

# 抑郁症患者豁然开朗

## 可能是危险征兆

前不久,某高校大学生投河自尽,他的同学、室友和老师们都觉得很诧异,觉得这名学生平常有说有笑,上课、自习、看电影、逛图书馆等,该干嘛干嘛,都说他不像是会自杀的人啊,觉得非常遗憾的同时也感觉一头雾水。但实际上这个学生是个微笑型抑郁症患者。

提起抑郁症可能大家并不陌生,马上会联想到悲观想死、以泪洗面、割腕撞墙自杀等情形,在现实生活中,往往会忽视那些强颜欢笑、内心悲观、郁郁寡欢等表现的人群,这就是微笑型抑郁症。

微笑型抑郁症属于隐匿性抑郁症,患者尽管内心深处感到痛苦、压抑和悲哀,外表却若无其事,面带微笑。然而这种“微笑”并不是发自内心的真实感受,而是由于各种需要,如工作的需要、面子的需要、尊严和责任的需要等。由于患者经常表现出来的都是兴奋、积极、健康向上阳光的一面,所以人们更容易忽视他们内心的忧虑体验。他们微笑过后会陷入更深的孤独、寂寞和极端的抑郁境地,自杀的念头也更强烈。且因为人们往往被他们的外表迷惑,很难看出他们的自杀企图,使得他们的自杀更容

易成功。所以微笑型抑郁症已成为威胁人们身心健康的不容忽视的隐形“杀手”,这不得不让我们提高警惕,引起高度重视。

当然,还有一种情况是有自杀企图的重症抑郁患者为了实现其自杀的目的,有意识地掩盖自己的痛苦体验而强作欢颜,以此逃避医务人员、亲友等周围人员的注意。重症抑郁患者情绪突然“好转”、心情“豁然开朗”,可能是一个危险的征兆,更应高度防范自杀。

那么,该如何应对微笑型抑郁症呢?如果是轻微症状,可以先采取自救,如:

- 1、扯下微笑的“伪面具”,正确认识自己的病情,接受当下,允许自己有不好的状态,并保有强烈的求生欲望;以真实诚挚的心态处世,认识到真实是最有生命力的。
- 2、坚持表达自己的感受,倾诉、书写、涂鸦画画等。
- 3、按时作息,生活规律,饮食均衡,平时可以多吃一些富含维生素的瓜果。
- 4、选择自己感兴趣的运动,坚持锻炼身体,必要时可以请家人朋友监督。
- 5、抑郁情绪来袭时正确处理

它,及时调节和宣泄不良情绪,不要把忧郁情绪积埋在心底,让它有宣泄的出口,在哪儿结下的心结,就想办法在哪儿解开,尽量不要让不良情绪转化,尝试和自己的内心对话,学会和负面不良情绪和平共处。

6、当自杀念头出现时,马上跟其他人交流,避免做出伤害自己的行为。

7、尝试多帮助他人,从他人的生活中获得美好体验以激励自己。

8、参加活动,多与人交往等,当战胜不好的念头时,适当地奖励一下自己,有时有缺憾也是一种美。

9、在专业人士的指导下练习冥想,冥想可以有效减缓紧张、焦虑、抑郁等情绪。

当然,对于中度到重度抑郁症患者,建议寻求心理专业人士的帮助。相信通过支持性心理治疗、疏导性心理治疗、认知治疗、药物治疗等专业治疗和自身努力,微笑型抑郁症患者都可以逐步脱离抑郁症的困扰,过上正常、健康、自然的生活。

湖南省第二人民医院 李梅枝

## 学会“推迟满足感”

时下经常听到有人说:“为什么我学了这么多,花了这么多时间,我这么努力,却还是没有任何改变。”其实,他们是迫切需要获得成就的满足感和速成体系下的自我陶醉感,他们渴望的是“即时满足感”,而不懂得“推迟满足感”。

初中的英语课每周都会上一个单元,先学单词再学课文,而每个单元都有一篇文章被老师要求背诵。有一次我在英语课上向老师诉苦:“老师,我很努力了,但这些单词还是记不住。”不出意外,老师及时安慰了我:“没事,你可以多试试。我多给你几天时间。”

过了两天,看到别的同学已经开始背诵课文了,我便又跑去向老师汇报:“老师,这个单词好难,我可不可以直接背诵课文呢?”

我满怀期待等着老师的答复。可这次,老师很生气,她转过来:“课本中的课程都是循序渐进的,单词是你背诵课文的基础。虽然你跑得慢,但你只是会比别人推迟得到满足感而已。”

我愣住了,原来我只是会比别人推迟得到满足感而已。这句话之后也一直成为了推着我前行的指向标。

高考那年,我虽然每天都十分刻苦,成绩却一直不理想,经常要靠同桌指点。而我的同桌,智商奇高,他的周末基本上都在网吧度过,并且就算晚自习全部用来睡觉,也能够解答一直在奋笔疾书的我的疑问。而最终的高考成绩,他的分数比我高50多分。

站在今天的视角看,当年高中的我和我的同桌,无异于处在真实社会中的我们。总有一些人,虽然很努力地工作与生活,但就是不如周围的某一个同学,于是便觉得自己的努力不值。其实,我们应该意识到:人之所以要努力,并不是为了和别人作比较,而是为了自己。

人生漫长,在起点与终点之间,总会隔着很多份努力。当通过自身的努力,没有得到即时满足感时,我们要学会推迟满足感。

任欣

### 心灵鸡汤

每段爱情都带点毒性:那个让你大病痊愈的,轻易就被抛到脑后;那个让你病入膏肓的,始终念念不忘。

人生是一场寻求,也是一场领会。美好的时间,就要开心;等候美好的时分,就要耐性。

胡仓(山西)



一个人并不孤单,想一个人时才孤单  
田志仁(黑龙江)

## 高考季,你准备好了吗?

18岁的小华马上面临高考了,担心考试不能正常发挥,考不到理想的学校,整晚翻来覆去睡不着,来到医院就诊。

其实,像小华这样的高考生面临考而出现紧张焦虑情绪的人不少。然而,持续的紧张状态,则会严重扰乱机体内部的平衡,并导致疾病,高中生如何避免紧张心理呢?

首先,不要把高考看得太重。十二年寒窗,老师的谆谆教诲和家长的殷殷期望,往往会使同学们把高考看得太重,其效果却往往适得其反。

其次,“不合理想法”加重紧张焦虑。“不合理想法”的一个根本特征是以偏概全,走极端,这种人把考上某一理想大学的愿望给绝对化了,并将之与自己人生的成功与失败联系起来,给自己增加了额外负担。

第三,考生学会自我心理调节非常重要,学校如果组织一些活动让学生放松心情,能起到事半功倍的效果。为考生开设专题讲座,让考生对考前心态有了正确的认识,学会了一些自我调节的技巧,学习如何应对考场上的紧张情绪。

第四,家长的情绪非常重要。面对高考,家长同样可能产生焦急心理,家长的态度对学生心理状态的调整往往起到关键作用,对于考试,家长适当表示关心就可以了。

第五,克服紧张情绪的负面影响。对考试紧张,不少考生努力想克服。其实,考试紧张,乃人之常情,是正常的现象,不紧张才不正常呢。如果对考试紧张有一个正确的认识,就可以减少紧张带来的负面影响。

长沙市第一医院神经医学中心  
主任医师 王爱民

