

正确面对抑郁 促进心理健康

常见心理疾病——抑郁症

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，医学研究证实，抑郁症是一种由大脑某些生物指标改变而引起的疾病。目前，全世界有超过 3 亿的抑郁症患者，我国抑郁症患病率高达 2.1%。

抑郁症的主要表现

以下的症状不间断地持续两周以上，而且和平时的状态有明显差异，可高度怀疑为抑郁症。

1. 情绪低落：经常闷闷不乐，对任何事都提不起兴趣。
2. 长期失眠：入睡困难，就算很早躺在床上，还是久久不能入眠。好不容易睡着了，也似乎处于有意识状态，睡眠浅或总是做梦，早上醒得早。
3. 生理症状：反应慢、行动迟缓、疲劳、无力、体重下降；甚至有头痛、胃痛、或全身不舒服的症状。有时也会紧张、激越。食欲改变（可以是增加或减少）。
4. 认知障碍：主要表现为记忆力下降；工作、学习时无法专注；表达能力不如从前，动作灵活度和协调性也受到了影响。
5. 有自杀倾向：存在自杀风险，内心敏感脆弱，有时仅仅由于一些小事就诱发自杀冲动。

产生抑郁的原因

1. 药物影响：长期使用某些药物，如一些高血压药、治疗关节炎或帕金森症的药，会造成抑郁症状。
2. 情绪与压力：学习、工作压力，家庭不和、朋友矛盾，或突然经历较大的负能量事件，如失业、丧偶、经济困难等。
3. 心理素质：心理素质脆弱，一个小小的打击也可能引发抑郁症。
4. 不良嗜好：长期吸烟、吸毒、酗酒等不良嗜好可增加抑郁症发生的概率。

患了抑郁症，该怎么办？

1. 同信赖的人谈论自己的感受。常与家人和朋友联系。多数人在与关心他们的人交谈后都会感觉好一些。

2. 寻求专业人员帮助。首先应当去找当地的卫生保健工作者或医生。
3. 经常运动。哪怕只是短距离散步。
4. 坚持规律的饮食和睡眠习惯。
5. 继续从事健康时喜欢的活动。
6. 调整自己的期望。接受自己可能患有抑郁症的事实，无法完成与往常一样多的事情。
7. 避免或限制酒精摄入并避免使用非法药物。
8. 如果有自杀念头，请立即联系他人寻求帮助。

抑郁症可以治疗！

抑郁症如不加以治疗，可持续数月或者更久。目前抑郁症规范化治疗采用的是药物和心理治疗结合的形式，治疗中的抑郁症有三个阶段：

“走出黑暗”期：此期主要以药物治疗为主，同时辅以心理治疗，在药物的作用下，患者感到好转，症状的数量减少、严重程度减轻。患者开始找回与疾病努力抗争的力量。一般持续两个月左右。

康复期：患者还十分“虚弱”，却已经渐渐恢复正常的生活。但在面对困境时，甚至没什么特别的原因，症状还是会重现，只是可能比刚开始时轻一点。这段时间，患者最容易自行停药。要记住，这仅仅是康复期，继续服用药物是非常重要的。而这一期患者情绪稳定可以开始制定一个长期的心理治疗的方案。我们称为“巩固期”，药物和心理治疗的目的已不是改善患者状态（因为已经足够好了），而是防止疾病的复发。这段时间因人而异。一般在四到十二个月之间。

治愈期：在六个月到一年的治疗（期间没有明显复发）以后，患者可以被认为是“治愈”。这时可以遵医嘱逐步停药，患者经过疾病的洗礼，自身和各方面的认识都达到一个很好水平，这个时期也是心理治疗的收获期。

情绪控制小贴士：渐进性肌肉放松、运动、呼吸放松训练、想象放松、放松活动、刺激控制。

抑郁筛查量表

说明：以下问题是关于你日常生活中可能出现的症状，没有正确与错误之分，请根据你的表现打分：“过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天”得 1 分；“过去一周内，有 1-3 天有过这类情况”得 2 分；“过去一周内，4 天左右有过这类情况”得 3 分；“过去一周内，有 5-7 天有过这类情况”得 4 分。

- (1) 做什么事都没兴趣，没意思。
- (2) 感到心情低落，抑郁，没希望。
- (3) 入睡困难，总是醒着，或睡得太多嗜睡。
- (4) 常感到很疲倦，没劲。
- (5) 食欲不振，或吃的太多。
- (6) 自己对自己不满，觉得自己是个失败者，或让家人丢脸了。
- (7) 无法集中精力，即便是读报纸或看电视时，记忆力下降。
- (8) 行动或说话缓慢到引起人们的注意，或刚好相反，坐卧不安，烦躁易怒，到处走动。
- (9) 有不如一死了之的念头，或想怎样伤害自己一下。

总分分类：

0-4	没有抑郁症	(注意自我保重)
5-9	可能有轻微抑郁症	(建议咨询心理医生或心理医学工作者)
10-14	可能有中度抑郁症	(最好咨询心理医生或心理医学工作者)
15-19	可能有中重度抑郁症	(建议咨询心理医生或精神科医生)
20-27	可能有重度抑郁症	(一定要看心理医生或精神科医生)