己，对生活要抱有现实的期望。你不可能面面俱到，尽管这是我们的社会大肆宣扬的理念。你不可能既是一个成功的全职人士，又是一个成功的全职母亲和妻子。一路走来，我已经明白了什么对我有用、什么对我没用。写日记也是自我疗愈过程中很重要的一部分。有时候，仅仅把想法写下来，就可以帮助我释放一些负面的东西。

第九章 格雷格·蒙哥马利（美国前国家橄榄球联盟球员）

过去，我是一个彻底的物质主义者，追求的一直是外界带来的表面的快乐，耽溺于各种感官享受。我现在已经明白，金钱、权势、性这些东西都是转瞬即逝的。如果我们关注此刻、活在当下，就会发现

《我战胜了抑郁症》

它们一直都在那里。但是，如果我们总是不断地重复过去、考虑将来，我们就不能享受此刻。所以，活在当下，享受生活的每时每刻、每分每秒，这就是我用来对付负面想法的绝招。

第十章 我是如何战胜抑郁症的

借助现在拥有的智慧回首往事，我相信自己之所以会罹患抑郁症，其根源就是我没有正确地为生活中的各种事物安排好优先等级。我也相信，我之所以能保持长期持久的康复状态，就在于我确定了自己的目标、热情以及优势，并根据我的“原因代码”生活。同样让我坚信不疑的是，从苦难中找到生命的意义是获得康复的最重要的因素，这也是为什么我会鼓励人们去发现自己的目标。

第十一章 战胜抑郁症的有效疗法

当人们处于抑郁状态时，他们满脑子想的都是各种困难。在你深陷困境时，自怨自艾似乎很容易，但是，不要忘了关注身边亲人的生活状态，考虑他们的感受。当我情绪低落时，对自己给周围的人造成的影响几乎毫不知情。如果我曾和他们交流过并试着理解自己带给他们的痛苦，可能会有助于我用更广阔的视角来看问题。有时候，把注意力转向他人并关切地询问“你还好吗”对自己的健康也大有裨益。

后记

致谢

《我战胜了抑郁症》

精彩短评

- 1、里面一半以上的案例告诉我，一个理解并支持的伴侣是最终战胜的重要原因。
- 2、我们时不时会到地下室走走，却没有带手电。
- 3、偏重于科普而不是自救读物吧.....或许更合适照顾抑郁症的人看？内容是非常扎实的但是可能期待太高.....
- 4、《我战胜了抑郁症》。更科学的了解抑郁症，而不再怀有一些错误认知。这本书是真正战胜过抑郁症的人写的，9个感人案例，而不是医生，里面有中肯建议，如果感觉自己有轻微抑郁，可以买来读读。
- 5、前面的不过，后面的有点凑字数，里面都是些抑郁症的小故事。
- 6、科普性质比较强。大概看了以后觉得抑郁了该吃药吃药，和家人朋友在一起别单独住，从糟糕的亲密关系里跳脱出来最为重要。
- 7、写的很好
- 8、简单易读，运动亲密关系-亘古不变的百搭治愈良方。
- 9、每个人都谈太浅了
- 10、序言看得我泪流满面。我喜欢第10、11章的内容，简单实在...
- 11、浏览完后想的最多的是有意义的工作，对自己来说是什么还有待探索。只能定义自己为抑郁的状态，先从锻炼开始。
- 12、我一直有一个念头，想写一本访谈录，记录那些曾患有抑郁症或双相障碍的人是如何康复、又是如何从这种经历中脱胎换骨的。我想搞清楚，人们认为哪些疗法和手段是确实有用的。问题是，我自己的抑郁症状太严重了，所以根本无力将此想法付诸实践。不过，随着我逐渐开始恢复，在好朋友特德的鼓励下，我决定开始实施这个计划。（好棒）
- 13、正视自己“我病了”是迈出治疗第一步，然后获得情感支持非常重要
- 14、算是科普，边做饭边听完了，我终于明确了自己是焦虑而不是抑郁。
- 15、读了之后发现抑郁症除了遗传因素和未知因素之外，还跟人格有关系，有完美主义倾向的更容易得，也许是越追求完美，越容易感到挫败，越感到挫败越容易抑郁吧
- 16、感触很深 但有时候读不下去
- 17、成长必须以哀伤为代价。能够充分忧伤的人，就不会抑郁。达到科普，可读性强，案例真诚，充满希望。
- 18、没有什么是不可以克服的
- 19、几乎都提到了伴侣跟锻炼
- 20、名人是主流，抑郁症只是噱头，干货不多。
- 21、麻蛋，我一点也不想看这种书啊！
- 22、因为生活的快节奏，高压竞争，导致越在高位越优秀的人越容易精神感冒！我学心理学，虽然国内都认为精神病是病，但在国外其实是精神感冒，如同我们会发烧感冒一样平常！身边已经有朋友得抑郁症，重度中度，轻度的更多，其实自己也有这方面倾向，只是医者自治，学会自我调节。建议大家看看此书，有的自治，没有的预防或者帮助身边人。走出抑郁症主要还得靠爱，靠自己，正能量，希望，做有意义的事进行干扰，多跟朋友接触，家里多包容宽容，多运动，甚至离开压抑的环境，让自己重生，尽可能不吃药，因为我们可以左右身体和意识。而且药物多有副作用，容易依赖和反复。学会选择和放下，获得力量和重生！
- 23、文笔流畅易读，令我产生了极大信心，和他们相比，我的病情太轻了。这是一部真正了解抑郁症的人写的书，很有帮助。
- 24、CARE理论有所触动，还是要行动起来，可行的目标及可实施性。书中提及的书籍《authentic happiness》，《strengths finder 2.0》和《the power of now》要看一下。
- 25、挺有意思的 抑郁症很熟悉也很陌生 抑郁症一定要有家人和伴侣的支持 这个真的太重要了 保持健康的生活习惯 乐观向上的心态 找到一个好的医生 戒烟戒酒戒毒品 愿有抑郁症的能够走出抑郁
- 26、勉强四星吧，习惯好评。我觉得没有《女主播抑郁症日记》好看，前面的各种抑郁症介绍看得晕头头脑的，不过让我知道了，找对一个真正关心和支持的心理医生和咨询师的重要，对康复最大帮助

