

<<我的抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<我的抑郁症>>

13位ISBN编号：9787544255691

10位ISBN编号：7544255697

出版时间：2012-2

出版时间：南海出版公司

作者：〔美〕伊丽莎白·斯瓦多

页数：176

译者：王安忆 译

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>

## <<我的抑郁症>>

### 前言

抑郁症是病，不是灾难 崔永元 编辑不知道是第几次催稿，我很尴尬，编辑更是。其实稿子早就写好又撕碎了。写得太真实，看得自己头皮发麻。抑郁症离我很近，近得像亲兄弟，书上描绘的大部分病症我都具备了，还有即兴发挥的部分。差不多有四五年的时间，我抑郁并活着。虽然国家GDP每年都增加，可我就是高兴不起来，满脑子都是极限运动。抑郁症病人有多苦，不说也罢。我的优点是热爱科学，包括医学科学。所以，我去医院看医生，我一五一十地说，医生一把一把地开药，我一天三顿三顿地吃。坚持了两年，太阳又从东边升起。抑郁症是病，不是灾难，你看，我又可以主持节目了。抑郁症是可以治愈的，你看，我又被评为CCTV先进个人。抑郁症是可以反复的，你看，我最近又“炮轰”了。抑郁症也不是谁想得就得的，不高兴不一定就是抑郁，看个笑话，如果还笑就没大事。要警惕目前涌动的抑郁泛滥的现象，很多朋友一皱眉头就被送进医院被人摁着大把吃药，乐坏了卖药的心理医生。心理医生心里想，三个疗程治不好才叫酷呢！抑郁症在中国是新鲜事物，心理医生不会雨后春笋般涌现，培养一个心理医生比治好一个抑郁病人要难得多。业内人士从理论上讲，合格的心理医生总数不会超过梁山好汉的总数。可以想见，现在李鬼、郑屠户、西门庆、潘金莲都穿着白大褂给人下药，他们的执照是谁颁的？对抑郁病人恶语相向是不礼貌的，也不文明，不像奥运会主办国的公民。对待这样的人你可以采取两种方式，一是不理，二是对骂。希望因为抑郁而得到别人尊重的想法是不理智的，也不现实。说明你病得不轻。既然抑郁了，就不怕别人批评指正。抑郁就像当官，当得好好的，忽然被降了一级，天知道是好事还是坏事。没得说了。

崔永元2006年12月北京

## <<我的抑郁症>>

### 内容概要

我的抑郁症起始于一朵小小的云，它就在我的眼角边。

你得和它较劲，必要时还得藏着掖着。

每次都挺过一点点。

最终，你又学会爱你自己。

——记住，你走出来过一回，你就还能再走出来。

## <<我的抑郁症>>

### 作者简介

伊丽莎白·斯瓦多 (Elizabeth Swados)

美国著名作曲家、剧作家、导演，曾三次获得奥比奖，五次获得托尼奖提名。她在所钟爱的行当里干得有声有色，却为严重的抑郁症困扰了三十多年。

在最近一次陷入抑郁症黑洞之时，她突发奇想，决定借笔宣泄，完成了这本精彩、辛酸却别有趣味的“一个抑郁症患者的自述”。

全书真情流露，又不失幽默风趣，以个性化的语言和极富感染力的素描，讲述了一个抑郁症患者与这种常见疾病作斗争的经历，在美国出版后引起轰动，被誉为“一部让人摆脱抑郁的杰作”。

## &lt;&lt;我的抑郁症&gt;&gt;

## 章节摘录

我作曲，编剧，写书，其实就是为了谋生&hellip;&hellip; 我有两只巨大的巧克力色贵宾犬&hellip;&hellip; 我敬重同事，忠实于朋友和情人，喜欢天才的学生和演员。

