

严重危害人类身心健康 约 15%的抑郁症患者死于自杀

专家解析揭开抑郁症神秘面纱

□晚报记者 田孝臣

你或许只是偶尔听说过抑郁症,你也或许认为抑郁症离我们很遥远,我们没有必要去了解它。但事实却并非如此,在我们的家人、朋友和同事当中,或许就有抑郁症患者存在,只是由于我们对抑郁症缺乏了解,没有发现它的存在罢了。近日,国家一级心理咨询师、中国传统医学会全国委员、周口市心理学会副理事长胡杰一先生接受了记者的专访,揭开了抑郁症神秘的面纱。

身边的抑郁症患者

近日,记者采访了在项城市某单位上班的于风(化名)。于风今年38岁,曾是一名重度抑郁症患者。他告诉记者,他于2004年5月发病,当时的症状是睡眠不好,如果不吃药就整夜睡不着,就是吃了安眠药每天也只能睡三四个小时。他每天头脑昏沉,胡思乱想。后来,他服用了一些安神之类的药物,但吃了一个多月也不见好转。这样一来,他的身体日渐虚弱,每天心烦意乱,工作无力、饮食乏味。他曾在某医院做各种检查,但都没有发现什么异常。为此,他非常害怕,心想自己有那么多毛病,为什么查不出来呢?是不是自己患有某种未知的疾病呢?这样,他的失眠更加严重了,吃安眠药也没有了效果。他随后在某医院住院20多天,经中西药物治疗,还是没有起色。出院后,他一直在家休息,但此刻他的心情更加紧张,担心病治不好,又不知到何处求医,有时甚至有了自杀的念头。可他仔细一想,认为自己还年轻,儿子只有10多岁,不能让儿子失去爸爸。他的父母也都快70岁了,不能让白发人送黑发人。于是他决定,自己要坚强地活下去。

2006年年底,于风来到省城某精神病医院,经过半个月的治疗,不见好转。无助之下,他去求神保佑,花了2000多元钱,没有任何效果。此后,他被当做精神病人治疗,服了数日的药物,弄得整日昏昏大睡,起床后就头晕、肢软无力,走不好路。

2007年秋,于风终于被确诊为重度抑郁症。经过对症治疗,他彻底摆脱了抑郁症的困扰。

与于风所患的抑郁症类型不同,某大学原一年级学生张某患的是一种隐性抑郁症。2002年3月的一天,正在上课的张某突然感到思想不能集中,全身莫名的难受,并且无法说清到底是身体的哪个部位难受。其后,张某又出现不想吃饭、难以入睡和疲乏无力的症状。随着时间的推移,张某的上述症状逐步加重,导致无法正常学习。张某的父母得知后,带着张某到内科、神经科诊治,并住院做B超等检查,但都没有找到病因,服用大量药物也没有任何效果。无奈,张某只好休学在家,家人万分焦急。

2003年4月,张某的病情加重,痛苦不堪。后在朋友的指点下,张某到某医院治疗,被诊断为隐性抑郁症。后经治疗,张某从抑郁症中解脱了出来。

不仅成年人会患上抑郁症,一些中学生有时也会成为抑郁症患者。李某发病时年仅15岁,是一名初三学生。李某的成绩在班内属于中等偏上,在发病半年前成绩没有任何原因突然下降。李某讲,当时他无法集中注意力听课,记忆力明显减退,有时甚至不知道自己在说些什么。为此,他对学习很烦恼,心情极度低落,晚上7时许就要睡觉,否则第二天就无法坚持上课。另外,该完成的作业,他



感觉难受的抑郁症病人

也很难按时完成,做题时经常出错。当谈及他对学习的想法时,李某说,他经常担心自己学习效率低,赶不上班里别同学,思想压力很大。后经诊断,李某患上了抑郁症。

一些女性在产后也会患上抑郁症。今年29岁的姜某就是这样患上抑郁症的。2008年3月,姜某在产下一个女孩10天后出现一些不适症状。她讲,开始,她每天都睡不好觉,不想看见任何人,包括自己的亲人,看见人就心烦,整天不想说话,也高兴不起来,并有思维迟钝、饮食不香和体乏无力的症状。开始,姜某认为这是生育孩子后的一些正常表现,过几天就会好的。但随着时间的推移,姜某身上的那些症状不但没有减轻,反而日渐加重,有时竟彻夜难眠。此时,姜某担心起自己的孩子来,害怕孩子没人照管,自己也没有能力看护,认为自己不配吃饭、不配活着,后来甚至想寻短见。得知姜某突然出现的这些可怕想法后,其家人担心起来,就带着她到专业医院治疗。后经诊断,姜某患的是产后抑郁症。经用抗抑郁症药及心理治疗,姜某的病不久就好了。

