

预防和克服抑郁症所需的实用技能



Michael Yapko 是一位临床心理学家、抑郁症专家和 15 本书的作者。他是美国心理学会的会员。

本文译自 <https://psychopaedia.org/health/how-to-prevent-depression-full-transcript/>

YouTube 链接: https://www.youtube.com/watch?v=TVgQ_tgWMyU

非常感谢。嗯，这是一个非常好的介绍。谢谢你。我想说，我非常感谢安东尼安排了这个项目，他将心理学带给公众的想法，对我来说，是我们作为心理学家可以做的最重要的事情。信息量这么大，而且随着时间的推移，信息的质量也有了如此明显的提高，有很多东西可以分享，我们今晚的时间相对较短，但我希望能给你很多好的观点 在学习控制抑郁症方面最重要的事情。

所以，让我说我发言大约 45 分钟左右，然后我将开始提问。让我从一个故事开始，让你思考这个话题。回到 1928 年，当我还是一名年轻的心理学家时，我的第一份工作是在精神病院工作，我是招生人员。我的工作是为新病人进入该病房。现在，这是一个上锁的设施。人们不会因为做得好而被关起来。他们并没有真正做得很好。所以我的工作是为他们采访，了解他们为什么在那里，他们的生活发生了什么，他们对住院的期望是什么，他们服用的是什么药物，治疗计划是什么，所有这些事情。

当时我还年轻，没有经验，对我来说，有机会在相对较短的时间内采访数百人，这对我今晚要和你们谈论的所有事情来说都是至关重要的。我会采访那些经历过你能想象到的最糟糕经历的人，被强奸、折磨、肢解的人，真正逃离家园的人，子弹从他们的头上呼啸而过，那些在一次坠落中失去了整个家庭的人 在一次飞机失事或车祸中，那些遭受了你所能想象到的最糟糕逆境的人。

当我采访这些人时，很容易理解他们为什么会崩溃，为什么会如此绝望，为什么会放弃生活。当然，至少可以说这是一个有趣的教训。同情心，同理心，非常容易。但是，临床上让我着迷的，这与我们今晚要谈论的话题有一点点的相关性，是当我采访了那些经历过这些可怕经历的人时，这些人可能应该感到沮丧，但他们并没有，我想知道为什么不。这些人以某种方式使他们免受抑郁症影响的应对方式是什么？

因此，它引出了指导我职业生涯 40 多年的四个研究问题。想想你对这些问题的回答，因为我们要谈论它们。

第一个问题是，“人们是否拥有可以使他们与世隔绝的技能？”当你直接问别人时，“哎呀，任何经历过你情况的人都会感到沮丧。你不。为什么不？”人们会给我这些非常有见地的答案，比如，“我不知

道，”或者他们会说，“嗯，我想这只是抽签的运气，”或者，“我想这是很好的遗传学，”但他们真的不能给我任何洞察力。他们只是在生活。他们只是做他们自己，做他们正在做的事。¹

因此，作为一名年轻的研究人员采访人们并提出一百万个问题，有点夸张，你会发现他们喜欢谋杀之谜，他们喜欢在公园里散步，他们喜欢和他们的孩子和孙子一起玩，他们喜欢冰淇淋，他们喜欢各种各样的东西，我正在努力弄清楚，那是什么？好吧，我们现在已经回答了这个问题。这是冰淇淋。像那么简单就好了。

因此，开始确定此人思考事物的方式、他们定义问题的方式以及他们定义关系的方式中存在哪些模式。他们在里面做什么？从中出现的是某些自组织模式，非常清晰。请记住这句话：自组织模式。

然后问题就变成了，好吧，如果我认为我了解这些人的情况，我们可以从他们身上学到什么，那么就会引出第二个问题，“我们可以说这些人拥有的这些技能实际上是可学？他们好学吗？”这难道不是治疗的目的，帮助人们获得这些对他们来说不是直觉的、对其他人来说是直觉的技能吗？

然后第三个问题变成了突出的研究问题，“我们能否从科学上、经验上证明，当人们被教导这些特殊技能时，它会产生影响，降低他们的抑郁程度，减少抑郁的频率，降低他们的脆弱性复发，减少对周围人的影响？”这是关于抑郁症的事情之一。它不仅影响个体患者。

我最近的一本书叫做“抑郁症是会传染的”，不是病毒意义上的，不是细菌意义上的，而是社会意义上的。抑郁症很容易传染给抑郁症父母的孩子，这是怎么回事？如果您是抑郁症父母的孩子，那么您患抑郁症的可能性是非抑郁症父母的孩子的三到六倍。有一个抑郁的父母是一个巨大的风险因素，而不是一个小风险因素，而是一个大风险因素。那么我们能否通过人们获得和发展技能来证明它真的有所作为？

