



7月5日,歌手李玟因抑郁症轻生的消息令不少人感到痛心。在舞台和大众印象中,李玟总是呈现出阳光乐观的形象,歌曲《好心情》更是其代表作之一。为什么看上去性格开朗的人也会得抑郁症?如何发现并及时帮助身边的抑郁症患者?

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,是心境障碍的主要类型。根据世界卫生组织于2017年2月发布的统计报告显示,全球约有3.4亿人患有抑郁症。世卫组织专家称,预计到2030年抑郁症患者人数或将超过心血管疾病患者的总和,成为全球第一大致残诱因。

昨日,记者采访了青岛市精神卫生中心心理科主任潘惟华,他提醒,“微笑型抑郁症”不易察觉危害很大。

# “她那么爱笑,为什么还会得抑郁症?”

## 歌手李玟因抑郁症轻生离世 专家提醒“微笑型抑郁症”不易察觉危害很大

### 高知群体易患“微笑型抑郁症”

7月5日晚传来噩耗,出道30年的歌手李玟去世。李玟的姐姐发文称:“李玟因为抑郁症于7月2日在家中轻生,经医院团队努力抢救及治疗,最终于7月5日与世长辞。”

谁都没想到在人前如此乐观积极的李玟会患上抑郁症,甚至夺去了她的生命。网友纷纷留言:“我真的不敢相信,看李玟表演的时候觉得她很开朗乐观。”“去年的一档综艺节目我有幸参与录制,很多艺人从车上下来,只有李玟开心地向观众招手,还记得她对所有粉丝的热情,不敢相信她的去世。”

李玟的歌曾经给无数歌迷带来温暖和力量,她总是活力四射、笑容满面,也许正是因为她出现在荧屏里的形象总是明媚而阳光,才让网友难以接受她因抑郁症轻生的事实:“为什么看起来这么开朗的人会得抑郁症?”对此,青岛市精神卫生中心心理科主任潘惟华介绍,在抑郁症中有一种情况被称为“微笑抑郁症”,患者平时看起来没有异常,甚至性格开朗活泼,乐于和人交流,但实际上已经是抑郁症了。

“对于这类患者来说,微笑其实是他的心理防御系统,或者是面具,他不愿意被别人发现自己生病了。”潘惟华表示,在日常门诊中,“微笑型抑郁症”多发生在高知群体身上,因为他们需要对外界展示良好的形象,通过社交技能训练他们能够做到在短期内掩饰自己内心的悲伤。

对于如何识别身边的“微笑型抑郁症”患者?潘惟华表示,这类患者的乐观状态大多无法持久,只能在某个时间段或某个特定场合保持住。一天当中,大多数时间其实还是处于悲伤状态。如果出现情绪低落、做事没兴趣、饮食和睡眠变差等,或者是流露一些悲观的想法,亲友要及时介入了解。

在治疗方式上,潘惟华介绍,从药物治疗角度来看,“微笑型抑郁症”与普通抑郁症没有太大不同,主要差异体现在心理层面上,建立相互信任的医患治疗联盟可能会更有难度。“这一部分人有时很难打开心扉,不愿意主动求助。医生与其建立治疗关系时,可能需要更多的‘共情’。同时,需要家人更多的支持和理解,帮助患者就医。”潘惟华说。

### 所有人都有可能得抑郁症

抑郁症,属于部分人知道,但很少人了解的一种疾病。哪一类人群容易患抑郁症呢?潘惟华表示,随着现代生活的快节奏和高压环境,所有人都有可能得抑郁症,抑郁症也被称为“心灵感冒”。

抑郁症是一种极其复杂的疾病,发病原因有很多,有遗传因素、生物因素等,还有应激事件,比如亲人的离去、婚姻冲突等都会导致抑郁症的发生。“现在人们越来越重视心理问题,会主动到门诊咨询,也会主动把亲人送到我们这里就诊。”潘惟华说。

