

# 正视抑郁情绪 理性看待抑郁症

歌手李玟离世让抑郁症再上热搜 专家提醒市民关注情绪“小怪兽”

## 健康热点

7月5日，歌手李玟离世的消息让许多人难过、惋惜。在歌迷的心中，李玟一直是位面带笑容的“女战士”，她为这个世界奉献好心情到最后一刻。在李玟姐姐发布的微博中，众人才得知，乐观开朗的李玟其实深陷抑郁症，让她备受煎熬。一时间，抑郁症再度成为关注焦点，又一次冲上热搜，同时阳光型抑郁症也被屡屡提及。加之，近年来被爆出患有抑郁症的明星、名人，让人们不禁会想，抑郁症是否就在身边？其实，抑郁情绪和抑郁症并不相同，生活中正视抑郁情绪、理性看待抑郁症同等重要。对此，记者采访了青岛市精神卫生中心心身医学科主任孙波、市南区竹蜻蜓社会工作中心负责人王竹君。

## 抑郁症属情感性精神障碍

“心中的抑郁就像只黑狗，一有机会就咬住我不放。”英国前首相丘吉尔的这句名言，让“黑狗”成为了抑郁症的代名词。左右情绪、剥夺快乐、发病率呈倍数增长、杀人于无形之中……抑郁症这场“精神感冒”凭借强大的威力，成为21世纪的新晋“癌症”。

孙波从专业角度阐释道，抑郁症属于情感性精神障碍，与神经系统功能性障碍和患者的人格、心理特点等都有一定的关系。在同等外界刺激下，抑郁症患者更容易出现情绪失控、自伤甚至是自杀情况的发生。“在日常生活中，绝大多数人的情绪会在正常范围内出现波动，波动范围往往相对较小，但有的人情绪是在非正常范围内波动。”孙波表示，情感性精神障碍患者波动更为明显，有的抑郁症患者给人留下能力强、精力充沛等印象，其实在远离人们视线的地方，他们的情绪会出现低落、失控。许多社会能力较强的患者，即使在情绪低落时，也往往努力保持自己的人设，因此具有更大的隐蔽性。有相关数据表明，自杀风险与抑郁程度有相关性，但不是完全的线性关系，与一个人的认知方式、行为方式、社会支持都有关系。当抑郁症患者认为走投无路、选择结束生命时，大多有迹可循，如出现认知范围狭窄、行为突发等特点，被救后他们往往都会对自己的冲动行为而感到后悔。孙波表示，在工作和生活中，我们应当正视抑郁情绪，如果出现了明显的情绪低落，对自己以前感兴趣的事情明显丧失兴趣、能力明显下降等情况，或者情绪明显不稳定时，建议到专业的机构请求医生的帮助。同时，我们应理性看待抑郁症，不要将这一疾病扩大化，盲目认为自己患有抑郁症，而是应听从专业医生的建议和诊断，科学、理性地对待抑郁症。

## 积极治疗让“精神感冒”快点好

在短片《救》中，马思纯饰演的抑郁症患者不仅经受着疾病本身的折磨，还受困于外界不理解的声音。“不就是抑郁吗，你怎么那么矫情！”“心情不好找人倾诉一下不就好了？”“抑郁症，就得自己救赎自己，没有别的治疗办法。”在现实生活中，这些话就是横在抑郁症患者与积极治疗间的一面墙。抑郁症跟其他疾病一样，都要及时治疗。抑郁症确实跟感冒有些类似，它们都具有一定的自愈能力。然而，得了感冒不吃药几天就能好，可得了抑郁症恢复起来需要6个月到13个月的时间，这期间“黑狗”的纠缠往往可以严重影响到患者的身心健康。治疗抑郁症的目的就在于，尽量用一两个月的时间把病情控制住。此外，抑郁症有阵发性，治疗要经历急性期、巩固期、维持期，治疗后会降低复发概率。因此，提醒抑郁症患者切忌擅自停药、中止治疗。

目前，临幊上已形成了一套抑郁症的诊断体系，专业医生会根据患者的核心症状、发病时间、社会功能影响程度等进行评估诊断，并对严重程度进行分级。

## 家庭教育挖出抑郁“种子”

“在我提供心理辅导的孩子中，就有阳光型抑郁症的孩子，提起他们来都让我感觉到心疼。”让王竹君印象深刻的是一位充满阳光的元气女孩小童，看上去笑呵呵的，为人处事大大咧咧，但通过交流沟通后发现，她不是



## ■相关链接

### 如何识别抑郁症？

抑郁症患者的个体差异很大

大致可以归为以下几类表现：

**心境低落** 它是最核心症状，主要表现为显著而持久的情绪低落和心态悲观，程度轻重不等。轻度患者会闷闷不乐、缺乏愉快感、兴趣缺失，重度患者会感到悲观绝望、度日如年、痛不欲生。

**思维障碍** 患者常感觉思维变慢、脑子变空，反应慢、记不住事情。思维内容多悲观消极，严重时患者甚至出现妄想等精神类症状，比如因躯体不适而怀疑自己患有重病，也可能会出现关系妄想、贫穷妄想、被害妄想等，部分患者还可能出现幻觉，常为听幻觉。

**意志活动减退** 表现为没有意愿和动力做事。比如生活懒散，不愿社交，长时间独处，严重时不顾个人卫生，甚至不语、不动、不食。

**认知功能损害** 主要表现为记忆力下降，注意力下降或学习费力，总是回忆过去不开心的事情，或者总是想些悲观的事。

**躯体症状** 涉及各个器官，导致患者就诊医院的多个科室。常见症状包括睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、疼痛（身体任何部位）、性欲减退、阳痿、闭经和自主神经功能失调等。

## ■名医档案



青岛市精神卫生中心  
心身医学科主任孙波。

孙波，副主任医师，医学硕士，青岛市精神卫生中心心身医学科主任。毕业于青岛大学医学院，长期从事精神科诊疗和心理治疗工作，擅长抑郁症、焦虑症、睡眠障碍、认知障碍、躯体化障碍等心身问题的药物及心理治疗。曾经赴欧洲学习心理治疗技术，参与撰写精神及心理著作多部。目前为山东省医师协会精神病学分会委员，山东省医学会精神病学分会青年委员，医学会青岛市精神病学分会委员，行为医学分会会员。

## 预防抑郁症从家庭教育抓起

如今，抑郁症防治已被列入全国精神卫生工作重点。随着政府对精神卫生工作的重视程度不断加大，市民对抑郁症认识的不断加深，现在开始有越来越多的人主动到医院，要求筛查自己的心理健康状态。诊断评估抑郁症时，需要分析患者的病因是由生物性因素还是心理性因素导致的，前者多为先天遗传因素，后者则与家庭成长史有关。因此，预防抑郁症要从娃娃抓起。在家庭教育中，家长不能把孩子作为家长的附属品，要培养其独立人格；不能给孩子随意贴标签；在平日的沟通中，要注意给孩子适当的鼓励，批评讲究方式方法；如果发现孩子有不良情绪，自己不能甄别，就要及时到专业的医疗结构进行检查。观海新闻/青岛晚报 记者 于波