

残酷轻生的幕后：抑郁凶猛

专家：几乎每10个人中就有1人有抑郁情绪，秋季属抑郁症高发期

10月28日，内向寡言的长沙市民周杰，因怀疑身患绝症，留下自称患严重抑郁症的字条，用胶带封嘴，在车内用安全带自杀。

深陷绝望的远非周杰一人。他的身后，一大群抑郁症患者在精神深处的疼痛中，怀疑自己、苦寻生趣。

一连三天，记者走进湖南省脑科医院，寻找抑郁症患者的难言之痛。

省脑科医院心身疾病科主任谌益华说，我国抑郁症患者已超2000万，超过一成的市民都有抑郁情绪。在自杀者中，近七成人患有不同程度的抑郁症。他们中，有公务员、有大学生，也有产后妈妈……



■制图/陈琮元

患者：王耀华 职业：公务员

升职后他“听见”同事都在中伤自己

10月30日下午3点，省脑科医院住院部病房内，不修边幅的王耀华(化名)正躺在病床上，妻子在一旁陪着他。病房内开着灯，窗帘拉得严严实实，秋日的暖阳被拒之窗外。

每隔一段时间，医护人员来查房时会将窗帘拉开，让阳光洒进来，但过不了多久，王耀华又会将窗帘拉上。王耀华说拉开窗帘让他很没安全感，他害怕被人看见。

46岁的王耀华是一名公务员，今年4月得到了提拔，照理说这是件高兴事，但王耀华恰恰相反，升官带来的是无所适从。“我工作了20多年，工作能力不突出，除了资历老，没有别的让人信服的地方。”王耀华觉得很

自卑，开始怀疑自己的能力，即便是做一些简单的工作，也感觉困难重重。

起初两个月，王耀华还能勉强完成工作。7月，王耀华疑心加重，总认为同事和领导为难他，跟他过不去，“周围的人都在心存恶意地监视我，单位的同事都在讲我的坏话”。

8月，王耀华开始害怕见人，不敢出门，也不愿与家人交流，整天把自己关在屋内，还把所有窗帘都拉得严严实实。

“即便一个人在家，他也说看见和听见同事在中伤自己。”妻子回忆，9月王耀华开始出现幻觉，家人将其送医院检查后，确诊为中度抑郁症，万幸的是还没有出现自杀行为。

2

患者：刘宇 职业：待业

求职情况很糟，心情也越来越差

“毕业两个多月，却一直找不到一份满意的工作，我真恨自己没用。我的前途没了，爸爸妈妈，对不起，我要离开这个世界了。”这是刘宇(化名)今年9月12日写下的一封遗书。

刘宇是河西某重点大学的应届毕业生，3月开始找工作，一直到毕业，都没能找到一份满意的工作。7月，刘宇的父亲特意从益阳来到长沙，掏钱给刘宇租了房子，让他安心找工作。

但到9月，刘宇的工作仍没着落。“我觉得自己很没用，情绪一直很低落，求职情况一次比一次糟糕。”刘宇说，当时只

觉得自己的生活没有任何希望了。

9月4日，刘宇开始闷在出租房内发呆，不与任何人联系。9月12日，几天联系不上儿子的刘爸爸心急如焚地赶来长沙找儿子，看到的是颓废的儿子和当天写就的一纸遗书。随后，刘宇被送往医院，确诊为患有严重抑郁症，有自杀倾向，被安排在封闭式病房接受治疗。

11月1日下午，已经出院的刘宇来医院复查。经过20天的治疗，刘宇已基本治愈。他笑着对记者说：“工作已找好了，还算满意，下周开始上班。遗书我会留着，提醒自己要坚持。”

3

患者：刘灿 职业：专职妈妈

生了孩子后，她每天发火不下20次

“回忆起那段日子，我自己都觉得不可思议，仿佛中邪一般。”即将出院的刘灿(化名)说，4个月前生下儿子后，性格温和的自己无缘由地性情大变，家庭关系紧张到极点。

“生完孩子1个月后，我晚上时不时失眠，整天情绪低落，浑身没劲。”虽然每天来探望的亲友不少，但刘灿就是高兴不起来，连孩子都不想抱，更不想抱。

“我让老公帮我倒杯水，晚了点或是烫了点，

我都会骂人。”刘灿说，自己稍有不顺就会发火，每天不下20次，婆婆和丈夫天天受气。刘灿觉得不对，但控制不住。这种情况持续了三个多月后，在一次吵架时，老公的一句“你有病啊”让她觉得真该去看看医生了。

经诊断，刘灿得的是较普遍的产后抑郁症。如今通过药物和饮食调养，刘灿已基本走出了抑郁阴影。

■记者 潘显璇

数据

自杀人群中七成患有抑郁症
我国抑郁症患者已超2000万

抑郁症目前已成为世界第四大疾患，到2020年可能成为仅次于心脏病的第二大疾病。数据显示，全球有1亿多人患有抑郁症，我国抑郁症患者已超2000万，而在自杀人群中，七成左右的人患有不同程度的抑郁症。

历史上，赵匡胤、林肯、罗斯福、丘吉尔、巴顿、希茜、戴安娜、牛顿、达尔文、爱因斯坦、梦露等名人都曾经受到过抑郁症的折磨。而梵高、海明威、徐迟、三毛、阮玲玉、顾城、张国荣、海子、陈宝莲等人的自杀都是因为得了抑郁症。所以，抑郁症被冠以“世界上第一号心理杀手”。

提醒

秋季抑郁症易复发
性格开朗的人也会患抑郁症

湖南省脑科医院心身疾病科主任谌益华介绍，抑郁症是一种常见的情绪障碍，可由各种原因引起，天气变化是诱发抑郁症的一个主要因素。时下到了深秋，树叶凋零，不少患者置身其间，不由得会有心理暗示，致使病情复发。

“很多抑郁症患者都没有认识到自己得了抑郁症，都以为是身体出了问题。”谌益华说，其实抑郁和年龄无关，与性格无关，性格开朗的人也会患上抑郁症。同时与经历以及身份也无关，任何人，都有可能患上抑郁症。

谌益华说，抑郁症其实离我们很近，超过一成的市民都有抑郁情绪。当然，出现抑郁情绪不代表患上了抑郁症。但抑郁情绪长期排遣不去就会慢慢患上抑郁症。

误区

病房少有亲友探望
大多觉得得此病“不光彩”

一连三天，通过与患者和医生的接触，记者发现，病房内，除了至亲陪护者外，鲜有亲友前来探望。而患者自身，通常也会向其他亲友隐瞒病情，多以谎称得了其他病来应付亲友的询问。在他们看来，得了抑郁症是一种“不太光彩”的病。

谌益华说，出现这种情况是公众对抑郁症的误读，“大部分市民都将抑郁症和精神病、疯子等同起来，病人有耻辱感，在生活中遭到歧视，实际上抑郁症只是一种常见的情绪障碍。”

测试

下列10条你符合7条
就要考虑去看医生了

美国A.M.D.A.医学百科全书提供了一个症状列表，如果以下情况有超过7条以上都符合，并且持续数周或更长时间，就可以考虑求助医生了：

- 1、躁动不安，易怒
- 2、食欲大幅度变化，伴随着体重波动
- 3、对曾经的爱好失去兴趣
- 4、不想与人交谈，自我隔离
- 5、感到绝望和无助
- 6、难以集中注意力
- 7、想到自杀
- 8、失眠或者过度睡眠
- 9、觉得自己没用有罪恶感
- 10、疲劳乏力