但现在，所有的所有一笔勾销&mdash;&mdash;当我陷入抑郁症。

我一生数次走进抑郁症又数次走出（十几岁，二十几岁，三十几岁，以及将来&hellip;&hellip;）那时的感觉是：有两个我！

抑郁症犹如黑洞，我并非安慰自己，但我知道，远不止我一个， 很多人都在洞底呼救。

有什么东西在盘旋坠落，心情犹如季节变幻&hellip;&hellip; 被排斥和羞辱，被严厉地批评，不甘堕落 这个世界 失去家庭和朋友 有时候莫名其妙地不高兴。

那么多人得抑郁症，但每个人都有自己的标记！

我最了解我自己 我的抑郁症起始于一朵小小的云，它就在我的眼角边， 我仅仅感觉到它在那儿。

伴随云而来的是一阵嗡嗡嚶嚶的呜咽声 突然之间，我只能写悲伤的歌曲。

人们说：“美兹，这是一出音乐喜剧。

&rdquo; 但我心中唯有哀伤的歌。

那一片云越来越大，越来越灰暗，嗡嗡嚶嚶的呜咽声越来越响。

现在，我的音乐不再动听。

我写的文字淡而无味，荒诞不经，晦涩难懂。

我开始泄气了。

我听见了每一个吹毛求疵者的每一句反对意见， 来自专业或非专业的，口头或书面的&mdash;&mdash; 不必逐字逐句了，我只觉得寒气逼人。

我对所有的好东西都瞎了眼。

我很刺儿，一触即发。

越是我爱的人越要向他们恶毒挑衅。

我把对自己的厌恶转向了别人。

罪恶萌生&hellip;&hellip; 我避开朋友们，托辞我如何成功，如何繁忙&mdash;&mdash; 事实上，想到工作我就感到害怕。

怎么出得了门，我变得又老，又肥，又丑！

我觉得自己是一个无赖汉，体内生出粘乎乎的，有鳞的东西， 我是一部1950年的B级恐怖片。

当我消沉的时候，世上的一切都在阴谋同我作对，我无法得到任何东西。

我滚下楼梯，账户透支，拨错电话（一连三次），钱从口袋里漏出来 我找不到眼镜，我想不起来别人的名字，我忘记了工作 我开始公然说谎&hellip;&hellip;多么可悲。

我的真实生活避谎言更蠢。

我害怕出去，我觉得遇着的人都比我棒。

不必逐字逐句了，我只觉得寒气逼人。

我被一塌糊涂的生活埋葬。

朋友们试着帮我，可我不让他们接近。

我总是拒绝，还常常骂他们。

我担心人们发现我的抑郁症，不再理我。

说我放纵自己&hellip;&hellip; 我感觉到他们的藐视。

那朵小云渐渐扩大。

起床变得越来越难。

我对生活没了兴趣。

我不想打扫房间，不想清楚垃圾，不想洗澡。

我开始抽烟。

想到食物便会作呕。

## &lt;&lt;我的抑郁症&gt;&gt;

没什么事值得一提。

当我陷入抑郁，和我一起生活变得无法忍受。

有时我给自己开药。

但是毫无用处，不是酩酊大醉，就是哭泣不止…… 在我脑子里，法院正在开庭。

证人出席检举（可以没有人辩护）。

清洁女工，女朋友，代理人，学生，姨妈，表妹，老爸…… 不，等等！

我的老爸被豁免不进此书。

现在是两位明星证人出场。

我的妈妈自杀了……我的兄弟自杀了……“是你不让我活！

”好，击中要害。

我想象我们总共就一两个家庭，什么也做不了。

现在压抑着的症状露出了新面目， 我的情况急转而下，变成了躁郁症。

先是恐惧，然后是愤怒，我要昏过去了，但我一坐下就会跳起来， 或是来回走动，或是不停抽搐，或是跌倒在地。

糟的是我以为我还能在这狂躁加郁闷的状态中工作。

有一次，我从自己的每件衣服上剪下一块， 七拼八凑缝成一件衬衫，送给我崇拜的一位东欧导演； 还好他和我有一样的毛病，礼物正合他心意。

我刚写完一部258页的小说，主要角色身份的转换为： 一个从贝德山庄来的前罪犯； 一个曾吸过毒的遛狗者； 一个偷吸尘器的清洁妇 是朋克摇滚者； 一个在加州大苏尔镇的 垂死慈善家； 一个年少时曾传颂福音 的西弗吉尼亚州的 摔跤冠军； 一个霍迪尼时代不穿内裤的通灵者； 一个胡吃海喝的联邦 调查局探员。

