

热点

为何笑容满面的人也会患上抑郁症?

专家:抑郁症成因复杂,要关注关爱身边患者

预防

表面看起来开心的人,也会得抑郁症

大多数人对抑郁症存在刻板印象,觉得患者都是闷闷不乐、对生活毫无兴趣的人,阳光、爱笑的人不会得抑郁症。实际上,抑郁症有其诊断标准,也有自己的发生、发展规律,并不是每个抑郁的人都会表现出悲观的状态,不能简单以人表现出来的表面个性判断。

“儿童抑郁情绪可能表现为烦躁,青少年尤其男孩子可能表现为对抗,老年抑郁症则可能表现为不明原因的躯体不适。”广州医科大学附属脑科医院社区精神科主任周亮教授在接受新快报记者采访时指出,抑郁症的核心表现是持续而严重的心情低落、兴趣减退和愉快感缺乏,常伴有食欲减退、睡眠障碍、自我评价低、精力缺乏与疲劳等症状。大部分抑郁症是典型的,也有少数患者可表现为在社交中表现积极甚至突出,即所谓的微笑型抑郁症。

“微笑抑郁症”通常指带有抑郁情绪的人把抑郁的一面掩饰起来,戴着微笑的面具,让人以为自己生活愉快,导致抑郁症状很难被发现。这类患者难以及时得到外界帮助,进而更容易陷入孤立无援的境地。

如何预防抑郁症?

“任何年龄和性别预防抑郁症都需要注意保持充足的睡眠,积极进行运动,发展出积极的压力应对策略,如向朋友倾诉、把一个困难的大目标拆解为自已有能力逐步解决的多个小目标、发展实际的技巧应对现实中的困难等。”周亮提醒到,对于特定人群来说,要有特别关注的重点。

对幼儿和儿童,要给予充分且无条件的爱,悉心的陪伴和照料。幸福的童年可以治愈人的一生,是有一定道理的。对青春期的孩子要尊重其心理发育特点,注重高质量的亲子沟通,给他们宽松自由的成长环境。由于面临学业上的较大压力,保证睡眠和运动的时间就特别重要。

而对成年人来说,要学会用积极的策略应对各种压力,平衡工作与生活、事业与家庭。照顾好他人的前提是首先照顾好自己。对老年人来说,预防抑郁症还需要保护好自己的躯体健康,在人生新阶段,重新寻找自己的生活重心和人生意义,积极参与各种社交活动。女性由于其生理特点,则要特别关注经期、孕产期、更年期等特殊时期的心理健康。

治疗

抑郁症可以治愈吗?

“抑郁症的原因比较复杂,大体上可以分为遗传和环境两个大方面,而这两方面致病因素之比大约是一比一,也就是各占一半。”周亮介绍,抑郁障碍其实有好几种,其中最严重的是抑郁症。

“我国成年人中,任一种抑郁障碍患病率约为6%,抑郁症约为2%。”周亮指出,抑郁症并不可怕,现代精神医学已经有很多的方法,包括药物治疗、心理治疗、物理治疗等,可以有效地帮助抑郁症患者,“但遗憾的是,有研究显示,我国只有不到10%符合抑郁症诊断的居民接受了精神卫生服务,更重要的是,接受了充分治疗的抑郁症只有0.5%。”

专家指出,作为一种疾病,抑郁症并非“不治之症”。通过寻求专业的帮助,大多数患者可以被治愈。

网上自测表,不能代替专业评估

“网络上有许多抑郁自测量表,这些量表都是通过自我报告的方式测量抑郁情绪的严重程度,不能代替专业医生的临床评估。”周亮指出,和大部分疾病都一样,抑郁症越早治疗效果越好。最好是在刚刚出现抑郁情绪的时候,及时寻求心理干预,从而避免抑郁症,“如果自我感觉抑郁情绪较为持久和严重,自测结果也支持这一感受,建议尽快前往专业的精神卫生医疗机构寻求帮助。”

如果意识到严重时,要及时到医院找专业医生作判断。专业的精神心理科医生会根据患者的疾病状态,判断患者是否需要药物干预、目前最该做的和最不该做

的事情等,并给出相关治疗方案。

广州市卫健委提醒广大市民,如果日常生活中遇到一些自己无法调适的心理问题,可以拨打心理援助热线寻求帮助。广州市心理援助热线号码为:020-81899120以及020-12320-5。

广州医科大学附属脑科医院心理热线部门主任魏华林介绍,广州市心理援助热线是国家卫生健康委员会17家心理援助热线试点单位之一,自2007年成立至今已有16年,始终坚守全天24小时为广大市民提供免费的心理咨询与心理危机干预服务。截至2023年6月,心理热线共接听热线28万余例。

■采写:新快报记者 高镛舒 通讯员 刘靖雯
■制图:郑理文 素材:VCG



7月5日晚,

知名歌手因抑郁症离世的消息令不少网友痛心不已,也有人感到震惊。为什么有些笑容满面的人,也会患上抑郁症?抑郁症可以怎么预防?抑郁症能治愈吗?……7月6日,新快报记者带着市民关注的热点问题,采访了广州医科大学附属脑科医院专家,专家再次呼吁:要关注关爱身边的抑郁症患者。

当天,广州市卫健委推送了抑郁症科普文章,并提醒广大市民如果日常生活中遇到一些自己无法调适的心理问题,可以拨打心理援助热线寻求帮助。广州市心理援助热线号码为:020-81899120以及020-12320-5。

链接

如何与抑郁症患者相处?

1 要做到“四多”

——多理解、多倾听、多关心、多配合。

让抑郁症患者获得尊重和正在尝试被理解的感觉很重要。他们的很多痛苦不为人知,也很难一次性表达清楚,因此要不断地尝试多理解他们。同时,倾听对抑郁症患者最重要。倾听过后,最好不加评价、不加分析、不加指责。抑郁症患者通常很脆弱,需要被关心和爱护。

对于有些患者想单独待会儿,家人朋友就要在确认安全后给予一些空间和自由;有些患者容易哭泣和发泄,就要给予陪伴,允许他在不伤害自己的限度内发泄。

2 要做到“四不”

——不盲目建议、鼓励和督促,不指责,不询问原因,不战战兢兢地对待。

抑郁症患者处于疾病的状态下,承受力和对外界的敏感度异于日常状态,各类微小的事情都会带给他们压力和崩溃感。没有专业的患者病情评估和医师指导,不应强行带患者运动、聚会、旅行、读书及尝试各类网上查阅到的治疗方法和调整方式。

抑郁症患者最害怕被贴上不努力、不负责任、不认真、不坚持等标签。不要说“这算个什么事儿”“人家的处境比你还难,也没有抑郁”。

不要直接问“为什么你抑郁”“为什么大家都压力,就你生病”。

抑郁症是一种病因复杂的疾病,人们无法选择自己是否要患病。

尽力带着爱去看护抑郁症患者就是最好的应对办法,不用背负太多心理负担,不要过于责备自己没有照顾好他们。