

阅读治疗抑郁障碍典型案例剖析^{*}

宫梅玲¹ 丛 中²

【摘要】 文章梳理了古今中外阅读治疗抑郁症的典型案例,通过对各个案例的发病原因、典型症状、阅读文献、阅读过程及阅读效果的剖析,得出了阅读治疗抑郁症疗效显著且经济实惠,副作用小的结论;发现了抑郁症阅读治疗的关键是选择对症文献;提出国内要加强阅读治疗专业人才培养的建议。

【关键词】 抑郁症 阅读治疗 典型案例

【中图分类号】G252 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1009-7201(2009)-05-0395-03

阅读疗法在治疗抑郁症方面的重要作用逐渐被人们认识,国内外医学界、图书馆界有关阅读治疗抑郁症典型事例报道也越来越多。在众多案例中,以下几例颇为典型,极具借鉴意义。

1 典型案例剖析

案例一:王褒诵奇文治愈汉太子刘爽的抑郁症

《汉书》卷六十四《王褒传》记载:“太子体不安,苦忽忽善忘,不乐。诏使褒等皆之太子宫虞侍太子,朝夕诵读奇文及所自造作。疾平复,乃归。太子喜褒所为《甘泉》及《洞箫颂》,令后宫贵人左右皆诵读之。”^[1]从这段文字不难看出,太子刘爽得了抑郁症。

典型症状:身体不适,精神痛苦、健忘,无快乐感。

发病病因:史料记载,太子刘爽 8岁其母被权臣所害,其自身也受到周多算计,因此,长期生活在恐惧中,患上了严重的忧郁症。^[2]

阅读治疗:汉宣帝派辞赋家王褒等人为太子阅读治疗。

对症文献:王褒针对太子病情选择奇文并创作《甘泉》和《洞箫颂》等辞赋。

治疗效果:一段时间的诵读治疗,刘爽摆脱抑郁,继位为汉元帝。

上述案例,发生在公元前 67年刘爽封太子以后,这是人类有文字记载的最早的阅读治疗抑郁症成功的案例。王褒根据刘爽恐惧心理和特别喜欢洞箫的特点,创作了《洞箫赋》通过对箫音的美妙悦耳,听箫对人的情感抚慰进行赞美,引起刘爽的情感共鸣,使之压抑的情绪得以舒解,从而摆脱抑郁。

案例二:清代学者焦循读道家书籍走出抑郁

据《言斋诗话》记载,清代大儒焦循(公元 1763~1820年)自述“余庚戌岁之冬患吐血病,虽愈而精气不足。或劝服丸药。余谓以药不若以书,乃留心道家者流。日诵《老子》《庄》《列》及黄帝《素问》凡二年,不知病之何所失也。”^[3]从焦循的自述中可见他是

病后抑郁障碍。

典型症状:精气不足,情绪低落,萎靡不振。

发病原因:躯体疾病所致(精神(抑郁)障碍。

治疗方法:认为吃药不如读书,选择读书治疗。

对症文献:诵读《老子》《庄》等书。

治疗效果:通过两年诵读,抑郁症痊愈。

《老子》“无以为生,不以物累形”的主张和具有音乐美的文字给人轻松愉快之感。《庄子》“淡泊名利”以获得“心灵之真正自由”的主张和“瑰丽奇异”、“汪洋恣肆”的文字给人以超凡脱俗的美妙感受。道家书籍对像焦循这样文化层次较高的病后抑郁症患者,具有很好的治疗作用。

案例三:英国约翰·穆勒读书自救走出抑郁

约翰·穆勒(John Stuart Mill 1806-1873),英国 19世纪的著名思想家。据《历史上的书籍与科学》记载,约翰·穆勒 20岁,患上严重的抑郁症。

典型症状:精神麻木,无生活动力,有轻生念头。

发病原因:在穆勒头脑中已完全占据主导地位(的理性分析,截断了他的创造力和感觉之间的自然联系,吞噬了他的联想能力和对生活的激情。

治疗方法:穆勒首先尝试当时公认的忧郁症治疗方法,未奏效。后尝试阅读那些能激发人联想、给人感动的作品。

对症文献:马蒙特尔的《回忆录》和威廉·华兹华斯的诗集。

治疗效果:当穆勒读到马蒙特尔描述父亲去世时自己的反应那段文字:“突然意识到自己是一家人的一切,自己将填补家人失去的一切。”穆勒发现自己的灵感来了,自己的联想和感动能力复活了。华兹华斯诗歌让穆勒获得的内心的快乐和想象的喜悦。彻底摆脱了忧郁。^[4]