那么第四个问题与预防有关。现在，请记住，我是在 40 多年前问这些问题的，那时我们还没有很好的抗抑郁药物。我们的药物不是特别有效，人们也不想服用。它们有烦人的小副作用，比如死亡。所以，在 40 年的时间里，所有这些事情都发生了变化。我们有更好的药物，我们有更好的心理疗法，对什么是抑郁症、谁在什么情况下易受伤害有更好的了解，但当时从预防的角度考虑抑郁症的想法纯粹是幻想。我们没有好的治疗，更没有好的预防机会。

所以我将总结我对所有这四个问题的回答：是的，是的，是的，是的。我们了解到，存在某些漏洞和风险因素。风险因素是任何会增加某人患某种特定疾病或状况的可能性的因素，在我开始研究抑郁症时，我们确切地知道两个风险因素：性别和家族史。我们现在知道有很多风险因素，这些因素会增加患抑郁症的风险，今晚我将讨论其中的一些关键因素。

现在，从最初的研究中得出的部分结果是认识到这不仅仅是发生在你身上的事情。你知道，对于那些说“嗯，我抑郁的原因是因为这是我小时候发生的事情”或者“我抑郁的原因是因为我失去了工作”的人，

1

或者，“我沮丧的原因是因为这个人和我分手了”，这充其量只是部分正确。这远不是关于实际发生在你身上的事情，而更多的是关于你如何解释，你如何赋予意义，你对生活中的事件赋予什么样的意义。我们学到的部分知识是，存在一种称为归因风格的现象，这是一种人们如何本能地、无意识地解释事件重要性的模式。这是我们所有人都必须理解的事情，因为这是一些最强大的风险因素所在的地方，我将在稍后介绍。

但是让我们回到最基本的问题。如果我们问这个问题，“什么是抑郁症？”嗯，抑郁症在技术上被认为是一种情绪障碍，但它远不止于此。抑郁症的触角伸入一个人生活的方方面面。它不仅会影响您的情绪，还会影响您的生理机能、身体健康，以及抑郁症如何成为许多不同疾病（尤其是心血管疾病）的危险因素。事实上，世界各地的心脏病专家都建议将抑郁症筛查作为心血管疾病的首要筛查对象，其他人也一样。

它影响到你思考和做决定的能力，这是我稍后要谈的事情之一，是人们做决定的质量，以及他们做决定的方式实际上是如何无意中加重抑郁的。它会影响工作绩效和您在工作中发挥作用的能力。它影响注意力，有多少伤害人、损害人生命的工伤事故是注意力不集中造成的，是抑郁造成的。它影响人际关系。很难和抑郁的人在一起。它最终会破坏人际关系，当然，这只会导致更多的孤立和抑郁。

所以我可以继续谈论抑郁症的所有不同触角，但你应该明白这不仅仅是心情不好。有很多事情是非常持久的，首先是导致抑郁症的模式，影响一生的生活质量。

那么，如果我们提出这个问题，“是什么导致了抑郁症？抑郁症是由……引起的吗？”现在看看这份清单。如果你要研究这些因素中的每一个因素，你会发现所有这些因素都有大量证据，而且如果你看一下这个列表，你会注意到其中一些因素是生物学因素，其中一些是心理因素，其中一些因素是社会因素。我们对抑郁症了解得越多，我们就越了解等式的社会方面的真正重要性，当我谈到抑郁症的养育方式以及为什么抑郁症父母的孩子在风险高得多，这不是通过遗传学。是通过建模。

作为父母，你不能教孩子你不知道的东西，所以它成为一个有趣的研究领域。家庭结构、家庭应对方式、家庭氛围与抑郁之间有什么关系？暂且不谈一般情况，在这个领域有一些非常重要的因素在起作用。这就是我写这本书的原因，“抑郁症是会传染的”，因为这些因素现在在各个领域都得到了认可。

所以总结这一点，欣赏和拥有多维观点有多重要？是的，生物学很重要，但令人惊讶的是并没有你想象的那么重要，当我们研究所谓的遗传变异时，基因在抑郁症中发挥了多大作用？有抑郁基因吗？不会。是否存在使人易患抑郁症的基因？确实。因此，如果我们看一下生物化学，是的，这是一个因素。如果我们观察疾病过程，就会发现许多疾病的后果是抑郁症。如果我们看药物，有很多药物都将抑郁症作为可预测的副作用。生物学很重要，但当我们观察遗传方差时，这个数字在 0.3 到 0.4 之间。这代表一种温和的、充其量适度的遗传影响。

因此，当我们审视心理因素的力量时，个人历史、个人解决问题的方式、个人应对方式，这些都是个人心理学领域的事情。另一个我刚才提到的，归因风格，一个人习惯性或反射性地赋予生活事件意义的方式。以及等式的社会方面。

正如我们从流行病学领域对抑郁症患病率的研究中了解到的那样，这一点尤其具有启发性。不知道大家有没有看到去年世界卫生组织的大公告。那么，在 2004 年，世界卫生组织监测全世界所有类型的健康问题，包括抑郁症，但也包括其他疾病、癌症、艾滋病、多发性硬化症，应有尽有。

