一、书籍**《Mad in America》** （疯狂在美国）

此书内容简述：一部美国疯狂的社会和医学史，从17世纪一直到今天。

在 《疯狂在美国》一书中，医学记者罗伯特·惠特克揭示了一个令人震惊的事实:美国的精神分裂症患者比那些贫穷国家的患者生活得更糟糕，很可能比19世纪早期收容中心的病人还要糟糕。事实上，惠特克认为，治疗严重精神疾病的现代疗法只是装在新瓶子里的旧药，我们整个社会都被它们的疗效所迷惑。惠特克追溯了三个多世纪以来对癫狂的“治疗”，展示了医学疗法——从殖民时期的“旋转”或“让病人受冷”，到更现代的电击、额叶切除术和药物——**是如何被用来让病人沉默、让他们头脑迟钝，加深他们的痛苦并削弱他们康复的希望。**基于对老病人的医疗记录、历史记录和政府文件的详尽研究，这本令人难忘的书提出了一些重要的问题，包括我们对疯子的义务、“疯子”的含义，以及我们最重视人类思想的什么。

注：（1）这里有对本书作者罗伯特.惠特克的一些采访：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/595638733>

（2）书籍《剖析精神病大流行——神奇子弹、精神药物与惊人的美国精神疾病大爆发》，作者：罗伯特.惠特克，这里有中文版下载地址：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/293999281>

此书在线阅读：[《剖析精神病大流行》https://zhuanlan.zhihu.com/p/590744598](https://zhuanlan.zhihu.com/p/590744598)

二、精神病学诊断手册：DSM、ICD、CCMD-3

（1）书籍**《DSM-5精神障碍诊断与统计手册》**

用来诊断精神疾病的指导手册。精神疾病诊断与统计手册（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，简称为DSM）由美国精神医学学会（American Psychiatric Association，简称为APA）出版，是一本在美国与其他国家中最常使用来诊断精神疾病的指导手册。2013年更新到第5版，简称DSM-5。2022年3月发布DSM-5的文本修订版，即DSM-5-TR。

这里有一个优质回答，里面有DSM-5（案头书OCR书签版）下载地址：[精神病人真的是精神病吗？ - 白眼狼husky的回答 - 知乎 https://www.zhihu.com/question/455304030/answer/2613892521](https://www.zhihu.com/question/455304030/answer/2613892521)

DSM-5中文版下载地址：[https://pan.baidu.com/s/1aco2sHh](https://link.zhihu.com/?target=https://pan.baidu.com/s/1aco2sHh" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

（2）国内使用上面书籍DSM，更常用这一本**《ICD-10精神疾病分类与诊断》**下载地址：[https://pan.baidu.com/s/1o8wOpy6#list/path=%2F](https://link.zhihu.com/?target=https://pan.baidu.com/s/1o8wOpy6%23list/path=%2F" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

（3）《中国精神疾病障碍与诊断标准第3版(CCMD-3)》下载地址：[http://www.jhak.com/uploads/soft/201410/2\_05151719.pdf](https://link.zhihu.com/?target=http://www.jhak.com/uploads/soft/201410/2_05151719.pdf" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

（4）《精神障碍诊疗规范（2020版）》下载地址：[http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202012/a1c4397dbf504e1393b3d2f6c263d782/files/763f4289c2304524a429b79370cb56f3.pdf](https://link.zhihu.com/?target=http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202012/a1c4397dbf504e1393b3d2f6c263d782/files/763f4289c2304524a429b79370cb56f3.pdf" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

三、美国反精神病学网站：[https://www.madinamerica.com/](https://link.zhihu.com/?target=https://www.madinamerica.com/" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank) （疯狂在美国）

四、书籍**《为药疯狂》**，作者：彼德·布利金（美国著名精神病学家），该书讲述了精神药物的本质与危害，以及如何戒断此类药物的方法[http://ishare.iask.sina.com.cn/f/5VkT9HY4yx1.html](https://link.zhihu.com/?target=http://ishare.iask.sina.com.cn/f/5VkT9HY4yx1.html" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**五、七部揭露精神病学伪科学的经典纪录片（字幕清晰珍藏版）**

**1、《诊断与统计手册(DSM)：精神病学最致命的骗局》**

揭示精神病学诊断和统计手册（称为 DSM）的起源，以及它在精神病学、制药和保险行业的利润驱动动机的中心发挥的关键作用。从一开始及其存在的大部分时间里，精神病学就带有伪科学的烙印。DSM 是一项公共关系努力，旨在反驳这种看法。心理健康领域的专业人士讨论其欺诈性质并抨击其可信度。

在线观看：[https://www.ixigua.com/7261052249139970601](https://link.zhihu.com/?target=https://www.ixigua.com/7261052249139970601" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**2、《电击真相：治疗还是酷刑？》**