案例四:蓝昌荣诵读《唐诗三百首》治好抑郁症

蓝昌荣,男,85岁,广西马山县加方乡加让村独山

^{*} 基金项目:2008年山东省教育厅立项课题 J08WY03

作者单位:1 271000 山东泰安,泰山医学院图书馆阅读治疗研究室 2 北京大学精神卫生研究所

[第一作者简介]宫梅玲(1958-),女,研究馆员,主要从事阅读疗法研究工作

屯人, 退休教师, 患抑郁症已经 7 年。

典型症状: 精神苦闷, 自卑, 寻过短见。

发病原因: 1997 年, 老人一场重病后, 视力减退, 1 米以内分不清黑白, 看电视白茫茫一片, 看报纸黑糊糊一堆, 从此抑郁缠身。

治疗方法: 家人曾带他到医院治疗效果不明显, 2003 年开始阅读治疗。

对症文献:《唐诗三百首》

治疗效果: 5 年的时间熟读《唐诗三百首》眼前常出现一幅幅动人的画面。精力逐渐充沛, 听觉也有所好转, 甚至可以走 20 余里路不歇息。^[5]

具有音乐感的诗歌能引起人心理与生理的共鸣效应, 使心情完全沉醉于诗境馈赠的健康情绪中, 诗歌治疗抑郁障碍效果理想。

案例五: 网友 PBDQ 读颂《金刚经》治愈了多年的抑郁症

网名: PBDQ, 已婚中年女子, 患抑郁症多年。

发病原因: 童年母亲对她刻薄狠毒打骂, 导致她幼小心灵严重创伤, 恶劣心情, 诱发了严重的抑郁症。

典型症状: 多年活在恐惧中, 她眼中世界一片灰暗, 整天无精打采, 常年头晕, 晚上做梦, 白天瞌睡, 感受不到半点生活的乐趣。麻木, 忘却不了过去受的伤害, 走不出仇恨的圈子。

治疗方法: 首先, 接受心理咨询和配合药物治疗。但是她觉得: “一次次吃药和心理咨询, 越治疗我越失望, 过不了一段时间又回到了令人煎熬的原地。感觉人生没一点意思。死神仿佛又在微笑着召唤我。”^[6]后来选择阅读疗法。

对症文献: 颂读《金刚经》

治疗效果: 半个月后, 奇迹出现了, 她突然有了一种清醒感, 通体舒畅, 头也不再晕了, 精神状况也好了。^[7]后来她在网上创建了《金刚经》聊天室, 帮助更多的人走出抑郁。

《金刚经》是治疗由社会环境、身体疾病和性格特质等因素而引发抑郁症的良药。

案例六: “木碗”读《论语》战胜抑郁

木碗, 女, 30 岁, 湖南长沙人, 大专学历, 患严重抑郁症 5 年。现为新浪博客“抑郁互助联盟”圈圈主, 阳光工程网站的资深管理员。

典型症状: 主要是失眠、自卑、悲观厌世、多次自杀未遂。

发病原因: 高中学习压力大引起失眠。高考进入了一所普通中专学校, 产生自卑; 由于人际关系障碍和工作压力得了严重的抑郁症。

治疗方法: 心理咨询和药物治疗, 效果不明显。后选择阅读治疗。

对症文献: “阳光工程心理互助网”、《论语》

治疗效果: “阳光工程心理互助网”给了木碗大量的抑郁症方面的知识和治疗方法, 病友鼓励增强了她战胜抑郁的信心; 《论语》中的“君子不器”, 让她战

胜了自卑^[8], “不尽人之欢, 不竭人之忠”让她克服交际障碍^[9]。

古今中外阅读治疗抑郁障碍的案例不胜枚举, 由于篇幅所限, 不能一一列举。

2 典型案例的启示

2.1 阅读治疗抑郁症疗效显著

以上案例均取得了良好的阅读治疗效果, 这是对国内外精神医学专家的研究结论的有力证明。早在上世纪中期, 英格兰布里斯托尔大学的医学家一致认为: “阅读诗歌比吞服药丸能更有效地治疗焦虑症和抑郁情绪。华兹华斯、叶芝、布朗宁等抒情诗人的诗篇在化解患者的郁结情绪方面有特殊的功效”。^[10]美国的精神医生的结论是: 读德国的大诗人海涅的《赞歌》可以治疗抑郁症。近几年, 我国精神科医生也有人开始了阅读治疗抑郁症的探索, 如, 山东省精神卫生中心的范文田等通过对 103 例抑郁症患者进行阅读疗法的干预, 经测试发现“阅读疗法效果好者占 74.76%”^[11], 从而得出了“阅读疗法对抑郁症患者是一种有效地辅助康复治疗方法”的结论。这些典型案例和研究结果充分说明, 阅读疗法是治疗抑郁症的有效方法。