2004 年，世界卫生组织宣布抑郁症是导致人类痛苦和残疾的第四大原因，仅次于癌症、心脏病和交通事故。他们在 2004 年预测，到 2020 年，抑郁症将上升到第二位。事实上，抑郁症在 2013 年底就排在了第二位。去年，就在这个时候，抑郁症被宣布为人类痛苦和残疾的第一大原因，而且这个数字还在增加。没有人口统计群体的数字在下降。在每个人口群体中，数字都在上升。

当我们看流行病学时，25 到 44 岁的人代表了最大的抑郁症患者群体，但增长最快的群体是他们的孩子，这是我非常关心的事情之一，当你看到一个 14 岁或 15 岁的孩子已经患有抑郁症，出现了迹象，有症状，正在处理它，这是关注的基础。更令人担忧的是 10 年后，当这个抑郁的青少年成为父母时会发生什么。

我们现在有三代人的研究，非常清楚地表明，从一代到下一代，抑郁症的患病率增加，抑郁症的严重程度增加。我特别担心我们当中最年轻的人，由于各种原因，他们现在处于非常高的风险中。关于抑郁症社会方面的观点之一，为什么抑郁症会急剧增加？想想你对此的回应。

好吧，随着时间的推移，社会结构发生了翻天覆地的变化，当我们审视科技的影响时，你随身携带的智能手机代表了当年轻人们面临的最大的风险因素之一，他们，不 另一种描述方式，对技术上瘾，一项又一项调查显示，如果你要求某人停止查看手机两个小时，他们的反应会非常糟糕。这在他们们的生活质量中根深蒂固，作为一个普遍原则，你在屏幕前花费的时间越多，无论是小屏幕还是大屏幕，你就越有可能患上抑郁症。你已经听说过人们所说的孤独流行病。矛盾的是，在这个极其拥挤的世界里，人们正死于孤独，而人们与外界隔绝的事实却起到了重要作用。

因此，当我谈到导致抑郁症的原因时，我能给你的最佳答案是很多很多，这正是每个人陷入抑郁症的途径不同的原因。这就是为什么这个人要找到摆脱抑郁症的任何途径都必须对他们来说是独一无二的。抑郁症有最好的治疗方法吗？绝对不。有没有最好的方法？绝对不。最好的方法是适合你的方法，作为消费者，这是一件很重要的事情，当你决定寻求帮助时，要利用这样一个事实，即有专家已经研究了这些东西很长时间 时间，学到了很多，也知道如何很好地治疗，你的道路将是不同的和独特的。没有标准化的治疗。没有标准化的方法可以做到这一点。

所以，这是一个重要的观点：我现在谈论的是你的风险因素，你的，你作为一个个体。他们和其他人不一样。当我说每个人都有自己的出路并且必须制定自己的出路时，您的任务是了解您的弱点是什么，了解您的风险因素是什么。对一个人来说很麻烦的事情对另一个人来说一点也不麻烦。一个人竭尽全力避免的事情，其他人会坦率而愉快地走进来。每个人都是不同的，所以当我们看到这一点时，这真的没什么好打喷嚏的，我们真的必须意识到，正是这种程度的个人关注，了解自己，成为你能做的最重要的事情之一。

因此，当我们审视目前最常见的治疗形式、最受欢迎的治疗形式是抗抑郁药物这一事实时。现在，抗抑郁药物在 20 世纪 80 年代后期真正流行起来，第一代新一代抗抑郁药百忧解问世。我现在不会对抗抑郁药说太多，你知道，只是一些一般性的评论。我要明确地说的是药物过于依赖。药物被认为是某种程度上的答案，我可以告诉你，我们对抑郁症的社会方面了解得越多，我就越能自信地告诉你，再也没有一种药物可以治愈抑郁症了。成为一种可以治愈种族主义或抑郁症的药物，而不是一种可以治愈种族主义或贫困的药物。从生物学的角度来看它是一个非常有限的视角，为什么我特意给你们展示了一张展示生物学因素、心理因素和社会因素的幻灯片。

现在并不是我反对抗抑郁药。为 Encyclopedia Britannica 撰写的部分内容是我不能只说出来，因为这是我的观点。它的证据在哪里？抗抑郁药可以很好地完成两件事。它们可以帮助您控制植物症状，如睡眠障碍、食欲不振，并且可以提高抑郁症的最低水平。

现在，对于大约一半服用药物的人来说，这将是正确的。如果您单独服用药物，则需要重新考虑。在任何形式的治疗中，药物的复发率最高。所以即使你碰巧是药物的粉丝，相信我，也有人总是对我说，“这种药物救了我的命。”我相信他们。没有理由不相信他们，但我要说的更重要的一点是这还不够。这还不够，这就是为什么还不够。