我在八天内写完，永远不会有人看它。

除了变得明显地古怪， 我还能正常地表达出一种潜在的感受——恐惧！

狂躁使我感觉要四分五裂。

我只有一个念头：我要在公共场所发疯！

我从豪华餐馆狂奔而出，因为我突然摸不到自己的前额了。

我会在电影院里尖叫出声吗？

朋友们邀请我参加演出，而我中途开溜。

狂躁转向暴怒，我失去所有的同情心。

我甚至比以前崩溃得更惨。

我感到彻底的孤独。

抑郁症是这样的出其不意合花样百出，让我筋疲力尽。

然而，即使在深渊，仍有悦耳的音调和逗乐声穿透进来。

一封傻乎乎的手写的信，很难让人置之不理。

一张特大的靠椅和一个高个儿的朋友。

或迟或早，抑郁症还卷土重来，全线进逼。

每一刻都像永恒那么漫长。

每一步都像登山，越爬越累。

人们开始审判我。

有人坚持说，根本不存在心理或者情绪疾病那回事。

他们通常是超级运动型，或者是秘密的酒精中毒者， 或者是躲在公文包背后的工作狂，或者是有活动能力的“天才”， 或者是畅销书的电视导读者。

这种军人类型的人相信个人危机是懦弱者的行为， 而政治人物称此为不爱国。

别犯傻，他们或是说谎，或是推托，或是不懂装懂…… 在黑洞的边缘，被一片恐怖的云追逐。

我玩儿完了。

在这个地方你进退维谷。

## &lt;&lt;我的抑郁症&gt;&gt;

好几次，我考虑过自杀。

像我所提及的，我母亲、兄弟，还有一些朋友，选择自杀离开了人世。

自杀是遗传的吗？

它是接触传吗？

它那么富有吸引力？

或者这只是我的家庭解决问题的方式？

他们说，自杀者的孩子更喜欢自己处置自己。

我呢？

当我考虑自杀时，我会想起那些名人和他们的自杀方式。

弗吉尼亚·伍尔芙 口袋里装着石头走进一条河。

科特·柯本 崩飞了他的脑袋。

西尔维亚·普拉斯把头伸进了烤炉。

三岛由纪夫剖腹自杀……我的单子上有一长列选项。

我的自杀选择已步入撒哈拉大沙漠，我琢磨这里是个完美的死亡之地。

我想，打折扣的时秃鹫和蝎子。

我对接踵而至的事态缺乏认知。

但这些只是黑洞里的念头，来自底部的底部的底部。

我希望强大起来，想办法自己扛起抑郁症。

通灵，冥想，包括呼吸和吟咏。

草药，瑜珈，拳击，规定食谱，针灸，回归疗法，推拿， 对着枕垫拳打脚踢，生理反馈疗法，集体治疗，宗教。

当然，作用不尽相同，因此，有些人感兴趣，有些人不感兴趣。

在这里我提出个人的建议： 听一盘西藏喇嘛诵经的CD； 或者时保加利亚山区女子合唱团的歌声； 雷鬼（Regge）音乐能净化你的灵魂； 埃拉·菲兹杰拉德的爵士演唱； 或者随着手风琴奏出的慢板探戈呼吸。