退休后如果不及及时调整心态,有时也会患上抑郁症。张某讲,他今年67岁,自从于2007年从领导岗位上退下来以后,不久就感觉心情低落,啥事都高兴不起来,以前特别爱说笑的他也突然变得寡言少语,一些朋友打电话,他也懒得去接,有时接了电话也只是说上两句话就挂断,为此得罪不少朋友。此外,他还整天唉声叹气,再好的饭吃着也不香,浑身没有力气,还爱发脾气,就连平时自己最喜爱的孙子,也漠然视之。全家人看到他的这种情况,都很担心,就想着法子开导他,与他多交心,但都没有效果。后来,张某在某省精神病医院治疗,经检查被确诊为老年期抑郁症。

抑郁症的危害

今年9月17日凌晨2时,32岁的浙江大学海归博士涂序新从浙大综合楼顶坠落自杀,这距他到浙大工作不到3个月。关于涂博士的死因,社会上流传着许多传闻。有人说,他是怀才不遇。浙大本来答应的东西后来没有兑现,涂博士回国并非没有科研项目可做,而且浙大给他安排的住房条件也极其简陋,连意料中的副教授职称也因为某种原因可能无法评上,回国微薄的收入让家庭的支出出现严重危机。涂博士的妻子何晶

也不顺利,她没能在杭州留下,只好一边住在老家带孩子,一边找工作。实际情况是,涂博士有一个家庭需要支撑。所有这一切的不如意,导致这位一向在亲友、同行眼中,自信开朗的涂博士就从逐渐焦虑到患上抑郁症。在自杀前一个月,他要服用药物帮助睡眠。

像涂博士一样因抑郁症而走上极端的还有不少,深圳皇岗中学代课教师戴清(化名)割腕自杀未遂就是近日发生的一例。心理专家确诊其患有严重抑郁症。

对此,国家一级心理咨询师、中国传统医学会全国委员、周口市心理学会副理事长胡杰一先生告诉记者,抑郁症是一类严重危害人类身心健康的常见精神疾病,以情绪低落、思维迟缓,以及言语动作减少,甚至悲观、绝望等为典型症状。抑郁症严重困扰患者的生活和工作,给家庭和社会带来沉重的负担,约15%的抑郁症患者死于自杀。随着生活节奏的日益加快,竞争的日益加剧以及压力舒缓之道的缺乏,使越来越多的人遭受到抑郁症的折磨,也给整个社会带来沉重负担。

抑郁症在西方被称为“蓝色隐忧”。据有关调查显示,在我国,抑郁症发病率约为3%~5%,目前已经有超过2600万人患有抑郁症。但目前全国地市级以上医院对抑郁症的识别率不到20%。在现有的抑郁症患者中,只有不到10%的人接受了相关的药物治疗。世界卫生组织最新调查统计分析,全球抑郁症的发生率约为11%,目前全球抑郁人口多达1.2亿人,抑郁症已经成为威胁人类健康的第四大疾病。随着社会竞争的不断升级,患病率有不断上升的趋势,预计到2020年,抑郁症所致功能障碍将升至疾病总类的第二位,仅次于缺血性心脏病。

从相关报道的内容看,海归博士涂序新虽然具有高学历,但他对抑郁症的了解应该非常有限,以至于他对自己已经患上的抑郁症一无所知,直至走上自杀,给家人带来极大悲痛。因此,要想远离抑郁症,避免抑郁症带来伤害,就要对抑郁症有所了解,对自己的状况有所自知,并及时采取措施。

胡杰一先生讲,抑郁症有多种表现形式,持续性情绪低落、忧郁及心境恶劣是其典型表现形式之一。病人常呈现特殊的哭泣面容,两眉紧闭、愁眉苦脸、双目凝视、面无表情,并经常暗自流泪。《红楼梦》中整天皱眉叹气、动不动就流眼泪的林黛玉就是典

型的例子。在抑郁症的表现形式上,激越、焦虑和抑郁常常一起出现。抑郁症患者伴有焦虑症状的约占70%。常见的焦虑症状为坐立不安、心神不宁,还可出现易激动、易发怒。此外,思维消极、悲观、自责和自卑,也是抑郁症的主要表现形式之一。患者感到任何事情都困难重重,对前途悲观绝望,并把自己看得一无是处,对微不足道的过失和缺点无限夸大,感到自己对不起他人和社会,认为自己罪恶深重,是一个“十恶不赦”的坏蛋。有的病人还感到活着毫无意义,生活在人间只是受苦,只有一死才能逃出苦海得以解脱。这种自杀观念强烈者如果得不到及时医治或监护,自杀成功率相当高。再者,脑功能下降、精神运动性迟滞也是抑郁症的表现形式之一。