再多的药物也无法帮助您培养应对压力的技能。没有任何。再多的药物也无法帮助你形成更好的归因或解释风格，或者帮助你与他人建立和维持积极的关系，或者帮助你培养各种认知技能，帮助你批判性地思考经验，而不仅仅是被你的想法所吸引。情怀。它不会帮助你培养解决问题的能力。它不会帮助您制定更好的决策策略。它不会教你如何与人建立支持网络。它不会帮助你接受生活中发生的任何糟糕的事情，它肯定不会帮助你建立……最重要的事情之一，接受治疗最重要的事情之一是如何建立一个引人注目的未来。

过去，无论你遇到什么痛苦、创伤、任何情况，我都能理解。我一直在听那些经历，它们是悲惨的，但如果我们问这个问题，“谁克服了抑郁症，谁没有”，那些发现自己向前看的人，他们开始思考，“如何我希望我的生活是怎样的？”比那些一直关注过去、无法改变的过去的人做得更好，这才是真正的关键。药物不会帮助你做到这一点。

所以如果我们看看我所说的这些风险因素是什么，当我说有很多风险因素时，实际上是几十个和几十个风险因素，单独和组合的事情很容易引起抑郁症。我想为你强调一些关键因素，一些比其他因素影响更大的风险因素，我将为你描述这些，让你了解它们看起来像什么，听起来像什么，以及您实际上可以对它们做些什么。我们怎么样？好的。

所以第一个……让我先说出他们的名字。内部导向、压力产生、沉思、全局思考，最后是不切实际的期望。让我们分别看看每个风险因素，以及它如何影响您的整体体验质量。第一个，内部导向，当我谈论内部导向时，我的意思很简单，我的意思是人们所做的就是他们以自己为参考点。他们用自己的感觉来做决定。他们用自己的感觉来解释他们正在解释的事情，以及他们生活中发生的事件。

内部导向驱使你向内。实际上有一些抑郁症作家将抑郁症描述为所有状态中最自恋的。现在这显然是一种夸张，但它确实说明了自我专注的品质，我所说的内在导向，当你用你的感受作为做什么的指标时，你会犯错误。

现在我知道世界上有些人到处乱跑，他们会对你说：“相信你的感觉。听听你的感受。听听你的心告诉你什么。”作为一名心理学家和抑郁症专家，我可以告诉你这是非常糟糕的建议，非常糟糕的建议，因为你的感觉很容易欺骗你。人们很容易认为事情比实际情况更糟。人们可能认为事情比实际情况要好。能够有能力走出自己并了解那里实际发生的事情。

好吧，当我说内部导向时，它是主观性。这就是我的信念。这就是我的感受。事情就是这样。”当人们做出错误的决定，无意中让他们的生活变得更糟时，这确实说明了我接下来要谈论的压力产生，但我现在要说明的是，这对实际做什么意味着什么？

我在这里说，“目标是学习现实测试。”您可以在生活中培养的最重要的技能之一是现实测试。“我要如何走出自己才能知道这是否真的发生了？”如果你看看人们遇到最多麻烦的时候，那就是当他们被包裹在他们碰巧相信的任何事情中时，这可能与那里实际发生的事情几乎毫无关系。临床医生称之为认知僵化。

用通俗的话来说，这意味着抑郁症患者的主要问题是他们思考事情然后犯了实际上相信自己的错误。思考是危险的，潜在的，如果没有能力学习如何走出自己和现实测试，你所能做的就是成为自己思想的囚徒，如果你自己的思想令人沮丧，你就有麻烦了。这就是为什么，尤其是在澳大利亚，CBT 是最常用的方法之一，而且恰如其分地帮助人们学习如何收集信息和如何使用信息的认知技能，而不是仅仅跳到毫无根据的结论并相信已经发生的事情当然，这也与社会隔离有关。

人际关系的价值之一是当你有足够亲近的人时，你可以对他们说，“这就是正在发生的事情。这就是我的想法，”希望他们足够关心你，并且与你足够亲近，能够对你说，“我不认为你是对的。”这就是为什么对抗认知僵化最重要的技能是认知灵活性。你如何训练自己对发生的事情产生多种解释？

简单的例子。我给你打电话。你不在家。我留言。“嗨，我是迈克尔。现在是上午 10:00。给我回电话。”现在是晚上 10:00，你还没有给我回电话。如果我是一个抑郁的人，我对你为什么不给我回电话的可预测归因或解释是什么？“你已经不关心我了。”这会让我振作起来，但它并不止于此。然后它进入下一个层次，“为什么人们不关心我？为什么人们总是不回应我？为什么人们不都和我做朋友？”接下来你知道的是，这个人已经建立了这个并建立了这个，直到它真的是一场自杀危机，因为你没有给他们回电话。

这就是它的工作原理。这就是内部导向。训练人们产生多种解释，为什么这个人不回电话？可能是这个。可能是这个。可能是这个。可能是这个。可能是这个。哪一个？我不知道。掌握识别你不知道的东西的艺术，而不是编造东西然后真正相信你自己。

