

正确认识抑郁症 并非矫情而是病

不久前,男星乔任梁因抑郁症自杀去世的新闻,让“抑郁症”这个熟悉又陌生的名字再次成为了热点。10月11日是“世界精神卫生日”,专家指出,很多人对抑郁症有误解,亲人患了抑郁症,很多人不知所措,不知道该如何应对。

●误区 1:得了抑郁症太丢人

正解:不是心理问题、性格缺陷,需要社会支持

在广州某学校做老师的王女士有睡眠问题,在本地一家三甲医院精神科看过一次。后来,医院的一封信把她惹怒了:“信封上署名医院精神科,这让我同事看到了会怎么想!”

“抑郁症是常见的疾病,不是心理问题,不是性格缺陷,得了抑郁症不必感到羞耻。”暨南大学附属第一医院精神心理科主任潘集阳教授对记者说,抑郁是大脑激素分泌不足导致的化学反应的缺陷,得了抑郁症,与高血压、糖尿病等疾病一样要看医生、要治疗。但很多病人病耻感很强,导致他们不敢或不愿接受正规治疗,导致病情加重,甚至产生严重后果。

而且,社会的支持对于抑郁症患者来说非常重要,家里人的不理解与语言的“暴力”,会让本来就活得没意思的病人更加绝望。

●误区 2:看开点就好了,不要吃药

正解:最好是药物治疗结合心理咨询

有的病人在发生较为严重的抑郁表现时,身边人会说:“不要去医院看,一去就会要你吃药,还是去找心理咨询吧。”

“抑郁症并不是靠心理调节就能解决的问题。”潘集阳称,抑郁症的病因并不明确,但目前比较肯定的说法是大脑功能发生了改变导致的。因此,抑郁症还是需要以药物为主、运动等为辅的治疗。后期康复可配合心理治疗,改善生活质量。

潘集阳推崇美国的诊治方式,由专业的精神科医生给病人做诊断,确诊为抑郁症后,适合药物治疗也适合心理治疗的病人,可由病人选择何种治疗方式。但在我国,目前民间的心理咨询人员多数并非医疗专业出身,无法给全面的治疗建议。轻度的抑郁症可以通过心理疏导好转,但中重度抑郁症一味想通过心理疏导治疗,就是浪费时间。

此外,抑郁只是一种表现,是单纯的抑郁症引起还是脑肿瘤、甲状腺低下或其他疾病引起的,需要通过医学手段筛查鉴别,这是非医疗的心理咨询机构做不到的。

●误区 3:“不高兴”才是抑郁症

正解:部分患者首发表现是睡眠问题

最近3个月,已退休的邓阿姨明显觉得自己的睡眠质量变差了,比以前早醒1个多小时,想继续睡也睡不着。白天精神差,不愿出去晨练,不想做家务,整天觉得自己没力气。胃口也差了,3个月瘦了十多斤,最后诊断为抑郁症。

潘集阳指出,有一部分的抑郁症首发表现是“早醒”或其他的睡眠障碍问题(如入睡困难、夜间易醒等),又或是躯体上感觉不适。这需要多留意家里人的健康状况,如发现异常,建议及时就诊。

抑郁不抑郁

自测有无典型表现:

潘集阳指出,抑郁障碍的主要表现有:

- 1.一天中大部分时间里都觉得不开心,儿童或青少年可能表现为易激惹;
- 2.对几乎所有的活动失去兴趣或愉悦感;
- 3.觉得非常疲倦,做事提不起劲儿;
- 4.对生活失去信心,感觉自己毫无价值或过分地、不适当地感到内疚;
- 5.反应迟钝,自觉“脑子好像是生了锈一样”、“脑子像涂了糨糊一样”;
- 6.在未节食的情况下,体重明显减轻或

增加,儿童可表现为未能达到应增体重;

7.睡眠差,出现早醒或难以入睡等睡眠问题;

8.反复出现死亡的想法,反复出现自杀的观念或自杀行为。

如果您在最近2周内几乎每天都面临上述问题,已严重影响生活,请及时就医。

身边有人得了抑郁症

你该做些啥

1.正确认识抑郁症。抑郁不是性格缺陷,抑郁患者正在经历剧烈而残酷的内心自我冲突。

2.鼓励抑郁患者对自己的情绪感受保持诚实。你能做得最好的事,就是让他们觉得跟你相处时所处的抑郁状态是被接纳和允许的。

3.如果他(她)倾向于自我毁灭,经常跟他保持联系;如果他(她)可能会伤害自己,尽快寻求专业帮助。

4.一旦抑郁患者开始接受药物治疗,请关注、鼓励并督促其坚持服药、复诊。

5.多做左手运动,如左手吃饭、刷牙、端杯、梳头、使用鼠标、写字等。

(新快)