也有因为干预不及时导致遗憾发生的情况。潘惟华曾接诊过一名40多岁的女性患者吴女士,她因为出现幻觉来就诊。当潘惟华询问是什么幻觉时,得到的答案让人心疼又惋惜。原来,吴女士的丈夫是一名抑郁症患者,但当时他们对抑郁症的认知不够,没放在心上。丈夫因为不愿与人接触,一直在家中处理些家务,直到他出现自杀想法时,吴女士才意识到应该带他去

看医生,但丈夫非常执拗,坚决反对。

直到有一天,令人遗憾的事情发生了,丈夫选择了轻生,这也成了吴女士的心病。“我恨自己当时没有带他去看医生,应该尽力劝说他来医院就诊。”听着吴女士的讲述,潘惟华也久久不能平静。

### 生完二胎后她患上抑郁症

半年前,林女士生下了二胎,本该一家人和和美美的日子,但她总觉得不称心、不爽快,所以来心理科就诊。她告诉潘惟华,生活中有很多事情让她不愉快,诸如丈夫对她不够关心,婆婆和她之间有矛盾,自己带孩子太辛苦了,老大对二胎的出生怀有敌意经常和她闹小别扭,她感觉到生活没有了激情,全身心地投入到照顾小孩,突然间感觉失去了人生的意义。

更可怕的是,她觉得养不养小孩无所谓,甚至会觉得孩子来到这个世界上是个累赘,孩子来到这个世界上也是来受罪的,甚至动了轻生的念头。近段时间以来,她经常会在夜间莫名其妙地哭泣,食欲下降,体重也明显减轻,而她又不想把自己的心里话跟家里人沟通,最后找到心理医生寻求帮助。

“接诊的过程中她不停地流泪。并多次提到了活下去没有意义,有过多次轻生的念头。作为心理医生,我首先要甄别这个人目前是否适合进行心理治疗。从她的描述中,我更倾向于这位来访者已经患上抑郁症,并且所患的抑郁程度不轻,需要进行药物干预,需要有监护人进行监护,而她本人却没有重视。”潘惟华说,类似的情形在接诊中常见,很多情绪不佳的来访者,往往忽略自己的精神状态,而家人也没有对此有足够的重视。

“抑郁症并没有想象中的可怕,这只是一种常见且可治愈的疾病。抑郁症既可以因为及时有效的治疗而康复,也会因为恐惧、拖延导致病情恶化,所以是否罹患抑郁症还应由专业人士来判断。”潘惟华说,如果大家对抑郁症有了更充分的了解、更深刻的认识,会有助于早期发现、早期治疗,这对于抑郁症患者的康复有重要意义。

### 热心姐姐因“鸡毛蒜皮”抑郁

性格开朗大方的辛立(化名)今年46岁,年初与社区居民发生了一次小意外,“我是从事社区工作的,本来这项工作就是比较繁琐,大多数居民都会支持我们的工作,但今年年初碰到的一位老人就不太支持。”辛立说,后来这位老人每次遇到她,都会阴阳怪气地嘲讽她,因此她每次看到这位老人她都非常紧张,既不想产生冲突,又不想听到嘲讽的语言,这让辛立犯了难。

几个月前,辛立毫无征兆地出现胃部不适。“一开始是有些闷胀,我没当回事。”她告诉记者,当时是一天变得吃不下饭,有时还觉得恶心想吐,去医院消化内科就诊后症状还是没有缓解。后来经介绍她来到青岛市精神卫生中心,潘惟华仔细询问了她的病史,对她进行了心理评估。他发现,辛立其实存在严重的抑郁、焦虑症状,经过药物和心理治疗,辛立感到胃部症状缓解了。

潘惟华介绍,辛立患了典型的“情绪病”。别人的不认可让她焦虑,正是这种过于紧张的心理反应导致身体不适。后来,她又因为过于担心“疾病”,进一步加重焦虑抑郁情绪,引起更多不适症状。