第二个风险因素称为压力产生。这实际上是最近开发的抑郁症模型之一，并且已经获得了显著水平的实证支持。压力的产生说明人们如何做出使抑郁症复杂化、加重抑郁症的决定。他们不是故意这样做的，但这说明了他们决策策略的质量，当人们没有好的决策策略时，当他们只是跟随自己的内心，跟随他们的感觉时，他们就会去犯错误。

所以，例如，我可以对我抑郁的客户说，“我可以从你身上的所有蜘蛛网看出你真的不怎么动，而且知道运动的治疗成功率与抗抑郁药相当，复发率低得多，你锻炼身体真是个好主意。”我的客户总是说：“我知道，但我不喜欢。”糟糕的决定。

你的朋友对你说，“哇，你真的很沮丧。你很沮丧。你需要帮助。去看医生，”你说，“不。”糟糕的决定。你去看医生。医生说：“这是三位治疗师的名字。选一个。你需要帮助。”你拿起名字，迅速将它们揉成一团，扔掉。糟糕的决定。这就是我所说的压力产生的意思。您在一天内做出了多少决定，这就是我们的发现。这来自情感神经科学领域，这只是情绪如何影响决策过程的一个花哨的标题？

这是一个引人入胜的领域，它说明了这样一个事实，即这些不仅仅是发生的认知过程。情绪影响着他们。你的心情会影响你的记忆。你的心情会影响你的记忆。你的心情会影响你做出选择的质量。明显的例子。如果你生气，你会或多或少愿意冒险吗？更多的。如果你害怕，你是更愿意还是更不愿意冒险？较少的。你的情绪状态会影响你的看法。你的情绪状态会影响决策的质量，帮助人们做出更好的决策，将情绪从过程中过滤掉，是我们在临床上所做的治疗工作中最重要的事情之一。所以你看看这些东西。“不要孤立。社交。”“我不喜欢。”“别喝了。”“我不喜欢。”为什么我说停止喝酒？如果你情绪低落，如果你容易患抑郁症，你的酒精摄入量应该为零。对于抑郁或容易抑郁的人来说，酒精是一种不好的药物。它已被证明会加重与抑郁症相同的神经通路。如果你是一个抑郁的人，你的饮酒量应该为零。当你对某人这么说时，特别是如果他们澳大利亚人，他们会说，“我不这么认为。我不会那样做。”糟糕的决定。

因此，任务的一部分是学习如何采取与目标一致的行动，而不是采取与感觉一致的行动。感情来来去去。结果是最后的，并且开始用这些术语来思考对于那些习惯于如此密切地关注他们的感受的人来说变成了一个非常不同的范例，我正在谈论的内部取向。“这不是高效能人士的七个习惯之一。”当我说酒精是一种有害药物时，我是在轻描淡写。

当我们查看下一个风险因素时，沉思，沉思意味着一遍又一遍地围绕着相同的想法进行思考，并以采取行动为代价进行分析、分析和分析。反刍会引发焦虑症状。反刍会导致抑郁症的症状。对于喜欢反省的人来说，即使是最基本的事情，比如睡觉，他们也很难做到，因为他们的大脑不停歇。他们总是在思考他们的问题，总是在思考问题，试图找出下一步该做什么。

这个想法，当然，思考问题通常是有用的，这取决于你如何思考它们。如果你一直在分析但从从不采取行动，你会感觉更糟。如果有治愈反刍的方法，那就是行动，但必须及时行动。它必须是有效的行动。这不仅仅是为了行动而行动。这不算行动。

因此，能够将沉思转化为行动的能力，当我们观察人们沉思的事情时，它几乎总是与人际关系有关，可能排在第二位的是与学校和工作相关的问题，但人际关系是最突出的。当然，许多关系都是过去的关系。这是抑郁症的因素之一。每个问题都有一个结构。每个问题，每个诊断标签，都有组成部分。

抑郁症的组成部分之一是所谓的过去取向。人们进来，他们说，“我的过去控制着我。这是因为过去的这些创伤。这是因为我的父母所做的这些事情。这是因为小时候发生的这些事情。”他们不只是反思过去，尽管他们这样做了，但当我告诉他们也使用过去作为参考点时，我是说他们使用过去来预测未来。

所以他们会说“我永远不会快乐”之类的话。对未来的预测。“为什么不？”“因为我从来没有去过。”“我永远找不到好工作。”“为什么不？”“因为我从来没有过。”“我永远不会有的关系。”“为什么不？”“因为我从来没有过。”当然，其中最受欢迎的一句话是，“除非我小时候父母对我好一点，否则我不会快乐。”只要有人陷入那个循环，他们就不会去任何地方，为什么转变为行动变得如此重要。

我不得不不断地提醒人们，“无论你的历史是什么，你不仅仅是你的历史。你不仅仅是你的历史。你比任何一个特征都多。你不仅仅是你的工作。你不仅仅是你的头衔。你不仅仅是你的收入。你不仅仅是你的体型。你比你在 Facebook 或 Instagram 或任何其他社交媒体上获得的点赞还要多。”所有这些东西最终都不重要，也不能成为定义自我的基础。