2.2 阅读疗法经济简便副作用小。

以上案例中的患者大部分人没有进行药物治疗, 而仅靠阅读疗法得到治愈。这说明不是对所有的患者都必须接受药物治疗。阅读疗法相比药物治疗不仅经济实惠, 而且副作用小。目前常见的抗抑郁药不仅价格高, 副作用也比较大, 患者服用后往往会引起剧烈的不良反应, 造成许多患者不能坚持服药, 半途终止治疗。而阅读治疗只要选择的文献对症, 就不会有多大的副作用, 况且书刊的价格也比药物低廉得多。

2.3 阅读治疗的关键是选择对症文献。

阅读治疗要取得理想的效果, 关键是要阅读对症的文献。案例中对症文献具有以下几个特点: 一是能够触及患者灵魂, 打开问题症结; 二是能使患者感动、精神愉悦, 体会到生活的美好; 三是能使人汲取力量, 振奋精神, 增强战胜疾病的信心; 四是能让人放下执着, 放下仇恨, 放下贪念, 教人宽容, 活得轻松快乐。所以心理医生和阅读治疗师必须从这些方面去选择文献, 开具处方, 给抑郁症患者进行针对性阅读指导。

2.4 国内阅读治疗工作缺乏专业人员的指导

在欧美等发达国家, 阅读疗法非常普及, 许多精神病医院把阅读治疗当作一种很重要的治疗方式, 心理医生在开具药方的同时还要为患者开具书方, 有的医院甚至还设有阅读治疗床位。意大利还成立了许多诗药有限公司, 有诗人专门创作诗药, 以治疗抑郁症。美国的许多药店, 也出售“书药”^[12]很受欢迎。而在我国, 由于阅读疗法还不够普及, 阅读治疗的研究也不够深入, 精神科医生对阅读疗法不够重视, 专业的阅读治疗指导教师寥寥无几, 所以患者的阅读治疗往往缺乏专业人员的有效指导。从以上案例中就可以看出, 除汉太子刘爽有指导老师外, 大部分患者是自发的选择

阅读疗法进行自救, 没有专业人员给他们帮助。由于这些人具有较高的文化层次和分析判断能力, 他们经过摸索最终才找到对症的文献, 从而获得了理想的治疗效果。不过, 在众多的抑郁症患者中, 像他们这样能够自己选择对症文献进行阅读治疗的人毕竟是少数, 大多数患者需要专业人员有针对性的指导和帮助。国内医学界和图书馆界应进一步重视和研究阅读疗法, 心理医生有必要掌握阅读疗法, 把心理疏导、药物治疗和阅读治疗有机的结合起来, 以进一步提高抑郁症的治疗效果。

阅读治疗工作的深入开展, 迫切需要一支阅读治疗师队伍。虽然已经有人呼吁我国应尽快设立阅读治疗师职务, 明确阅读治疗师的任职资格, 抓紧培训合格的阅读治疗师, 为阅读疗法的普及推广, 为广大患者提供更好的服务创造有力条件^[13]。但并没引起职能部门的重视。随着社会竞争的加剧, 人们的心理疾患越来越严重, 阅读治疗的作用会得到更多的人的认可和重视, 阅读治疗师将会是一个有美好发展前景的职业。

参考文献

1 王波. 阅读疗法 [M]. 北京: 海洋出版社, 2007, 171

2 杜尚侠. 正说汉朝二十四帝. [2009-02-16]. <http://lz>

book.sohu.com/chapter.php?id=2717&volume=2&chapter=13

3 王波. 阅读疗法 [M]. 北京: 海洋出版社, 2007, 171

4 王波. 约翰·穆勒. 以阅读疗法治好抑郁症 [J]. 山东图书馆季刊, 2008 (2): 23-24

5 初雪文. 诵读经典锻炼心身 [N]. 《人民日报海外版》, 2003-11-24(11)

6 PBDQ. 读颂《金刚经》治愈了我多年的抑郁症. [2009-01-24]. <http://bbs.foyan.net/thread-20492-1-1.html>

7 PBDQ. 读颂《金刚经》治愈了我多年的抑郁症. [2009-01-24]. <http://bbs.foyan.net/thread-20492-1-1.html>

8 木碗. 阅读治疗 - 国学帮我走出抑郁之一. [2008-12-8]. <http://blog.sina.com.cn/s/blog-4b6b52ed01000axc.html>

9 木碗. 阅读治疗 - 国学帮我走出抑郁之二. [2008-12-8]. <http://blog.sina.com.cn/s/blog-4b6b52ed01000axd.html>

10 沈固朝. 图书治疗——拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域 [J]. 图书情报工作, 1998 (4) 12-15