### / 医生说 /

## 治愈抑郁症陪伴是“良药”

很多人会认为,抑郁症就是表现为心情不好,过一段时间就会好的。其实不然,潘惟华表示,情绪低落只是表现之一,抑郁症患者会把自己内心藏起来,回避社交,变得孤单、悲观,而且思考困难,就像“笨笨了”一样,给人感觉有点“懒”。此时,身边人应给予理解帮助,不要去否定他们,因为患者往往十分敏感,“责备会让患者压力更大。”

### 帮助患者应对困境

那么,如果有身边人是抑郁症患者?应该如何关心和照顾他们呢?潘惟华提了四点建议:

第一,尽可能了解患者的具体疾病和状况,以正确的态度对待患者,做到思想上重视,生活上关心,护理上细心。尊重患者的人格,对患者提出的合理要求应给予帮助和解决。对一些不合理的要求也要耐心劝解,接触患者时应注意措辞和方式,更不要在人面前议论患者。第二,定期带患者去医院复诊及检查,如实反映患者在家里的情况,比如是否还存在精神症状、情绪是否稳定、睡眠是否充足等,以便医生及时调整治疗方案。第三,要妥善保管患者的药物,给药前要仔细核对药物名称、剂量和用法,并按医嘱督促吃药。如果遇到亲人不愿吃药的情况,可以耐心做好思想工作,不擅自减停药,以帮助患者更好地康复。最后,作为患者亲人,要尽可能地关心、爱护他们,努力尽到应尽的监护责任,为患者提供便利,陪同他们共同攻坚克难,战胜疾病。

### 及时舒压寻求专业帮助

在“压力”盛行的今天,我们在生活中如何预防患上抑郁症呢?潘惟华告诉记者,平时生活中想要有效预防患上抑郁症,需要及时释放压力,部分人出现抑郁症和压力过大有关,特别是在压力之下没有学会及时释放,自我压抑久了可能就会导致抑郁症的发生。因此,发现患上抑郁症之后,应该及时释放压力,缓解不良情绪。

如果应以适当方式进行运动,通过运动的方式调节身体,促进体内多巴

胺的分泌,让身体保持健康状态,这对预防抑郁症也有帮助。“保证充足的睡眠,通过合理的睡眠来调养身体,促进身体健康,这样也能防止抑郁情绪的出现。”潘惟华说,“平时就要多做自己感兴趣的事情,心情会保持舒畅,而心情舒畅是预防疾病的有效措施,可以防止不良情绪的出现。”

对抑郁症要有正确的认识,抑郁症应该是一场“心理的感冒”,“感冒”就要看医生,可能要吃药。“抑郁症不是思想问题,它是一种实实在在的心理疾病,它常常还需要药物的帮助。”潘惟华提醒,这种“感冒”一定要去找专业的医生治疗,否则可能会产生严重后果。

### 自测抑郁量表仅作参考

有些人会上网查资料然后“对号入座”,记者随意在网络搜索引擎输入“抑郁自评量表”就出现了超过6万个搜索结果,其中很大一部分来自于各种娱乐性心理测试的网络平台。

记者随即做了一套20题的问卷,内容包括:“是否不大想吃东西,胃口不好?”“是否即使有家属和朋友的帮助,仍然无法摆脱心中的苦恼?”“是否在做事时无法集中注意力?”“是否感到情绪低沉?”……随后程序显示“你有轻度抑郁症哦!”那么,这样的测试到底是否靠谱呢?

潘惟华告诉记者,网上这类自评的抑郁量表,往往需要对程度进行描述,而参与测评的人多数对于程度缺乏科学把握,所以准确性会打折扣。潘惟华说,目前,这类量表往往没有必要的说明,对于不能作为诊断依据的量表,应该格外标注说明,此量表仅用于自评评价,并不具备诊断意义。

潘惟华表示,尽管大多数人可能会对测试结果一笑置之,但对于那些已经罹患抑郁症的患者来说,通过自评得出的结论,肯定会增加其心理负担,如果不能及时疏导甚至会加重病情,一些诊断性的结论更会严重误导测试者。潘惟华说,抑郁症需要专业、有资质的医疗评估机构通过测试评估后才能确诊,使用自评量表,并不能得出患有何种程度抑郁症的结论。