当人们定义自己时，不得不告诉人们“你不仅仅是你的历史”的麻烦在于，当人们学习时，治疗师会对他们说，“你是一个创伤幸存者。你是虐待幸存者，”在某种程度上，这听起来很有力量。在另一个层面上，您实际上是在贴上这样的标签，即您可以通过不可改变的历史在全球范围内定义自己。你最不想做的就是用你不可改变的历史来定义你自己，为什么你对未来有这样的定位，有什么可能性。如果我能让每个人都接受这个简单的短语，“创造可能性”。生活中没有任何保证，但我们可以采取行动为未来创造可能性。

反刍、想得太多是有危险的。“未经省察的人生不值得过，”苏格拉底说。想得太多是有危险的，必须做出特定的区分。什么时候是有用的分析，什么时候是无用的反省？我会为你回答这个问题。如果它不能导致及时有效的行动，那就是无用的反思。

下一个风险因素，也是最强的风险因素之一，就是所谓的全球认知风格。如果有典型的抑郁症患者这样的东西，很明显，没有，但如果有这样的东西，其核心特征之一就是全局认知。全局认知风格意味着该人进行过度笼统的思考。她的男朋友和她分手了。她说，“男人。”他的女朋友和她分手了。“女性。”那是过于笼统的想法，好像它们都是一样的。

有人今天过得很糟糕，他们不会说，“我今天过得很糟糕。”他们说，“为什么生活如此不公平？”现在我们刚刚度过了糟糕的一天。我们能把它做得更大吗？但它转化为当人们走进来，坐下，他们对我说，“好吧，我想要的只是快乐。那是过分的要求？我想要的只是一段良好的关系。那是过分的要求？”那

我就问问具体情况。“那么，你认为建立良好关系需要什么？”当他们说“化学”时，这个人会得到同样全球性的回应。

如果你用那些全球性的术语来思考，比喻你看到了森林，但你没有看到树木，那么你就不能成为一个有效的问题解决者。您无法通过采用全局方法来具体解决问题。当然，现在这并不是关于所有事情的全球性。有些人可以非常具体地描述他们管理银行账户的方式，有些人可以非常具体地描述他们管理银行账户的方式，并且他们处理关系的方式非常全球化。这是你不知道的事情，你不可避免地要全球化，这是一种普遍的理解，但你不能那样学习技能。如果我想教你开车，我不能对你说，“与汽车合而为一。”如果说，“看这个。这是一个方向盘。看到那个。那是刹车踏板。”当你的认知风格是全球性的时，了解细节并学会用具体的术语思考是一个真正的挑战。

为什么有目标如此重要，但必须定义目标。没有步骤的目标只是一个愿望。这转化为最重要的练习之一，称为步骤流程。这就是我们训练人们从全局思维转变为线性思维的方式。我会给你家庭作业作为你的治疗师，选择你知道怎么做的事情，一些简单的事情。你知道如何打扮自己。你知道如何去杂货店购物。你知道怎么洗澡。好吧，你不只是洗澡。这是一个全球性的短语。洗澡是一个全球短语，代表涉及多少步骤。

所以，我会给客户一个任务，我希望你描述洗澡的每一个步骤。我想让你假装一个以前从未做过的人会按照你的顺序去做，而你的工作是保证他们能成功。下次还给我。他们下次再来。他们有三个步骤。淋湿。起泡了。冲洗干净。现在，如果这就是您认为洗澡的意义所在，那么这对您具体和解决问题的能力有何影响？然后我不得不说，“对不起，你怎么找到淋浴间的？当你找到淋浴的地方时，你如何打开门？你怎么穿过门？以及如何打开电灯开关？你怎么关门？还有记得脱衣服吗？打开淋浴门或移动浴帘，伸手进去，打开热水，打开冷水，然后测试一下，然后将开关从浴缸轻按到淋浴间。

当你把它排序出来时，根据你的细节量，洗澡至少需要 50 个步骤。如果您错过其中一个怎么办？您不知道必须将开关从浴缸轻按到淋浴间，所以您赤身裸体地站在那里，看着水从下水道流下。我真是个失败者。其他人都可以洗澡，我不能。我怎么了？这就是重点。一旦我用完了这个淋浴流的步骤，然后我给他们下一个。

现在你已经完成了如何洗澡的流程图，现在我要你完成如何快乐的流程图。那是这个人第一次意识到他们毫无头绪。然后他们立即发现为什么它没有发生。如果你不能对你想做的事情进行排序，它就不会发生。这需要全球思想家很难做到的非常具体的思维品质。这是一个训练过程，训练你的大脑在你需要帮助的特定领域以更线性的方式思考。否则，你所能做的就是走向全球，“男人”，“女人”。并且想念如何区分好人和坏人的方法。为此做一个流程图。

