

# 抑郁症常见四大误区

## 很多人都踩过

随着社会的发展,人们的生活压力越来越大,抑郁症越来越普遍,但很多人对抑郁症的了解不够全面,因而易陷入四大认知误区。

### 误区一

#### 抑郁症是情绪病, 身体没事

**真相:** 抑郁症其实是一种常见的精神疾病,不同于通常的情绪波动和对日常生活中挑战产生的短暂情绪反应,其主要临床特征为显著而持久的情绪低落、主动语言减少、兴趣减低、悲观、饮食和睡眠差等,抑郁症患者常常会产生无用感和无助感,感到全身多处不适,严重者可出现幻觉、自杀念头和行为。

### 误区二

#### 内心脆弱的人 才会得抑郁症

**真相:** 全球目前有超过4亿人患抑郁症,涉及各行各业但并无特定的年龄指向。目前医学普遍认为,是由生理、心理和社会因素等相互干扰,共同促进了抑郁症的发病。

1. 生理因素: 单胺类递质及受体假说认为抑郁症是由于脑内两大兴奋性的“信使”—NE和5-HT(全称为去甲肾上腺素和5-羟色胺)在神经突触间的浓度相对或绝对不足,或者NE和5-HT受体敏感性提高,导致整体精神活动和心理功能处于全面性低下状态。也有学者认为像5-HT和乙酰胆碱等神经递质分泌的减少,破坏了丘脑-垂体-肾上腺轴(以下简称HPA轴)这一人体神经内分泌免疫网络调节枢纽,从而破坏了人体内环境稳定,继而出现抑郁、暴力冲动等。

2. 心理及社会因素: 心理因素主要来源于社会生活中的应激性事件,如经济状况、工作压力、

校园暴力、婚姻或家庭问题等等。

3. 药物因素: 药源性抑郁症的发生机制可能是由于药物对各神经介质的影响所致。例如高血压药利血平可能诱发抑郁,因其影响交感神经递质。

因此,抑郁症的发病机制复杂,往往不是单方面因素造成的,其发病率高且易复发。

### 误区三

#### 抑郁症不用吃药, 散散心就好了

**真相:** 在中国,抑郁症这一相当普遍的精神疾病并未受到公众,包括患者本人的正视与重视。虽然对抑郁症已有行之有效的治疗办法,但在中国仅有不到两成患者在发现自身有抑郁倾向时寻求医疗帮助或服用药物。社会对精神疾患的歧视和认知程度是影响其有效治疗的重要原因之一。目前治疗方法主要有以下3种:

1. 药物治疗: 药物治疗是最主要的治疗方法。大部分的抗抑郁药就是通过抑制神经系统对这两种递质的再摄取使得这两种物质的浓度增加,或者下调受体敏感性,从而发挥抗抑郁的作用的。抗抑郁药不同于兴奋药,只能使抑郁病人的抑郁症状消除,而不能使正常人的情绪提高。

2. 心理治疗: 认知行为治疗、人际关系治疗、精神动力治疗、问题焦点治疗,联合抗抑郁药治疗。

3. 物理治疗: 改良电抽搐治

疗以及其他治疗。

抑郁症可治愈,但易复发,因此要在医生指导下坚持规范治疗,同时需要患者的信心和勇气,更需要公众的理解和接纳。

### 误区四

#### 抑郁症发病了才服药

**真相:** 《抑郁症临床路径》提及抗抑郁药物维持治疗的疗程是根据患者病情轻重和病程长短决定的。首次发作的抑郁患者,经治疗痊愈后,应继续治疗8-12个月;二次发作的患者,痊愈后,应继续治疗12-18个月;三次以上发作的患者,应维持治疗3-5年;长期反复发作未愈者,应长期乃至终生服药。在服用抗抑郁药时,应注意以下几点:

1. 小剂量开始,单一用药: 一般不主张使用2种或2种以上的抗抑郁药,因为不良反应可能增加。

2. 切忌频繁换药: 大部分抗抑郁药起效缓慢,需要足够长的疗程,一般为2-4周才显效。请保持足够的耐心。换药前(前一种药)应停留一定时间,以利于药物清除,防止药物相互作用,增加不良反应。