### / 医生提醒 /

## 治疗抑郁症 莫走进误区

### 误解一:抑郁症不是病?

潘惟华:抑郁只是一种情绪,而抑郁症是一种心理、精神病症。我们随口所说的抑郁,是在遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇时,产生的一种短期低落情绪,是在表达不开心、不如意。并不是一感到抑郁就马上需要看医生,这个时候需要的是自我调节。抑郁症是这些负面情绪长期占据主导地位,造成生理活动异常。如果把抑郁症等同于抑郁去看待,无疑会贻误治病时机。很多人认为抑郁症不是病,它只是一种情绪状态,也正是这一认识让很多人不愿就诊,最后在抑郁的漩涡里越陷越深。其实,抑郁症是一种严重的疾病状态,它和一般的情绪波动不同,抑郁症患者会在大脑影像扫描中显示出异常的状态;此外,大脑中用来在神经细胞间传递信息的化学物质也出现失衡,总的来说,抑制性的物质要多于兴奋性的。

### 误解二:吃抗抑郁药会上瘾,且须终身服用?

潘惟华:抗抑郁药可简单地分为传统的三环类药物、单胺氧化酶抑制剂和5-HT再摄取抑制剂。抗抑郁药常见的副作用有胃肠道反应、坐立不安等,并没有成瘾的副作用。此外,只有重度抑郁发作及复发性抑郁发作需要长期维持药物治疗,更多抑郁症患者建议在医生指导下科学治疗。抗抑郁药治疗可以分为急性期治疗、巩固期治疗和维持期治疗。急性期治疗需8—12周,巩固期治疗需4—9个月,维持期治疗视患者情况持续2—3年。

### 误解三:自己感觉心情好了就可以停药了?

潘惟华:一旦被诊断为抑郁症,仅仅听亲朋好友劝解或自己瞎琢磨,想着自己注意调整就能好,这都是误区。抑郁症有三大治疗方法:药物治疗、心理治疗和物理治疗。具体采用哪种方式或多种方式配合治疗,要根据患者的病情决定。整体来看,药物治疗最为普遍。抑郁症治疗坚持很重要,患者应严格按照医生的治疗方案定期治疗,根据情况随时调整治疗方案。

观海新闻/青岛早报记者 徐小秋 资料图片



## 怎么知道自己是不是抑郁症? 这个测试题一起看看

抑郁情绪发作的时候,在持续一段时间里(2周或以上)人往往会表现出以下症状:

几乎每天大部分时间都存在抑郁心境,可以是主观感受(我感到悲伤、空虚、无望),也可能来自他人的反馈(流泪、持续不进食、不移动、不说话、面无表情)。

几乎每天大部分时间内,对于几乎所有活动的兴趣或愉悦感都在明显减少。

在未节食的情况下体重明显减轻或增加。(个体本身丧失对自我行动的认知能力,并不知道自己有没有吃东西,或暴食。)

每天都精神运动性激越(容易亢奋)或迟滞。(由他人反馈,不仅仅是主观体验坐立不安或迟钝。)

感受到自己毫无价值,或过分地、不适当地感到内疚(可以达到妄想的程度),而不仅仅是因为患病而自责或内疚。

经常存在思考能力减退或注意力不能集中,或犹豫不决(难以对任何人或事有回应或决定,总认为自己所表达的一切都不是合适、恰当的。既可以是主观感受也可以是他人观察)。

反复出现死亡的想法(不仅仅是恐惧死亡),反复出现没有具体计划的自残想法,自伤自残企图或有某种实施自残的具体计划。

如果出现以上情况,就要注意了,考虑是否需要寻求专业医生的帮助。当然,以上仅仅是参考,如果要诊断抑郁症,还需与医生进行交流,排除是否还有其他疾病,是否有恶性肿瘤、代谢性和内分泌疾病,或者是药物的影响。