好的。然后是我快速谈到的最后一个，不切实际的期望。我们的期望是我们如何判断一切的过滤器。如果我正在做你认为我今晚作为谈论抑郁症的演讲者应该做的事情，那么你对我很满意。如果我没有做你认为我应该做的事，那么你对我很不满意。我们的期望是我们如何对任何事情做出判断的过滤器，无论是我们看的电影，我们去的餐厅，我们去的派对，它引出了一个问题，你怎么知道你的期望是现实的吗？如此

普遍的情况是，许多人陷入抑郁的途径是他们抱有不切实际的期望。他们不知道自己有不切实际的期望，所以他们总是受伤和失望地走来走去。

我每天早上对上帝发誓，我想打电话给白宫说，“让我和梅拉尼娅谈谈，”然后让她接电话说，“梅拉尼娅，我明白你为什么看重忠诚。我明白为什么在一段关系中忠诚对你很重要，但看看你嫁给了谁。这家伙最接近于对某人说不的时候是他说，‘现在不行，我们要着陆了。’”她想要的是有道理的，但不是从他那里。

“如果你真的爱我，你就会中彩票。”她看起来不太高兴。我真正好奇的是他对此的反应。我很想听听他接下来要说什么。他会不会对她说，“你的期望有点不对，因为我不是彩票的控制者，”或者他会说，“啊，我想知道这是不是真的。也许我还不够爱你。也许我不懂得爱。也许我在情感上有缺陷。也许...”然后他会开始谈论他爱的能力。因此，当我们了解期望的重要性时，在你走进教授办公室之前、在你向朋友求助之前、在你向老板提出特殊考虑之前、在你向你的丈夫或妻子求助之前，这是一个非常好的主意或男朋友或女朋友或伴侣，无论你想要什么，首先要知道这个人能做到这一点真的很高兴吗？这是这个人化妆的一部分吗？期望此人可以做到诚实或他们可以做到正直或他们可以做到耐心或您希望从这个人的那里得到的任何其他东西是否现实。

人们与他人建立关系的频率有多高，并且他们永远在拉扯他们。我要亲情。你从不给我感情。好吧，你和 Spock 先生约会的事实带来了一个问题。你必须知道你在和谁打交道，在你进入一个充满压力的情况之前，在你进入工作面试之前，在任何事情之前，你的期望是否现实。摆出来。你的期望是什么？你怎么知道这是否现实？如果你擅长这样做，你就会避免很多失望。

好吧，我只是顺便提到，在我与您谈论的所有事情中，给我印象最深的是，当我们将这些事情整合到预防计划中时，我现在正在与您谈论的技能。当我们对高危人群开展预防计划并能够非常科学地证明，当人们学习这些技能时，他们患抑郁症的可能性会急剧下降。因此，例如，我们针对高危小学生开展了一项为期六个月的计划。高风险是因为他们来自非常不稳定的家庭环境、离婚、暴力、虐待，以及各种对这些孩子的生活造成不利影响的事情。每隔一周两个小时，持续六个月，总共 24 小时，这些孩子接受了解决问题和社交技能方面的培训，然后我们跟踪了这些孩子将近 10 年。他们的抑郁症发生率不到未参加该计划的孩子的一半，少女怀孕率不到一半，药物滥用率不到未参加该计划的孩子的一半。这令人印象深刻，这是 24 小时的基本技能教学。今晚跟大家讲的这些技巧，不仅有治疗价值，还有预防价值。

那么，让我为您强调一些非常直接的建议，以结束本次讲座。获得专业帮助是一件很重要的事情。你不知道自己的盲点。你对自己的盲点视而不见。你纠结、纠结、纠结的东西，你去找一个知道他们在说什么的人，他们可以在五分钟内说，“这就是你所缺少的。这是我们可以做的事情。”问题解决了。无论怎么想，这并不总是那么容易。但关键是，在你正在处理的事情上训练有素的眼睛和耳朵是很有价值的。

那么，您怎么知道什么时候需要专业帮助呢？首先，自杀念头。如果有人甚至在遥远地考虑这一点，那么在你做出冲动的事情之前，这是你现在需要帮助的第一个提示。其次，当你感到陷入困境和绝望时。当您没有可以进行现实测试的支持或周围的人时。在它到达危机点之前。人们常常等到一切都陷入困境，然后才去寻求帮助。好吧，您不必等到它着火了。在事情变得更糟之前，你如何处理它？这需要远见。

我已经强调了做出正确决定的能力。当你必须做出重大决定时，我是去这所学校还是那所学校？我要住在这里还是住在那里？我要嫁给这个人吗？我要搬去和这个人同住吗？我们应该让妈妈和我们住在一起还是不和我们住在一起？我应该在另一个城市接受这份工作吗？我应该怎么办？你有重大决定要做。你真的不想让他们通过抑郁症的过滤。我谈到了抑郁症如何影响决策质量。让其他人进行现实测试是个好主意。

