

又到抑郁高发季 理性治疗很关键

要正确区分 抑郁症和抑郁情绪

对于抑郁症最核心的“三低”症状：情绪低落，兴趣低下，思维减慢，我们都不陌生，但出现“三低”症状就是抑郁了吗？如何界定抑郁症和正常情绪呢？对此，姜涛主任指出，抑郁症和正常情绪的界定受很多因素影响，包括性格、社会压力以及面对压力的反应方式等。这些因素既有生理性的，也有生物性的。“对抑郁症而言，生物性的影响可能会更多。”姜涛主任指出，“人体内传递快乐信息的神经递质缺乏了，就可能导致抑郁症。”

姜涛主任说，抑郁是种常见的情绪，每个人都可能出现抑郁情绪，是一种正常的心理反应。从心理学角度来讲，抑郁就是一种缺失的反应。这种缺失包括健康的缺失、情感的缺失、情绪的缺失、家中亲情的缺失等，每个人都会对这种缺失有反应。一般情况下，这种抑郁情绪是可逆的，只有到达一定程度和时间，才会发展成疾病，也就是抑郁症。姜涛主任指出，抑郁症的情况持续两周以上才够诊断抑郁症的标准。

理性治疗很关键

目前，人们对于自身精神健康的关注相对比较缺乏。当出现一些负面情绪时，并不能及时意识到可能是抑郁障碍，也很少向心理医生



秋冬季是抑郁情绪的高发季节。据世界卫生组织统计，全球抑郁症发病率约为 11%，全球约有 3.4 亿抑郁症患者。当前抑郁症已经成为世界第四大疾病，预计到 2020 年可能将成为仅次于心脏病的人类第二大疾患，人们对于抑郁症的恐惧心理日益增加，对此，首都医科大学附属北京安定医院精神科姜涛主任表示，抑郁症作为一种常见的慢性疾病，更需理性对待。

寻求帮助。姜涛主任指出，早期心理疏导是预防抑郁症的关键。有一部分抑郁，如轻度抑郁仅仅是一个心理障碍，通过一些心理简单的疏导，比如体育治疗、音乐治疗就可以缓解。但是达到病理性的改变，就必须通过生物性治疗，必须要吃药，如果还是扛着不接受治疗，

病情恶化就可能对生活、工作造成影响，甚至出现自杀情况。

鉴于抑郁症是高复发疾病，姜涛主任指出，抑郁症的治疗需严格听从医嘱，切不可随意停药。据调查，抑郁症患者的首次复发率为 50%；发作两次的患者复发率为 75%；而发作 3 次以上者，复发率

高达 90%，而且复发次数越多，治疗难度就越大。抑郁情况不同，复发概率会有所不同，但是经常性的外界刺激会增加复发风险。同时，姜涛主任提醒：“维持治疗对预防抑郁症的复发很重要，大部分病人一年内如果不治疗就会出现复发。”

很多人对抗抑郁药物的副作用

心存担忧而不敢用药，对此，姜涛主任解释道：“如今，抗抑郁药物安全性有了很大的提高，副作用很小。有些抑郁药甚至比抗生素、感冒药的副作用还要小。人们敢吃感冒药和抗生素，却不接受抗抑郁药，完全是由于对抗抑郁药物的不了解。”

关爱可成为一剂良方

一般患有抑郁症的患者，由于“病耻感”而不愿意配合到医院就诊，因此社会力量也成了抑郁症患者的重要帮手。患抑郁症的诱因很多，社交环境也是其中的一个。因此，抑郁症患者特别需要身边的朋友或家人帮助树立生活信心。今年 8 月底举办的“最爱路线”项目，就是这样的慈善关爱项目。它不仅携手全国各地精神科医生走进广西，传播精神卫生知识，也激活了参与活动的医务人员关爱的动力。姜主任呼吁公众，主动加入这类慈善公益活动，激活大家内在的精神动力，相互关心和帮助。“人的心理的创伤不是短时间可以修复的，这类公益活动对抑郁症患者回归社会、找回爱的动力非常重要。”（北晨）



“自发热”护具全场半价 限量促销

不用电、自发热 | 远红外、负离子 | 随时随地 想戴就戴 | 从头到脚都舒服



“自发热”护颈 越戴脖子越舒服

半价特惠
39元



特别适合颈椎病患者、白领一族以及网游爱好者等人。每天佩戴 2 次左右，每次 30~60 分钟，可有效预防或远离落枕、颈椎病等困扰。

规格:1件/盒 市场价:78元/盒
备注:内嵌5颗永久生物针灸磁石



“自发热”护肩 肩膀酸痛僵 轻松搞定

热
自发热
远红外
负离子
半价特惠
88元

规格:1件/盒
市场价:165元

每天佩戴 2 次左右，可消除肩关节炎及其周围韧带、滑囊等炎症，改善肩部血液循环，松弛肩部周围紧张肌肉，有效缓解肩部疼痛、活动受限、怕冷、肌肉痉挛与萎缩等现象。非常适合教师、司机、办公室人员、体力劳动者以及中老年肩关节不适等人。



“自发热”护腰 护腰暖胃 一举两得

规格:1件/盒 市场价:185元/盒



备注:内嵌5颗永久生物针灸磁石

每天佩戴 2 次左右，每次 30~60 分钟，可有效解决腰腿、腰疼、胃寒、胃胀等多种问题，缓解肌肉组织疲劳，对腰椎及肠胃机能的改善有很大帮助，运动中佩戴还能加速脂肪燃烧。



“自发热”护膝 以热制寒 暖膝护腿

规格:1对/盒 市场价:149元/盒

备注:内嵌8颗永久生物针灸磁石

每天佩戴 2 次左右，每次 30~60 分钟，可舒筋活络、祛风除湿、驱寒镇痛，有效缓解或改善关节肿胀、酸痛及僵直等症状。



“自发热”活性能量袜 糖尿病足的袜子不再难选

3折特惠
19元

规格:1双/盒 市场价:60元/盒

糖尿病足是糖尿病友常见的问题，脚很容易溃烂和感染。冬季到来，糖友足部的保护和保暖格外重要。很多糖友穿过活性能量袜子以后，除了觉得脚变得舒服和暖和外，经常见的麻木、破裂现象也少了。一些会员趁着特价一买就是一打，除了自己穿，还送给身边的糖友。

今天一次性订购护颈、护肩、护腰、护膝四件套，还可享受超低特惠套装价 199元 实惠到家了！



订购
电话

400-631-7090

电话订购·送货上门·货到付款
30天内无障碍退换货

电话订购服务时间:8:00-21:00 (今年无休) 单笔订单金额满200元免收运费