11 范文田, 王旻. 影响阅读疗法对抑郁症疗效的多因素分析 [J]. 精神医学杂志, 2008, 21(3): 172

12 初雪文. 诵读经典锻炼心身 [N]. 《人民日报海外版》, 2003-11-24(11)

13 王波. 阅读疗法 [M]. 北京: 海洋出版社, 2007, 185-190

(收稿日期: 2009-04-27)

石杉碱甲治疗嗜睡症一例报道

隋忠庆¹ 陈修哲²

1 疗史简介

患者, 女性, 69岁, 因发作性嗜睡 2年就诊我院。患者于 2007年 7月无明显诱因地出现头昏, 有时复视, 当时行颅脑 CT 检查无异常, 渐出现睡眠时间过长, 晚上 21时入睡次日 14时左右才觉醒, 每两天发作一次。曾到某省级医院就诊, 行脑电图检查示轻度异常, 拟诊癫痫, 给予卡马西平 0.3g/d, γ-氨基酪酸 1.5g/d, 其后睡眠过度发作减少, 约 20余天发作一次。2009年 4月后病情加重, 发作渐频繁, 每天早饭后睡眠发作, 约睡眠至下午 16时许, 睡眠期间喂饭能吃, 但呼之不应, 也不睁眼, 有时双手乱摸索床单被单等, 事后不能回忆, 2周后来我院就诊。既往史、个人史、家庭史无特殊, 体检正常, 精神检查: 意识清, 接触好, 无感知觉及思维障碍, 注意力、记忆力及智能正常, 情感反应适切, 对睡眠过多有求治心, 诊断“嗜睡症”, 给予石杉碱甲 200ug/d γ-氨基酪酸 1.5g/d, 治疗开始后半个月未再出现多睡, 半个月后又出现早餐后睡眠, 但持续时间不足 1h, 遂将石杉碱甲加量到 400ug/d 随访至今未再出现过度睡眠。

2 讨论

嗜睡是意识障碍的表现。意识状态决定于觉醒功能和认识能力, 是由脑干网状结构和大脑半球的正常功能维持的。嗜睡症是一种过度的白天睡眠或睡眠发作的病症。目前普遍接受的观点为上行网状激活系统直接与觉醒和睡眠有关, 而上行网状激活系统为多突触的传递接替系统, 一部分神经元递质为乙酰胆碱, 一部分神经元的递质为去甲肾上腺素, 上行网状激活系统正常功能维持机体的觉醒、睡眠-觉醒周期、意识和注意等生理功能^[1]。

既往临床上多应用中枢神经兴奋药治疗嗜睡症。如哌醋甲酯、苯丙胺等均有一定作用, 其机制是由于它们可以提高大脑皮层的兴奋性, 改善丘脑下部和网状结构的觉醒状态, 控制嗜睡发作缓解患者的症状, 但中枢神经兴奋药不良反应较大, 疗效不确切, 特别是长期使用容易产生耐药性及依赖性, 临床应用受到限制。本例应用石杉碱甲治疗嗜睡症有效, 可能与该药能够抑制胆碱酯酶活性使突出间隙乙酰胆碱的分解减慢, 从而提高脑内乙酰胆碱的含量有关。乙酰胆碱是一种与睡眠和觉醒有关的神经递质, 皮层的 ACh 有助于维持觉醒, 脑干中的 ACh 与蓝斑核尾部一起参与快波睡眠, ACh 抑制中缝核头部 5-HT 神经元活动对抗慢波睡眠^[2], ACh 可使觉醒增加, 慢波睡眠和总睡眠时间减少。动物实验也提示海马区注射乙酰胆碱可引起觉醒次数增多, 提示乙酰胆碱可促进觉醒抑制睡眠^[3]。石杉碱甲治疗嗜睡症未见有报道, 而且它副作用轻微, 耐受性良好, 没有成瘾性。本案为嗜睡症治疗提供了一种新方法, 报道后希望同仁试用以积累成功经验。

参考文献

1 洪震, 吕传真. 精神障碍神经学基础 [A]. 见: 沈渔邨. 精神病学 [M]. 第五版. 北京: 人民卫生出版社, 2009, 8

2 殷光甫, 茹立强. 乙酰胆碱 [A]. 见: 韩济生, 关新民. 医用神经生物学 [M]. 武汉: 武汉出版社, 1996, 51-69

3 钟明奎, 赵乐章, 张瑾, 等. 海马微量注射乙酰胆碱和阿托品对大鼠睡眠的影响 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 8 (1): 9-10

(收稿日期: 2009-07-22)

作者单位: 1 265200 山东省烟台市心理康复医院 2 山东省精神卫生中心