揭示了电击疗法残酷的精神病学实践。以治疗精神疾病为幌子对患者进行治疗，其受害者及其家人对生活在其后果中的生活进行了悲惨的描述。

在线观看：[https://www.ixigua.com/7261544227887448634](https://link.zhihu.com/?target=https://www.ixigua.com/7261544227887448634" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**3、《狠狠捞一笔：精神药物不为人知的故事》**

深入研究精神病学行业、制药公司和政府监管机构之间所谓的“邪恶联盟”。尽管精神药物造成了数十年的悲剧和无数人的死亡，但为了暴利，它们被销售给越来越多的美国人。精神卫生专业人员和精神药物的受害者揭露了常见的营销策略，并指责该行业早已充分了解这些药物的危险。

在线观看：[https://www.ixigua.com/7261511328169361960](https://link.zhihu.com/?target=https://www.ixigua.com/7261511328169361960" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**4、《疯狂营销：我们都疯了吗？》**

这部具有先见之明的纪录片详细介绍了精神病学行业如何试图渗透到美国人生活的几乎每一个方面。随着广告法规的放松，精神病学与制药公司合作，直接向消费​​者推销药品，以治疗在营销会议上编造的疾病。让公众相信他们、他们的孩子甚至他们的婴儿患有精神疾病，以便为他们开药，这对精神科医生、药品营销人员甚至政府监管机构来说都是非常有利可图的。

在线观看：[https://www.ixigua.com/7261408047468282429](https://link.zhihu.com/?target=https://www.ixigua.com/7261408047468282429" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**5、《精神病学：死亡工业》**

对精神病学漫长而黑暗的历史进行坚定不移的调查，从它起源于德国的非人道收容所，到当今将日常生活经验视为精神疾病的做法。精神卫生专业人员、幸存者及其家人，以对儿童和成人大量吸毒、强制收容和折磨人的电击疗法的形式，对他们和毫无戒心的公众所遭受的多重虐待进行了令人痛心的描述，目的是为了牟利。

在线观看：[https://www.ixigua.com/7261457375641633317](https://link.zhihu.com/?target=https://www.ixigua.com/7261457375641633317" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**6、《恐惧时代：精神病学的恐怖统治》**

记录了精神病学的发展历程，从其粗陋的开端和对人类的致命实验，到以科学的名义犯下的系统性恐怖，最终在纳粹大屠杀期间得到了最大的体现。学者们以及当今精神病机构虐待的幸存者，通过对儿童和成人的大规模吸毒、电击疗法和其他精神病疗法，揭露了精神病行业持续存在的危险。

在线观看：[https://www.ixigua.com/7261476507640726050](https://link.zhihu.com/?target=https://www.ixigua.com/7261476507640726050" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**7、《隐藏的敌人：揭开精神病学秘密计划的面纱》**

令人不安地审视精神病学行业如何成功地密谋渗透到军队中，以及它对军人及其家人造成的毁灭性影响。包括的档案录像表明，军人是精神病学的目标，是进行改变思维实验的完美对照组。退伍军人和家庭成员直言腐败和大规模吸毒是造成退伍军人自杀率高的原因。

在线观看：[https://www.ixigua.com/7261492790171796020](https://link.zhihu.com/?target=https://www.ixigua.com/7261492790171796020" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**以上七部纪录片下载地址：**[https://www.aliyundrive.com/s/uthhXzG3tCo](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/uthhXzG3tCo" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

注意：请先注册阿里云盘，才能下载。

六、科普片：[【硬核社会学】资本主义如何发明精神病？\_哔哩哔哩\_bilibili](https://link.zhihu.com/?target=https://www.bilibili.com/video/av260026221/?vd_source=b46c72d8057513e02831002219858c5e" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

七、最精彩演讲：您的精神病是这样来的（James Davies 博士）[https://www.aliyundrive.com/s/nVnLNfBzK1i](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/nVnLNfBzK1i" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

八、警示短片：为什么精神药物比您想象的更危险（彼德·布雷金，美国著名精神病学家，医学博士）[https://www.aliyundrive.com/s/JgYDfsWTzus](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/JgYDfsWTzus" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

九、精神科药物常导致自杀的酷刑毒副作用：静坐不能症（3部短片）： [https://www.aliyundrive.com/s/PJjtdRAeWeF](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/PJjtdRAeWeF" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

十、演讲短片：《不是复发，是停药引起的戒断反应》<https://zhuanlan.zhihu.com/p/589493873>

十一、精彩访谈：长期服用精神病药物弊大于利吗？(罗伯特·惠特克) [https://www.aliyundrive.com/s/WDHw8wvCsLf](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/WDHw8wvCsLf" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

十二、访谈短片：《苯二氮卓类药物的医疗灾难——采访：马尔科姆·雷德教授（Malcolm Lader）和希瑟·阿什顿教授（Heather Ashton）》[https://www.aliyundrive.com/s/jtpGVcyfCNW](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/jtpGVcyfCNW" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