当你知道你正在影响其他人时，唯一负责任的做法就是寻求帮助，这样你就不会污染他们。每个抑郁的人平均至少会对其他三个人产生负面影响。如果你知道抑郁症会让你易怒、愤怒、反应过度、挑剔、苛刻，以及当人们感觉不好时会出现的所有令人讨厌的事情，那么你欠那些在你的范围内的人影响，以确保您获得所需的帮助。

像任何领域一样购买治疗师很重要。我们谈论的是水管工还是电工都没关系。在任何领域都有受过更好训练的人，有更好技能的人，有更多经验的人，这意味着你的工作将是去购物，并把你需要的各种问题放在手边回答。这个人是否患有抑郁症？他们的一般做法是什么？他们的风格是什么？他们在治疗过程中有多积极？他们会给你布置家庭作业吗？他们会涉及其他人吗？夫妻工作？家庭作业？为您解决此问题的其他人？他们可以预约吗？他们收费多少？他们的会议有多长？这就是我所说的购物的意思，当你采访不同的治疗师时，准备好很多问题，了解你点击的人，你通过与他们交谈发现的人，你可以说那里有一些果汁，你想和这个人在一起。

所以，我给了你关于选择治疗师的所有这些事情。如果你正在应对抑郁症，让我给你最后几张幻灯片非常具体的要点建议。首先，进行全面的身體检查。当我说生物学很重要时，这是确保没有任何医学上发生的事情会导致抑郁症的起点。完全避免饮酒，是的，你。努力了解您的弱点并开发管理它们的方法。您的具体风险因素是什么？您对其他人不特别有反应的事情有哪些？学会区分事实和感觉，区分信念和事实。睡眠是一个非常重要的问题。这是患有抑郁症的人的第一抱怨，它如何影响他们的睡眠质量，造成失眠。那么疲劳是第二常见的抱怨也就不足为奇了。能够认真对待睡眠是一件非常重要的事情。带着智能手机睡觉，不是个好主意。打开你的电脑，不是个好主意。有室友在凌晨三点对 Jimi Hendrix 进行爆破，这不是个好主意。对你创造的环境非常非常小心。

每天挑战自己 50 次。这就是我的想法。我怎么知道？现实测试，这是一项至关重要的技能。练习：简单，可用。它有效，而且它有效的部分原因不仅仅是因为神经化学物质。这个假设是合理的，但锻炼的另一件事是收获会很快。你今天开始锻炼。你几乎不能走半个街区，然后坚持下去，两周后你就可以走一英里了。收益发生得非常快，对于通常对挫折容忍度较低的人来说，这是相对快速取得成功的好方法。

做有趣的事情并经常做。当某人感到沮丧时，首先要做的事情之一就是他们的幽默感。没有什么比当你向某人开玩笑，而他们的反应是嗯嗯，然后就此结束更糟糕的了。做有趣的事情，遵循至少在某些时候敢于肤浅的座右铭。

与其他人保持联系。学会放松。放松过程、冥想、想象、意象引导、催眠，任何一种放松过程都会有益。在生活的重要领域以目标为导向。但同样，它们必须是现实的目标。如果您不能执行步骤流程，如果您不知道这些步骤是什么，那么您就会陷入“您希望但实际上没有计划”的境地。确定优先级并解决问题。得到支持。得到帮助。不要等待。

如果我要谈论该做的事情，我不妨谈谈不该做的事情。不要沉迷于过去。它走了，但明天还没有发生。真正专注于我能做些什么，在未来会有所不同，从而改变我对过去的看法？不要将自己与他人比较。这是社交媒体最糟糕的事情之一。如果你看社交媒体，如果你参与社交媒体，很容易得出其他人都很开心，其他人都很可爱，其他人都很受欢迎，其他人都去很酷的地方，其他人都和我一样的结论。”我不是。将自己与其他人进行比较，尤其是在您没有任何信息的情况下，确保感觉糟糕的途径。你不能看着一张照片就说这就是这个人的生活。这就是全球思维。不要灾难性的。它有助于理解概率。不要留下重要的事情未说或未解决。关闭很重要。不要分析太深。继续。不要忽视现实。了解事实。不要忽视自己的需求。自我照顾与自私不同。

你是唯一可以管理自己的人，这是一个关键点。据我所知，没有一位情绪专家会谈论治疗抑郁症。在本讲座中保留这一点。目标不是治愈抑郁症。目标是学习如何管理你的情绪。那句话“管理你的情绪”。你一次都不锻炼，现在你已经完成了锻炼这件事。你没有管教你的孩子一次，现在你已经完成了育儿的事情。你不会存入银行一次，现在你已经完成了银行业务。这些是你每天都必须处理的事情，而管理你的情绪需要技巧。心理学家称之为自我调节，但管理情绪这个简单的短语很重要。这就是我真正要说的。它有助于有一个现实的期望。谁会抑郁？大家。每个人都很脆弱。如果你有情绪的能力，你就有情绪障碍的能力。学习如何管理自己的这一方面非常重要。