

抑郁状态\_精神科疾病库 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/609/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8A\\_91\\_](https://www.100test.com/kao_ti2020/609/2021_2022__E6_8A_91_)

[E9\\_83\\_81\\_E7\\_8A\\_B6\\_E6\\_c22\\_609943.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/609/2021_2022__E6_8A_91_E9_83_81_E7_8A_B6_E6_c22_609943.htm) 【症状】：抑郁状态：人在情绪上有一些起伏变化是很自然的，但如果你感觉情绪低落，高兴不起来、悲观绝望；思维迟缓，脑子不好使，记不住事，思考问题困难；不爱活动，浑身发懒。 【病理】：既往曾将抑郁状态的表现概括地称为三低，即情绪低落、思维迟缓和意志消沉。这三种症状是典型的重度抑郁症的症状，不一定出现与所有的抑郁症病人，甚至并非出现于多数抑郁状态中，因此不再使用。抑郁状态的表现可分为核心症状、心理症状群与躯体症状群三大类。 【治疗方法】：（1）行为方面的工作（一）给自己安排一点简单的事情 给自己安排一点由于心情抑郁而中断的简单事情。也许这些事情在你心情正常时会觉得过于简单，那也不要介意，例如写一封信，打个电话，逛逛商店，熨熨衣服，到学校去接孩子，或者会见同事，等等。你不想做这些事情，正说明这些事情此时此刻对你来说并不简单，这跟一个感冒病患者觉得本来很简单的一件事却难于做到是一个道理。对自己要宽厚一点，现实一点，要知道你正处于抑郁状态，这和平时是不一样的。那些抑郁感不太严重的人，会采纳下面这种其实并没有什么用处的态度：振作起来，别再呻吟，继续干下去！这种态度虽然有一定的价值，但是从根本上说是完全错误的。因为强迫自己去干你所畏惧或感到厌倦的事情，只会加深你的抑郁。认为这是很容易做到的事，做不到是由于自己意志薄弱，这种看法是错误的。最有效的态度是承认你正患有抑郁症，就像

承认你正患着重感冒一样，然后想办法让自己稍为多干一点什么事情。虽然有些事在你心情正常时是很喜欢干的，然而现在让你去干你就不一定会喜欢了。比方说，你本来很喜欢在午餐时会见朋友，现在由于心情抑郁，你可能会中止这项活动，你会觉得这项活动没有什么意思，你不想让朋友们看见你心情不佳，你会觉得自己并不是什么宝贵的人物，而是别人的一个负担。尽管这样，你还是应该去干这件事，因为它是你迈出抑郁的第一步。一旦你重新投入你所放弃的活动之中，抑郁症对你的控制就会削弱。当然这是一个渐进的过程，抑郁心情是不可能在一夜之间就烟消云散的。

（二）活动日记 当你感到抑郁时，坚持写日记是特别有用的。把你的日常活动记下来，能帮助你了解你每天的时间是怎样消磨的，日记能在许多方面帮助你抵消由于抑郁症而带来的懒散和精力消耗。这是艾伦&#8226;贝克博士在70年代发明的一种方法，已经有数以千计的患者使用成功。活动日记法分四个主要步骤：步骤 - 1：通过日记了解你怎样消磨时间。将日记按小时分成若干栏（只计醒来后的活动时间），一连几天将你做的每件事都按时填写进去。这是抵御抑郁的懒散效应的一种方法，因为在抑郁的状态下，你回顾一天的活动时会觉得自已一事无成，白白度过。步骤 - 2：活动评价。将你的日常活动从胜利和欢乐两个方面进行评价。在每天结束时，回顾一天的活动，注意以下两个方面，第一，将你感到特别困难的事情先挑出来，例如早上起床，作好上班准备。如果你觉得这件事很困难，但是你还是做到了，即使上班时间比平时稍晚了一点，你也必须给自己一点表扬，评一次胜利分，用0至10分级来代表克服困难的程度。这里说的评价是按

你现在心情抑郁时所感到的困难程度来衡量，而不是按你心情正常时来衡量。对于特别困难的事情可以评到8至10分，一般的困难可评4至7分，任何有点困难的事都必须评分，哪怕只评1至3分。任何正常的活动在你感到抑郁时就会变得相当困难。这不是你的错，这是抑郁的结果。做完这部分工作之后，再回过头来看看日记，将那些你觉得比较喜欢或从中获得愉快的事情挑出来，按欢乐给予评分，也是从0至10分级。即使很小的一点欢乐，你也要给予评分。例如，你可以在看了一个比较有吸引力的电视节目这项活动旁边写上p=4，在从家里逃出来浸在澡盆里泡澡这项活动旁边写上p=6。从抑郁症患者的眼光来看，一些不太明显的愉快事情很容易被他们忽略。所以不要太强求胜利或欢乐的准确评价，给予一个大致不差的分就行了。

**步骤 - 3：故障排除。**想办法怎样提高日常活动中的胜利和欢乐的数量。所谓困难的事和愉快的事，都是就你个人而言的。

**步骤 - 4：行动计划。**在活动日记的基础上做出以后的活动计划。现在你已经看清了自己的实际情况，再不会被抑郁感所产生的种种奇怪念头所迷惑了，你应该用这些实际情况来指导你以后的活动。下面向你提出五条行动计划方面的建议：

1. 多安排一些能使你愉快的活动，大至约一个朋友出去旅游，小至舒舒服服地泡一个澡。患有抑郁症的人往往会认为他们没有资格享受欢乐，甚至觉得享受欢乐有罪，尤其是在发现他们未能像往常一样完成日常工作任务时，更容易产生这类想法。你应该利用你的日记来帮助自己跳出内疚的牢笼。
2. 安排一些能使你恢复精神的活动，例如步行去商店、修剪草坪或牵狗出去散步等等。由于抑郁而带来的疲倦感会使你越发不想活动，把自己投身于

日常生活活动中，能使你恢复精神。体育活动也有这种效果。

3. 寻求你觉得比较有吸引力的活动。被某种活动所吸引，能帮助你从沮丧的心情中解脱出来。即使在开始时这种解脱只是暂时的，也值得一试，值得依赖。如果你的精神难以集中，读书难以专注，不妨浏览一本杂志或看一部录像片。

4. 看看你的日记，检查一下你的时间是怎样消磨的。有的人在抑郁时会迷失方向，活动越来越没有计划。如果你也有这种情况，为自己制定一个日常生活时间表会对你有所帮助。还有一些人是由于生活过于呆板，过于死气沉沉而产生抑郁，那么稍为改变一下生活日程就会对他们有所裨益，哪怕在开始时会使他们不大适应也不要紧。

5. 考虑一下你日常活动中责任与欢乐的平衡问题。如果你过的是一种只有责任没有欢乐的清教徒式的生活，愉快心情肯定会离你而去，效果适得其反。因为抑郁会干扰你执行任务的能力，而愉快心情则能帮助你更顺利地做好事情。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)