

■心理关注

# 常常哈哈大笑的她得了抑郁症? 请关注这6个隐形抑郁信号



29岁的欢欢在一家外资企业上班，性格外向，常常人还在门外，就听到了她爽朗大笑，客户和同事都很喜欢她。可最近她却因连续失眠被家人送进了医院，后被诊断为中度抑郁。

不少人都觉得奇怪，平时那么开朗的人，怎么会得抑郁症？其实，很多患者都在尝试通过“表演”来对付自己内心的抑郁困扰，这就是常说的“微笑抑郁”或者隐性抑郁。

隐性抑郁的患者，一般情况下不想也不会承认他们自己感受到的抑郁情绪的强烈程度，他们中很多人都坚信只要像以前一样生活下去，抑郁慢慢自己就会消失的。但实际上，对于大多数患者来说，长期的自我忍耐带来的只会是更多的困扰和孤独。因此，对于患者朋友和家属来说，学会如何去发现患者这种隐性抑郁信号对于治疗就显得很重要。

## 隐性抑郁有哪些信号？

隐性抑郁的大多数患者从外表上看和平时的正常生活没有太大区别，但我们可以从一些常见小细节的异常来判断。

### 1. 经常强颜欢笑，习惯性冷场

假装很开心对于很多抑郁症患者来说其实是很累的，所以在一般情况下，他们会避免一切“非必要”的社交场合。就算在必要的社交场合中，他们也会表现出强颜欢笑，并且会时不时处于冷场的状态。那其实就是患者有意无意露出的一丝内心情境。

### 2. 不同于以往的饮食、睡眠习惯

很多人在内心有愁绪时会尝试“借酒消愁”，但是这种方式大多时候只会起到反作用。而有些患者更是会出现暴饮暴食，或者是厌食的情况，这都是隐性抑郁的信号。

与此同时，患者睡眠也是一个明显的信号，一般情况下，人们长期出现失眠的情况，也就是身体健康遭受威胁的一个信号。如果出现这几类情况，可能说明隐性抑郁已经找上门了。

### 3. 情绪出现巨大波动后，快速恢复

对于隐性抑郁的患者来说，本身隐藏抑郁症的情况就是一项非常辛苦的行为，对于他们来说，有时候太累了，可能会瞬间放弃隐藏抑郁的行为。比如，嚎啕大哭向你求助，甚至自己去寻找医生进行诊疗。但这种情况可能不会持续太久，隐藏自己抑郁的患者一般是不

会允许别人看到自己脆弱的一面。因此，可能在短暂“崩溃”后，再次恢复原来的“隐藏”模式。

### 4. 乐观态度明显减少

众所周知，抑郁症的众多特征中“自悲”是一个非常典型的症状，患者会对周遭的世界产生悲观兴趣，生活中的乐观积极态度明显减少。这种状态，也被心理学家称为“悲观现实主义”。

### 5. 感性程度增加

隐性抑郁的患者大多数有一个比较敏感的性格，在抑郁期间，有本身悲观的情绪加上隐藏抑郁的折磨，在面对一些感性的情况下，可能会突然“爆发”情绪。比如，正常人觉得还好的感人画面，在他们看来可能当场就流眼泪了。又比如，平时脾气较好的人，在患有隐性抑郁后，可能就会瞬间怒气值爆棚，当场发飙。

### 6. 对人生、生死这类哲学变得有兴趣

对于抑郁症患者来说，其本身内在的情绪世界是悲观而又敏感的，他们对于生死的这类想法，或者是哲学更为“着迷”。而这类话题一旦出现，基本表明患者内心正在和一些负面想法做博弈。所以，如果你的亲人或朋友出现了以上所说的一些症状，那么他就有可能已经患上了抑郁症或者有抑郁情绪产生。此时，你要给予他足够的关心和耐心，并及时带他到专业的精神心理科获取治疗。

湖南农业大学  
心理学讲师 吴芳雯

## 心灵鸡汤

▲ 在坎坷的生活道路上，想做的事，只要有能力做，那就不要等，不要害怕失败；想付出的爱，只要觉得可以，那就大胆些，不要留下遗憾。

▲ 人的力量变强时，反而会变得沉静、收敛、从容，不自以为是、不显山露水、不与人争锋……他人的评价已无足轻重，只日夜兼程，寻找自己的星辰。

湖北 李丹

## 漫言漫语



在生活的键盘上，不要忘了把一个手指按在“退出”的键上，有时，急流勇退也不失为一种明智选择。

安徽 陈英远 作

## 现在的人为什么不愿谈恋爱了？

年轻人为什么不愿意谈恋爱了？有三个主要选项：A 谈恋爱费时费钱费精力，不如享受单身；B 工作生活等压力使年轻人进入低欲望时代；C 找不到对象。网络投票显示，32.7万人认为谈恋爱费时费钱费精力，12.9万人选择了工作压力带来的低欲望。一句话概括，就是压力大。但谈恋爱真的这么糟吗？

由陕西师范大学发表于《Springer Link's Current Psychology》上的一篇研究提供了新的恋爱思路，浪漫的关系可以促进个人创造力并使个人更好地适应生活。研究者在实验中将参与者分为随机组和恋人组，并要求他们完成协作性创意任务，在过程中研究者使用一种被称为功能性近红外光谱(fNIRS)的超扫描技术来记录他们大脑皮层的活动，并计算成对参与者之间大脑信号的相关性(IBS)。

早期研究已经发现：IBS实质上代表两个人共同完成任务的努力程度，IBS的增强体现在合作的增强；大脑额叶和右颞顶区域交界处越活跃，基于认知的社交互动和群体创造力越高。

实验结果表明，恋人组成员间的IBS高于随机组，且两人大脑额叶和右颞顶区域交界处更加活跃，这表明与随机配对相比，恋人在协作性创意任务中有更好的合作，也往往表现得更好。

主要研究者段海军说：“许多东亚国家最近出现了一种低欲望的生活方式，年轻人由于压力过大而对爱情失去兴趣”。但在不少创意领域，恋人往往是伟大灵感的缪斯女神。

罗紫好 编译

■心理辞典

## 付出定律

付出定律，指你有付出就会有所获得，获得不够表示付出不够，想要得到更多，就必须付出的更多。

如何理解呢？

人或多或少有这样的心理：想着不付出或付出很少就想得到大的收获。总是期待着“天上掉下馅饼”，“守株待兔”便是一个很好的例子。

要想有所收获，那就得去默默耕耘。并且我们得到的收获并不是一蹴而就的，是要通过量的积累。

当你在一直不断地付出，并且不计较回报的时候，你会发现很多收获在你不经意间自然而然就来了。因此，无论学习还是工作，我们都要舍掉懒惰的习惯和应付的心理，时时应付其实应付的是自己。

国家二级心理咨询师  
孔自来 张自展