

精神疾病来势凶猛

著名医学杂志《柳叶刀》一项新研究指出，中国约 1.73 亿人有精神疾病，包括焦虑、抑郁和强迫症等，其中 1.58 亿人从未接受过专业治疗。2003 年至 2008 年，精神疾病的发病率增长了 50% 以上，大多数病例源于生存压力增大。

长达 20 年，会严重影响个人工作和生活。更需要引起重视的是，焦虑和抑郁还是一对“难兄难弟”，共病率高达 19.2%~50%。

生存压力催生精神障碍

《柳叶刀》杂志文章指出，生存压力日益增大成为中国人精神疾病逐年增加的主要原因之一。

相对而言，中青年人群承受的压力更加明显。加班，累身累心；不加班，房子、车子、孩子都可能没了着落。特别是在北京、上海等一线城市，买房要资格、买车等摇号，这种生活处处是无奈。

杨甫德分析说，很多人的苦恼其实源于攀比，尤其是面对身边的人以及与自己职业、位置差不多的人，攀比之心往往会无意识地出现。比如在大城市打拼的年轻人，看着与自己同期入职的同事，学历不及自己，能力不如自己，只因刚好符合某些政策标准，如今就能轻易拿到在这座城市生活下去的资格；反观自己，付出百倍努力，却还是无法实现期望，心中难免纠结、失落和不甘。看着年轻人辛苦打拼的父母，也会间接受到影响，老年抑郁患病人数的逐年增加与此不无关系。

每个人的心都像一根弹簧，长期被过度压缩，很难恢复原状。过重的心理压力诱发焦虑情绪，进而可能发展成抑郁症，更严重时还可能引发躁狂症及双相障碍。一旦压力及不良情绪蔓延传染，一个家庭、一个团队，乃至全社会都可能深陷其中。

抑郁焦虑越来越常见

世界卫生组织 2009 年发布报告称，精神疾病患者在中国人口中的比例为 7%，已超过心脏病和癌症，成为中国医疗体系最大负担。而按照《柳叶刀》杂志最新公布的数据计算，国人患精神疾病的人口比例至少超过 12%，比 2009 年增加 5 个百分点以上。

北京市心理危机研究与干预中心主任、北京大学教学医院北京回龙观医院院长杨甫德教授在接受记者采访时，表示了对最新数据的认可。他告诉记者，北京回龙观医院 2009 年发布的一项调查显示，如果将酒精成瘾等精神障碍包括在内，我国各类精神疾病的总患病率已达 17.5%。

在各种精神疾病中，抑郁症和焦虑症相对普遍。数据显示，2011 年，我国有超过 2.6 亿人出现抑郁症状，抑郁症导致的自杀死亡人数甚至超过了交通事故的死亡人数。针对焦虑症，我国虽然缺少全国性数据，但按照一些省份调查的 5%~7% 患病率计算，估计全国有 6000 万以上的焦虑症患者。其中，90% 的患者在 35 岁前发病，且病程较长，比如，社交焦虑障碍平均病程

改变不了就学着接受

面对客观存在的压力，如果能用不同的主观心态去面对，会获得不同的效果。杨甫德说，尽可能使自己的内心得到平衡，就可以远离心理疾病。

第一，学会管理情绪。自己的情绪可以自己做主，心理学里的冲动控制训练、延迟满足训练、情绪训练等都能帮你管好情绪。比如，心情激动时试着默默描述当下的情境和感受，比如“我现在很生气，我的脸正在发热”，帮着分散注意力，让自己回归理智的世界。

第二，改变不了就“悦纳”。很多事情之所以难办，无非堵在了三个问题上：我想要什么，我该做什么，我能做什么。我们也面临三个选择：一是改变，提升自己的能力，能做多多少做多少。二是接受，改变不了就接受，怀着喜悦的心情去主动接纳，也就是心理学上说的“悦纳”。三是离开，事情与你无关，压力也就不存在了。举个例子，假如你是一名老人，儿子在上海，没房没户口没对象。如果有实力，就帮儿子在上海安家。没有实力就接受现状，儿孙自有儿孙福，儿子有学历、有能力，早晚能闯出一片天。无法“悦纳”，那就离开，不去想孩子的事，做点自己想做的事。

的事，顺其自然。

第三，培养自信。攀比心的大敌是自信。相信自己有能力得到期待的东西，才不会盲目与人比较。自信并非与生俱来，不妨学些积极的心理防御机制，比如升华机制，也就是化愤怒为力量，不怨天尤人，而是总结自己过去的失败，找到经验教训，从头开始。

第四，信仰和亲友至少有一样。心态不好时，信仰是最好的安慰剂。静静地盘腿坐在垫子上，几分钟后，呼吸逐渐平缓下来，面部肌肉开始放松，意念逐渐集中到嘴唇上部，整个世界安静得只剩下一呼一吸。除此之外，有能够说出心里话的朋友或亲属也很有用。积极的人际关系就像一座坚实的后盾，让你在最无助的时候找到归属感。

最后要提醒的是，任何精神疾病都要经过药物与心理的综合治疗。如果出现失眠、头痛、兴趣减退、精力不足、情绪低落、易怒等“心理亚健康”状态，超过两周并影响工作、生活，就要及时就诊。

患上精神疾病并不丢人，关键是自己如何看待，如何面对和处理。

（据《生命时报》）