有时候我也试着运动。

至少从一个房间走到另一个。

写下思想和感受，无论多么琐碎和混乱。

读一些诗（绝大多数时忧郁的）。

看动物节目、烹调节目和纪实性的犯罪节目度过长夜。

在因特网上搜寻“抑郁症”……或许你更喜欢看“侨居敌国的科学家关于人脑试验的秘密成果”。

大声哭出来。

让一小片巧克力在舌头上慢慢溶化。

一宿好觉大有帮助。

想象移居不同的国家，转换信仰，或者打规模手术整形……然而最后，你知道他们怎么说——无论你到哪里，结果都一样。

临到终了，我们几乎所有人都不得不接受专业的帮助。

经过数年抗争，我接受了。

在我找到一个能够信任的医生之前，我不得不好好儿审视一番。

我看见一个医生坐在一把棕色的椅子上，他有一头红发，我也是。

那是一个开端。

我们讨论到严重的抑郁症通常是遗传。

这是一个众所周知的事实，通过母亲遗传给女儿，呜……医生说，我的问题有一部分是化学性的。

他问我是否愿意试试一些最新的药品。

从而开始了一系列的药物治

## <<我的抑郁症>>

&mdash;&mdash;你看见了那些广告。

那么多的新药，它们真的有用吗？

药物帮助很大，但不是在所有的时间，对所有人都有用。

有时候也有副作用。

还有另一些说法：它们可能使你言语尖刻，判断力超常；它们可能使你亢奋&hellip;&hellip;

或者紧张&hellip;&hellip;或者嗜睡&hellip;&hellip;或者肠胃不适。

在一个小型组合里，我击倒了一个鼓手，因为他声音太响。

他试着刺激我，然而&hellip;&hellip;每个场合，每个人，都在说&ldquo;百忧解&rdquo;（PROZAC）；无论白天还是晚上，晚上还是白天；这变成了音乐喜剧里的一支歌。

有时候，确实有一类抗抑郁药使我性欲冷淡。

他们教我，先把这事儿晾在一边儿。

差不多耗去三年时间，我们终于找到了可行的方法。

我找到一个很棒的临床医学专家，她帮助我学会应付一切。

有一阵子，不管怎么说&hellip;&hellip;药物会有耐药性，或者有一点变质（就像咖啡和牛奶），你不得不尝试另一种药。

最好的药也不能阻止生活中的偶发事件。

抑郁症可能是个一次性事件。

也可能会拖拉很长一段路！

何去何从&hellip;&hellip;你不得不学会和它较劲，还不得不藏着掖着。

如果你假装态度积极，没准会弄假成真。

谁知道呢？

每一次你都挺过一点点。

渐渐地，小小的行动变成中等程度的行动。

它们发展成更大的行动。

阅读关于别人的抑郁症。

写下自己的感受。

赶走抑郁症是个大事件。

多么了不起的胜利，当你走出黑洞！

也许你看问题和以前有点儿不同。

学会欣赏你眼前的事物。

学会一点点同情。

学会宽容别人的糊涂。

你变得有兴致与人相处，而且享受他们的陪伴。

重新感受生活。

最终你又学会爱你自己。

多么轻松啊！

生活确实是一份珍贵的礼物。

那朵小云可能还会出现。

希望下一次你会比较强大。

记住，你走出来过一回。

&mdash;&mdash;你就还能再走出来。

&hellip;&hellip;

## <<我的抑郁症>>

### 媒体关注与评论

伊丽莎白·斯瓦多抓住抑郁症那狂乱而失衡的本质，并以充满机敏、激情和幽默的方式揭开了它的真相！

——吉尼·布雷森（哈佛医学中心博士） 一本令人不抑郁的关于抑郁症的书！

她以令人无法抗拒的图画与极富个性的语言，告诉我们关于精神疾病方面我们应知道的一切，告诉我们如何去帮助自己以及身边人摆脱困境。

——洛丽亚·斯泰纳姆（美国女权主义领袖） 这本写“坏感觉”的书能让你感觉很好！

——吉米·布雷斯林（纽约专栏作家） 那些为抑郁症所困扰的人，苦于无法描述深陷其中是多么痛苦！

她以有力而奔放的绘画、有趣而透彻的文字，传达了抑郁症患者内心的混沌之路。

——加里·特鲁多（好莱坞著名编剧）

<<我的抑郁症>>

编辑推荐

王安忆翻译  
，带你走出抑郁症

崔永元作序推荐

十足幽默&middot;十足坦诚

带你走近抑郁症

<<我的抑郁症>>

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:<http://www.tushu007.com>