3. 停药应逐渐减量: 如果迅速停药可能出现出汗等不良反应。在停药治疗后2个月内复发风险很高,故在此期间应坚持随访。

中山大学附属第三医院

翁艺芳

## 心理疲乏需调养

情绪动荡和情感冲突都是造成心理疲乏的直接原因。不愉快的感情和情绪没法公开表达出来时,便转换成一种身体上的疲乏症状。费城宾西法尼亚医学院的精神病学家约翰·巴列脱博士说:“许多人在极度疲乏时没有意识到情绪的作用。他们四处奔忙,只是抱怨劳累,而不注意自己是否产生了抑郁的情绪。”

有这种心理疲乏症的多是一些年轻的母亲和工职人员,她们疲于料理家务,照顾孩子,几乎顾不上个人的兴趣,一天到晚忙于事务没有什么乐趣。疲乏的家庭主妇会觉得劳而无功;公职人员又要负责绝大部分家务的女性为家庭角色和社会角色的冲突所困惑。她们试图把家庭打点好,同时又想在事业上有所发展,这样就造成了一种长久性的紧迫感,并且得不到缓解,从而导致了疲乏。

心理性疲乏是一种普遍现象,改变心理疲乏的前提是找到情绪动荡的症结所在。情况严重时,可求助于心理医生。一般情况,可通过调节情绪、休养来缓解消除疲乏,具体有如下三种方法:

**善于休息** 无论工作多么紧要,家务多么繁忙,都要为自己争取间歇的机会。间歇时可以饮茶或吃点糕点,还可以试着松弛一下肢体,做做柔软体操。闭目养神也是一种好方法,可以使紧张情绪得到缓解。

**合理营养** 选择适于自己家庭的营养食谱是很重要的事情,经常在三餐中加进营养食物,可以帮助你振奋精神,从容不迫地应付各种事务的压力。营养学家认为,早餐应多吃些蛋白质食品,并饮用牛奶。午餐应有高蛋白食品,像鸡和鱼。平时不宜多吃零食。

**爱的神效** 从心理上讲,爱对振奋精神具有神效,夫妻之爱、亲子之爱、友情之爱等等。目睹美的事物,接触悦心的人,心理上的兴高采烈会使身体振奋,气色也会好多了。

杨吉生

## 情绪影响身体健康

大量的研究证明,小到感冒,大到慢性疾病,都和情绪有着密切关系。

钟南山院士曾指出: 充满心理矛盾、压抑,经常感到不安全和不愉快的人,免疫力低下,经常感冒,一着急就喉咙痛;容易紧张的人则会头痛、血压升高,易引发心血管疾病;经常忍气吞声的人得癌症的概率是一般人的3倍。

长时间陷入负面情绪中的人,健康必然会受到不良影响。以焦虑症为例,焦虑症是神经症这一

大类疾病中最常见的一种,以焦虑情绪体验为主要特征。其症状表现为: 无明显客观对象的紧张担心,坐立不安,还有植物神经功能失调症状,如心悸、手抖、出汗、尿频及运动性不安。如果我们的身体出现焦虑症的表现,且持续时间过长,则极有可能是心理原因造成的病理性焦虑,需要引起高度重视。

再来看看,现代人的心灵泥潭——强迫症。强迫症的普遍表现为: 强迫检查、强迫性仪式动作、

强迫计数、强迫洗涤……这类症状给患者的日常生活带来极大困扰,有意识的强迫和反强迫往往一并存在,一些毫无意义、甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活。

结合心理原因,身心同调,才能真正解决身体问题。当我们发现自己身体出现不明原因的长期不适时,就要利用专业工具进行心理测评,及时发现心理问题,并进行干预治疗或转介。

河北省精神卫生中心 郑伍民

## 心灵鸡汤

▲ 无论遇到什么挫折,请相信,生活有裂缝,阳光才能够照得进来。

▲ 思想是原因,生活是结果,你有什么样的思想,就过什么样的生活,你人生的一切都是你的价值观所决定的。

宁夏 易究湘