这部纪录片讲述了苯二氮卓类药物如何致残和致死的隐藏故事。这些药物的严重致残性副作用可能在停药后持续数年，甚至可能是永久性的。它可以与沙利度胺丑闻相比。

十三、访谈短片：大型制药公司对精神病学和医学的腐败——采访《精神障碍诊断与统计手册》DSM第四版主席：艾伦·弗朗西斯(Allen Frances,精神病学家，医学博士) [https://www.aliyundrive.com/s/7goTPe1qiYw](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/7goTPe1qiYw" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

艾伦·弗朗西斯（Allen Frances）目前是杜克大学医学院精神病学和行为科学系的教授兼荣誉教授。他以担任美国精神病学协会主席而闻名，负责监督第四版的《精神障碍诊断与统计手册（DSM-IV）》的开发和修订。弗朗西斯是两种著名的精神病学期刊的创始编辑：《人格障碍杂志》和《精神病学杂志》。

十四、访谈短片：[汤姆·克鲁斯：精神病学是伪科学](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/vGmYv5HnA6v" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

这个访谈节目名为《TODAY》，它是NBC的一个早间脱口秀节目。汤姆·克鲁斯认为精神病学是一门伪科学。并与主持人马特·劳尔在节目中就精神病学、抑郁症、抗精神病药、电击等展开了讨论。节目于**2005年6月24日**播出。

**观众评论：**

“汤姆·克鲁斯绝对正确！作为一个近十年来患有抑郁症和焦虑的人，我几乎可以肯定的是，在精神疾病方面，药物不起作用。它永远不会解决问题，确保您暂时感到放松，但只会掩盖问题。取而代之的是，它通常会加重问题，以至于您再也无法没有毒品了！任何形式的戒断效果都会驱使您疯狂，并驱使您夺走自己的生命！因此，汤姆·克鲁斯绝对正确。”

“我从这些神经毒素中得到了静坐不能症。我失去了工作，失去了所有的好感觉，失去了记忆力，造成严重的身体伤害，皮肤麻木、大脑燃烧、愤怒、个性变化、呕吐、体重增加，自杀念头等等。如果您正在阅读我的评论，请远离这些药物！”

“有趣的是，人们取笑汤姆·克鲁斯，但是如果您查看广告中的抗抑郁药以及黑框警告，这些抗抑郁药实际上可以给您自杀的想法，那么如果您可以自杀，这将如何帮助抑郁症？”

“我不知道他是一个好人还是坏人，但是在这里他肯定是一个好人。我希望他能够从那些贪婪、撒谎、自私的精神科医生中拯救一些人。”

“精神药物破坏了我姐姐的生命。”

“大型研究现在证实汤姆所说的话。我总是直觉地反对SSRI抗抑郁药，因为它感觉像伪科学。”

“十几年前节目刚播出时我反对过汤姆·克鲁斯，现在我必须向他道歉，他是正确的！”

十五、讽刺短片（2部）：

《9分钟教你如何成为一名精神科医生》<https://zhuanlan.zhihu.com/p/651201473>

2分钟讽刺短剧《FDA批准了一种治疗乐观情绪的镇静剂药物》<https://zhuanlan.zhihu.com/p/651194739>

下载地址：[2部讽刺短片 https://www.aliyundrive.com/s/PznWZ8ShDaQ](https://link.zhihu.com/?target=https://www.aliyundrive.com/s/PznWZ8ShDaQ" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

十六、8集美剧(真实故事纪录片式):《成瘾剂量》[https://www.heidoujinfu.com/v/205340.html](https://link.zhihu.com/?target=https://www.heidoujinfu.com/v/205340.html" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

十七、电影《飞越疯人院》、《煤气灯下》等……

十八、[推荐：关于“精神科药物如何逐渐减少”的八个支持网站](https://zhuanlan.zhihu.com/p/624283421)

十九、其它：

（1）美国精神病学协会（全称：American Psychiatric Association， 简称APA）：

[https://www.psychiatry.org](https://link.zhihu.com/?target=https://www.psychiatry.org/" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

（2）精神病学教材：精神病学（第7版，郝伟）[https://pan.baidu.com/s/1abRtk9N](https://link.zhihu.com/?target=https://pan.baidu.com/s/1abRtk9N" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

（3）精神病学·第五版 （沈渔邨）[https://pan.baidu.com/s/1acoVqC6](https://link.zhihu.com/?target=https://pan.baidu.com/s/1acoVqC6" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

二十、本专栏里的每一篇文章。

如果您看完了以上推荐后，请一定要回到这里来，好好阅读本专栏的每一篇文章，阅读顺序最好是从最早的第1篇开始。

**诚挚建议：**最好是您和亲人、朋友们一起来了解这套伪科学精神病学的真相，为救自己，也为救家庭！也可以救朋友，以及其他需要帮助的人们！请早点醒来，不要成为这套伪医学的牺牲品！

https://zhuanlan.zhihu.com/p/534591956