胡杰一先生特别提醒,除上述常见表现形式外,一些“隐形”的抑郁症表现形式,需要特别当心。一种是微笑性抑郁。这类患者表面若无其事,面带微笑,甚至给人以开朗、热情的假象,内心深处却感到非常压抑与忧愁。他们可能早上还有说有笑,下午就割腕自杀。微笑性抑郁常见于那些学历较高、有相当身份地位、自尊心很强的人,特别是高级管理和行政工作人员。另一种是激越性抑郁。这类抑郁症患者显著的特征就是容易动怒,其实那是一种痛苦和压抑的释放,有时是一种寻求帮助的呼叫,其本质仍然是情绪低落,同时反映了抑郁症患者对现实的不满以及力求摆脱的心态,有时也是一种对抑郁情绪的掩饰。

如何远离抑郁症

胡杰一先生认为,抑郁症的发病原因主要是不良的社会性和心理性因素及遗传因素。父母其中1人患抑郁症,子女患病几率为25%。如果双亲都是抑郁症病人,子女患病率就提高到50%~75%。但遗传因素只是说有发生抑郁症的倾向,并不是说父母有抑郁症其子女就一定会患上抑郁症,这种遗传因素只有在外部环境刺激下才会起作用。此外,内分泌变化也是抑郁症的发病原因之一。女性抑郁症患病率是男性的2倍。女性患抑郁症有3个发病高峰期。在青春期,很多女性月经前有抑郁和焦虑的症状,这说明内分泌的变化是改变人的情绪的重要因素。在产后,有30%左右的妇女患有不同程度的抑郁症,这是因为体内的激素水平发生了大幅变化。还有一个就是更年期患抑郁

症的比率高,同样也与内分泌的不稳定有关。

然而,人们该怎样预防抑郁症呢?胡杰一先生讲,人们应从以下几个方面进行预防:

在抑郁症患者中,有一些是在幼年因父母培育不当、家庭环境不良而形成素质缺陷和性格障碍造成的。因而,在优育、优教中,父母就要注意防止孩子人格的缺陷和偏差。另一方面,对那些有可能导致情绪低落的基本生理因素,我们也不可忽视。如果你睡眠不佳、食欲不振,并听任自己处于不良的生理状态,你就很容易出现低落情绪。失眠是低落情绪的一种很普遍的后果,反过来它又能使你容易发作抑郁症。因此在你情绪较好的时候,就应该养成良好的睡眠习惯。对于酒精饮料也要特别注意。对于易发抑郁症的人,酒精能暂时使你逃避问题和烦恼,然而由酒精而激发的那点轻松感和自信是很肤浅的,问题仍然潜伏在表面之下,在暗中蔓延滋生,最终必将爆发出来,带来更深的抑郁,将比以往任何一次更加难以对付。

此外,加强体育锻炼、明确人生的价值和目标、建立良好的人际关系和快乐生活每一天,都是预防抑郁症的有效措施。

相关链接

抑郁症的自我测试方法

北京大学精神卫生研究所副所长周东丰教授指出,抑郁症不是普遍意义上的心情不好,一个人情绪低落,但过两天就好了,这就不是抑郁症。你只要存在以下9个症状中的4个,而且持续了两周还不能缓解,并且影响到了平时的正常生活,就需要考虑是否患上了抑郁症,并及时找专科医生就诊咨询。

- 1.兴趣丧失,没有愉快感。
- 2.精力减退,常有无缘无故的疲乏感。
- 3.反应变慢,或者情绪容易激动、亢奋,并容易被激怒。
- 4.自我评价过低,时常自责或有内疚感,这也是导致患者自杀的主要原因。
- 5.联想困难或自觉思考能力下降,对一些日常生活小事也难以决断。
- 6.反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为。
- 7.睡眠障碍,如失眠、早醒或睡眠过多(据研究,80%抑郁症患者具有睡眠障碍)。
- 8.食欲降低或体重明显减轻。
- 9.性欲减退。

除上述症状外,抑郁症还有一些“周边症状”。在亚洲特别是中国和日本,大多数抑郁症患者主要不是情绪方面的症状,而是头痛、头晕、腹胀、心悸、身体疼痛等躯体症状。因此一些查不出生理原因的躯体症状也应该考虑是否有抑郁症的可能,以免延误治疗。