《我战胜了抑郁症》

的就是要有高质量的好睡眠，合理饮食适度锻炼

27、唯有自救者才能得救。好好锻炼，拥抱琐碎的生活。

28、我们应该更努力爱。

29、非常失望

1、世上本没有抑郁症。这里说的抑郁症，是精神科的诊断名称。很久以前，人们发现有一类人处于相似的精神状态中：情绪低落、兴趣下降、活动减少，甚至有消极轻生的念头和行为等。为了交流的方便，医学家将这些表现统称为抑郁症。这是典型的症状学或现象学诊断。在医学领域，所有的类似诊断，都是不科学的诊断；唯一科学的诊断是病因学诊断。抑郁症这个诊断对为此疾患所苦的人有两方面的影响。好的方面是，增加了确定性，有了“就是如此”或者“不过如此”的掌控感。坏的方面是，一顶疾病的帽子从此戴在头上，催眠般地压制着向非抑郁转换的可能性。也就是说，在被诊断为抑郁症之后，所有跟这个诊断相反的自我呈现，都需要无意甚至某种程度的有意压抑，从而导致抑郁状态的迁延难愈。这就是所谓医源性疾病了。说到这里，意思不过是：不要对“抑郁症”这个名字太较真。不论你是做出诊断的医生还是被诊断为抑郁症的患者，都可以在诊断做出之后对抑郁症这三个字说：我知道你了，所以你可以滚了。我们要面对的不是抑郁症这个名称，而是其后面的人，以及这个人全部生命中的生离死别与爱恨情仇。跟这些相比，“抑郁症”三个字太窄了，也太浅了。100多年前，弗洛伊德以其丰富的经验和敏锐的直觉，发现了哀伤（mourning）与抑郁（depression）的差异。前者是正常的情绪低落，而后者是病理性的。能够充分哀伤的人，就不会抑郁。成长必须以哀伤为代价。所有文明的仪式行为，都是为了以哀伤对付丧失。成人仪式对孩子、婚礼对单身、产假对女孩等诸如此类仪式，虽步步惊心却步步成长。如果这些仪式还是不能让我们跟过去一刀两断，那抑郁就是我们对丧失所做的最有效的补偿。在2014年的湖北省心理卫生协会年会上，李晓骝教授说，以后我们不再诊断单向的抑郁症和躁狂症，只诊断为双相情感障碍。这是诊断上的一个里程碑。从此以后，抑郁症就是真正被纵深地理解了的精神现象；从此以后，抑郁症患者无需再对自己抱有一个催眠性的刻板印象；也是从此以后，所有的精神现象都不必被视为病态的，而应该被看成健康状态的两个端点。我们不妨举一个例子。某小型公司的一个员工自杀了，全公司都处于悲痛之中。公司老总请我去做一下干预。我去了之后，好几个跟自杀者关系密切的人告诉我，他们想为这位逝去的好同事、好朋友组织一个隆重的追悼会。我觉察到了他们流露的某种善意的“兴奋”，同时也用专业眼光看到了他们在“兴奋”之后可能出现的抑郁。所以我建议说，面对死亡，所有的隆重都不配，我们就做一个简单的仪式吧——我们的节制可以让逝者安息。后来我知道，丧失之痛并没有对那个公司的任何人造成太大的影响。再举一个相反的例子。某国营企业的负责人因病去世，工会主席负责筹备和主持隆重的追悼会。她为此忙了好几天。追悼会结束后，她抑郁了半年。忙是行为和内心的双重兴奋（躁狂），为此需要付出相反的情绪的代价。