开栏语 -

抑郁症、强迫症、焦虑症…… 重压之下的都市人群,常常遭遇大大小小的心理问题,却并未引起自己和家人的足够重视。"身心"版特别推出心 理健康圆桌系列专栏,邀请一批知名心理学专家倾听困惑,解答难题。你可以通过以下方式与我们取得联系:拨打热线电话0731-84329320或@三湘 都市周末新浪微博或登录华声论坛 http://ent.voc.com.cn/。

心理健康圆桌

还记得自杀的电台主持人尚能么? 他是一名"微笑抑郁症"患者

警惕!"苦恼人的笑"背后,也许站着死神

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所的谭立文副教授,最难忘记一个病人:湖南经济电台的主持人尚 能。十多年前,尚能因为患上抑郁症住院治疗,回家不久后自杀。当时谭立文正是他的主管医生。

2012年4月5日, 谭教授接受身心记者采访, 讲述了当年尚能的情形, 也提醒人们注意, 一种特别的抑郁 症——微笑抑郁症,正在都市白领人群中蔓延。为什么抑郁还会微笑?哪些人群更易患上微笑抑郁症?请来 听听嘉宾们的说法。

本期嘉宾团

谭立文 中南大学湘雅二医院精神卫生研究所副教授、硕士生导师 吴月波 资深临床心理治疗专家、中南大学湘雅医学院博士 张 燕 中南大学湘雅二医院心理科医生



为什么抑郁还会微笑?

谭立文:

他住院时面带微笑,表现特别好

关于微笑抑郁症的患者,我印象特别深刻一 位病人是原湖南经济电台的谈心节目《夜渡星 河》主持人李尚能。他在节目中表现得很睿智、霸 气、率真和敏锐,征服了很多人的心,也给了很多 人点拨和激励。但1997年,尚能因为患有抑郁症 住进了湘雅二医院, 当时我正是他的主管医生。 尚能住院的时候面带微笑,表现特别好。住了三 天后,硬是不愿意住了,陪他来的朋友也说他没 事了,那些抑郁症状他都否认了,在他的坚持下, 我只好同意他出院,并叮嘱他回家按时吃药。但 几天后,传来他自杀的消息。他的离去,让我特别 痛心,到现在我还记得他。

"苦恼人的笑"更可怕

事实上,抑郁症中并没有微笑抑郁症这种类 型。微笑抑郁症这个名词是从临床上总结出来 的。这是一种特殊的抑郁症,患者内心体验和表 面体现全然不同,而且自杀的成功率非常高,就 像尚能那样, 隐藏很深。

抑郁症的主要表现是情绪低落、沮丧、悲观、 绝望,对生活失去信心,自我评价低,自信心不 足,自我感觉无能力、无前途、无幸福。20%的抑 郁症患者有自杀倾向, 当然自杀成功的不会有 这么多。微笑抑郁症患者的内心体验是抑郁症 的体验, 但外表还是能够维持基本的社会功能, 上班,对人有说有笑,这在专业上称作"苦恼人的 笑",他的表情与内心体验是不一样的,是装出来 的笑,强作欢颜。

谋求自杀成功,故意伪装

为什么病人会有抑郁体验而微笑示人呢? 微 笑抑郁症患者内心极度抑郁痛苦,倾向于自杀以 求解脱。为了不让周围人觉察到,进而防范阻止, 抑郁症患者往往伪装成若无其事的样子,笑脸对 人,让周围人失去警惕,因此患者自杀的成功率 很高。大家会说这个人那天还好好的,怎么就走 了呢? 因此对于微笑抑郁症,要透过现象看本质, 不能停留在一看就知道的抑郁症上,不能因为他 还在工作、待人接物友好得体,就以为他与抑郁 绝缘。



哪些人群更易患上微笑抑郁症?

张燕:

工作时必须微笑的职场人,当心抑郁缠身

这种新型的抑郁倾向,多发生在都市白领身上。 特别是从事服务行业的人,微笑,已经成为一种职业 标志。从酒店服务员、销售员到客服人员,脸上无不 带着亲切的微笑。可是,在这种职业微笑的背后,这 种抑郁情绪也正在悄然蔓延……

最近国外的精神病学家指出,在这些特殊的工 作人群中,工作式的微笑将给职场人带来精神和生 理方面的疾病。为什么?因为长期以来的微笑面具压 抑了他们真实的情感,伪装对他人亲切友好,会导致 人们产生沮丧的情绪,压力倍增,出现不同程度的精 神抑郁,从而出现身体疾病。在平常的门诊中,在服 务业工作的抑郁症患者,前来求助的也有不少。

"微笑抑郁症"还多发生在身份高、学识高、事业 有成的成功人士身上。这部分人多是受"面子"观念 束缚,不愿倾诉负性情绪,内心深处不断积蓄痛苦、 压抑、忧愁和悲哀,强扛着压力。这样的患者为数不 多,但这类患者的自杀率是百分之百,因为隐藏得很 深,所以他们做好了决定的话,自杀意念非常强烈。

吴月波:

有责任心的人更易被微笑抑郁缠上

在心理上,任何人都不愿意承认自己是弱者。尤 其是患上心理疾病,大家都觉得很羞耻,不愿意在公 众面前承认,让别人知道自己处于抑郁状态。这种情 况在受过高等教育、素质比较高的白领阶层中尤其 明显。特别是责任心比较强的人,平时习惯照顾呵护 别人,不愿意成为别人的负担,一般会告诉自己要坚

强,要挺住。他用微笑来掩盖自己内心的抑郁体验。

有微笑抑郁的人,往往在内心不能接纳自我的, 不能接受自己比别人差,不能接受自己有负面情绪, 就算是很难受、很痛苦,也会压抑自己,伪装自己,不 想让别人看到。其实抑郁症是一种疾病,不是一点点 意念、坚强就能够控制得了的。它同身体疾病是一样 的,一点都不羞耻。人们要正确对待抑郁情绪,早发 现早治疗,早识别早就医。

■文/记者 刘玉锋 实习记者 李婷

小贴士

●扯下微笑的"伪面具"。既然这种抑郁倾向缘 于"微笑信条",那么扯下微笑的"伪面具"也许是最 好的自救方法。不要把微笑看作是解决一切问题的 法宝,调整待人接物的思维方式,以真实诚挚的心态 处世,认识到真实是最有生命力的。

●要用正常的尺度来衡量自己的情绪。纵向对 比,拿自己当时当下的情绪与以前情绪状态进行比 较。这段时间什么事都不想干、对什么都没兴趣,看 到朋友就想躲,脑瓜子也不好使,这也许就是抑郁来 袭。横向对比,拿自己与周围的人比,"大家不是我这 样子呀,为什么呢?"旁观者也可以拿这个人跟他的 过去比、跟周围的人进行比较。

- ●学会接纳自我,肯定自己可以有不足。人的性 格当中,都会有好的也有不好的部分在,没有人是十 全十美全能全善的。承认自己承受着压力的,接受自 已有难受的情绪,接纳不同的自我。
- ●建立社会支持系统,向朋友、家人倾诉,把压 力、情绪及时宣泄。如果实在处理不了,也可以向心 理专家寻求帮助。
- ●可以换一种新的生活、工作方式。如果长期处 在某种工作状态之下压抑不开心, 而这个问题对自 己影响非常大,自己又不能改变,甚至可以选择换一 种职业。如果说你选择职业是不开心的,继续坚持也 是不开心、不快乐的,为什么不考虑换一种职业呢?