

# 悲伤的阴影

## 哀伤到什么程度才需要医生来治疗呢?

大多数人迟早会因所爱的人过世而悲痛。有时他们会瞥见心爱的人出现在拥挤的街道上,这样的经验往往令人怀疑他们的神智是否正常;有许多人即使不是非常认真,也会开始思考活着的理由。但是,这些令人不安的想法和情绪在什么时候会恢复正常,随著时间过去变得不那么强烈? 这些情绪何时会跨过疾病的下限,需要进行强效的抗抑郁药物治疗或心理治疗,或者双管齐下?

精神疾病治疗的圣经《精神疾病诊断与统计手册》(DSM)预定将在2013年发行的第五版中,修改两处内容,以回答这个问题。其中一项改变反映了心理卫生领域中逐渐凝聚的共识,另一项变动则引起极大的争议。

比较没有争议的改变,是书中将增加一个新类别:复杂性悲伤症,也称为创伤性或长期性悲痛。新诊断所指的是处于悲痛的常见症状超过六个月,例如强烈思念死者、不易重新开始生活、觉得生活毫无意义,以及对死者感到生气和怨恨。备受争议的修改则位于时间表的另一端:它允许在有人过世后,对其亲友头几个星期内的忧郁症状进行治疗。目前,DSM特别禁止将失去亲人者

诊断为重度忧郁症,除非是丧期已经过了两个月以上。

这些改变对病人和心理卫生专业人员的影响很大,因为手册中对精神疾病的定义决定了治疗方式。而且在许多情况下,也决定保险公司是否给付该项治疗。因此,在这项提议修改背后的逻辑值得进一步探究。

**不正常的悲伤**  
病态性哀悼的概念出自于佛洛伊德(Sigmund Freud),但直到最近才开始受到普遍的注意。在1980和1990年代,几项研究的对象是长久陷入严重悲伤的寡妇,研究人员注意到,抗抑郁药物会缓解悲伤和自我菲薄这类抑郁的情绪,但是对其他方面的悲痛并没有效果,例如对死者的思念和挥不去的念头。这项发现显示,复杂性悲伤和忧郁症是由大脑中不同网络所产生的。可是这项研究成果还远远不足以放入1994年的第四版DSM中。在886页的书中,丧亲之痛只有一段描述为「可能会成为临床关注焦点」的症状。但没有提及复杂性悲伤。

往后几年的其他研究显示,持续性的强烈悲伤会增加罹患其他疾病的风险,如心脏病、高血压和癌症。悲伤研究的前驱者皮格

森(Holly G. Prigerson)1997年在美国匹兹堡组织了一次丧亲之痛的专家会议,决议了她和同事称为「创伤性悲伤」这种新病况的初步标准。他们所谓的决定性特征是「每日强烈思念和关注死者」。加州大学旧金山分校的精神病学教授霍洛维茨(Mardi J. Horowitz)很早就开始研究这种症状,他指出,从本质上来看,就是无法适应没有死者的生活。皮格森当时是匹兹堡西方精神医学中心与诊所的助理教授,她希望此次会议能成为动力,找到足够的证据来支持对DSM的修改。现在是哈佛医学院精神病学教授皮格森说:「我们知道悲伤可能会引发很多不良后果,比抑郁和焦虑引起的还多。我们认为这值得临床重视。」

接连的研究进一步确认了当初的描述,对象不仅是寡妇,还包括失去了孩子的父母、海啸幸存者和其他状况的人,使研究更加完整。研究人员在2008年获得了第一个复杂性悲伤症的神经学征兆。加州大学洛杉矶分校的欧康纳(Mary-Frances O'Connor)扫描在五年内因癌症失去了母亲或姊妹的女性大脑。她比较了典型悲伤的女性与长期不减哀伤的女性。在扫描仪中,她给受试者看死者的照片或听与死者相关的辞彙,这两组参与疼痛的神经网络都活化起来。但是,长时间悲痛的妇女,也显示出独特的神经特征:依核(nucleus accumbens)的活动增加了。这个区域是大脑报偿中心的一部份,对看著吸毒用具的吸毒者,以及看到自己新生儿照片的母亲进行脑部扫描,这个区域也会亮起来。这个结果并不意味着这些女性沉迷于伤痛,而是她们仍然极度感到与死者相连。临床研究也发现,结合用于治疗忧郁症和创伤后压力的认知行为疗法,可能帮助一些有复杂性悲伤的人度过难关。

由于各种研究开始增加,一些研究人员转向复杂的统计分析,希望更精确验证并定



义这种症状特征的真正组合。匹兹堡会议的10年后,皮格森在2009年公布收集自近300名悲伤者、追踪两年以上的数据。分析其中20多项常出现在受试者的心理症状,她订出了复杂性悲伤症的标准:强制出现的每日思念,加上九种其他症状中的五项,时间长达死亡后半年以上。严谨量化的研究,正是症状要列入DSM所需的条件。哥伦比亚大学精神病学教授席尔(Katherine S. Shear)说:「符合复杂性悲伤条件的人,并不一定符合忧郁症或创伤后压力障碍的标准。如果在DSM中没有这种疾病,病人就无法获得治疗。」

**有争议的疗法**  
把刚失去亲人的人诊断为忧郁症,并予以相对应的治疗,则有更大的争议性。虽然悲伤和抑郁有些症状重叠(悲伤、失眠),这两者被认为是不同的。例如,悲伤与特定的事件相关,而临床上忧郁症的起源往往更模糊。抗抑郁药无法减轻想念死者的感觉。因此在大多数情况下,以治疗忧郁症的方法治疗悲伤的人,是无效的。

文章来源网络



## 眼科医生

### 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

- \* 纽约医学院M.D.
- \* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
- \* 美国眼科专家文凭
- \* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

## 维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师  
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授



**颜世莲** Dianna Yan, MD  
医生



**俞国贤** Steve Yu, MD, FACOG  
医生

● 每年定期妇女抹片及乳房检查  
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩  
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕  
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁  
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀  
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀  
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀  
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀  
● 阴道松弛整形  
● 减除静脉曲张、蜘蛛胀; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

**马州** 301-963-0900  
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**维州** 703-876-6200  
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

**3-109**

## 裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

自费优惠

## 妇产科

703-698-9668  
starcareobgyn.com

**聚有十多年临床经验**

**诊所手术**

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生

○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049



## 樊薇 内科医师

Wei Fan MD 3-115

主治各种内科慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。

具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个性化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039  
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

## 罗迅妍 医师

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

## 疼痛康复科

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治**

● 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

## MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师



**王冬梅 医师**

Dongmei Wang, M.D.

预约电话: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

**主治**

● 乳腺癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

## 精神心理专科

### 郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**主治**

● 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)