我们现在已经很清楚，抑郁与躁狂是互为表里的状态。有别于人类的大自然的另外一类风景，也许可以帮助我们更好地理解这类矛盾的统一体。这一风景就是死火山。死火山是宁静的，有的火山口甚至变成了湖泊，其水面波澜不惊，就是其宁静的视觉上的证据——宁静到令人哀伤。但是，如果我们能够穿越百年、千年、万年甚至百万千万年的时光，就可以看到它们激烈喷发的情景：红色的岩浆直射云霄，烟尘遮天蔽日，大地战栗、生灵涂炭。在没有时间的维度上，宁静不是宁静，而是它与相反的东西的整合。立体的死火山，呈现的是非常壮美的风景，刚柔相济、动静叠加且层次分明。这就是自恋的人经常会有“淡淡的抑郁”的原因。他们认为自己无所不能，而且还经常被幻想的事实证明的确无所不能。一旦残酷的现实不再给他们的自恋面子，抑郁就是他们对自己的最好交代了。许多实证研究都证明，佛教里的正念（mindfulness）在治疗抑郁症上有明确的疗效。所谓正念，就是全然觉知此时此刻的自我的一切。真是高明之至。从正念的角度看，当我们活在当下，就不必为过去的躁狂以及现在的抑郁买单，也不必为未来的躁狂或抑郁牺牲现在的喜怒哀乐。当下的喜怒哀乐，已经是生命的全部意义——活着的最好状态是没有过去，也没有未来，只有此身此口此意。对抑郁的理解，也许可以归纳成一句话：抑郁是对躁狂的防御或者掩饰。本书的读者也许会从这个序里看到与《我战胜了抑郁症》或其他文献不一样的观点。我想说的是，如果有任何不一样，都必须以我的观点为准。明眼人一看就知道，这是过度攻击了，犹如死火山曾经的过度喷发。我为此要付出的代价，就是随后而来的或长或短的抑郁时光。所以我不会这样说。我只会说，面对诸多矛盾的说法，请选择离你本来的看法最远的那一个。这个“远”，可能具有你意想不到的治疗意义。本书后面的部分，讲述了几个人战胜抑郁症的故事。每个故事虽然都只关乎个人，但却是一部部史诗，是高于全人类史诗的史诗，因为全人类的价值必须建立在个人价值被充分实现和尊重的基础之上。还有两个细节需要说说。一是本书的书名，使用了“战胜”这个动词，战胜的对象是抑郁。我在上面说过，抑郁是正常的端点，所以用“战胜”，有点以其为敌的味道——本质上是与自己的一部分为敌，这样

《我战胜了抑郁症》

的态度会加重抑郁。更动力学的说法也许是——“理解抑郁”。如果想要更文艺一点，就可以改成——“抑郁的我如此凄美，我该如何更躁狂地爱你”。二是本书列举了很多走出抑郁的办法。如果不懂得善加利用，这可能是一个陷阱。以抑郁症患者火山般强大的自我评价，他们一定会尝试每一种方法，以重温无所不能的幻想。结果可想而知。我个人觉得，在这些方法中，选择两三样深入实践即可。这些办法种类繁多，但原理只有一条，就是走出自恋，融入到关系中：跟任何大自然的创造物的关系——人、动物、草木，或者抑郁到死寂的火山。曾奇峰，2015年8月于印尼巴厘岛阿雅娜酒店

《我战胜了抑郁症》

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:www.tushu111.com