

抑郁症患者,请卸下你的“病耻感”

阅读提示

数据显示,目前有 5400 万中国人患有抑郁症,但每 10 位患者中仅有 2 位寻求医疗帮助或接受治疗,其治疗率远低于其他慢性疾病。由于错误的观念,很多人不愿承认自己有抑郁症,一些职场人群特别在意他人的眼光,拖得越久导致治疗效果越差,错失了宝贵的治疗时机。

刚过不惑之年的曹征(文中患者均为化名)是家中的顶梁柱,职场的打拼、家庭的责任,让他精疲力尽,原本以为休息一下,糟糕的状态就会好转,但他却发现自己变得越来越自闭,开始与他人隔绝。当家人劝说曹征去医院看病时,他却迟迟不敢跨出这一步。

10 月 10 日是世界精神卫生日。中华医学会精神医学分会将于近日发起“绿丝带关爱职场人群心理健康科普活动”,让更多的职场人“关注心理健康、平衡工作生活”。数据显示,目前有 5400 万中国人患有抑郁症,但每 10 位患者中仅有 2 位寻求医疗帮助或接受治疗,其治疗率远低于其他慢性疾病。

中华医学会精神医学分会主任委员、中南大学湘雅二医院精神科教授李凌江在接受记者采访时表示,由于错误的观念,很多人不愿承认自己有抑郁症,一些职场人群特别在意他人的眼光,拖得越久导致治疗效果越差,错失了宝贵的治疗时机。

“病耻感”让抑郁症患者耽误治疗

“20 年前,很少有人知道抑郁症、焦虑症。”李凌江表示,近年来,一些知名人士患抑郁症的新闻,让这种疾病逐渐被公众了解。目前,抑郁症已是一种现代社会常见的、严重且复杂的疾病。据世卫组织估计,全球有超过 3 亿人患有抑郁症,遍布各年龄段。

“抑郁症导致躯体症状常常掩盖原有疾病,使临床医生不易及时作出诊断,影响抑郁症的就诊率、检出率以及早期诊断。”李凌江介绍,目前公众对抑郁症的了解更多地局限在情感症状,比如情绪低落、兴趣减低、悲观、思维迟缓、缺乏主动性、饮食和睡眠差等。

在看诊过程中,李凌江发现,很多时候病人并没有意识到自己得了抑郁症,他们能为自己的症状找到很多解释,有的认为自己有一些其他疾病,或者只是心情不好,有些病人会去综合医院专门治疗躯体疾病的科室看病。

一方面抑郁症确实不易判断,另一方面抑郁症患者对就医心怀恐惧。“许多抑郁症患者很害怕看精神科医生。”李凌江时常听到“下决心来见您很困难,来到精神科会让我很紧张”。一些病人甚至会取消之前的预约。

26 岁的小晓发现自己精神方面的障碍后,几次想去医院挂号,到医院后她不敢询问精神科在哪里。因为担心社会歧视,小晓甚至她的家人有着各种各样的心理顾忌。

“很长一段时间以来,抑郁症是和不正常挂钩的贬义词。因为‘病耻感’,他们不愿意面对自己的精神问题。其实,只要及早发现、及时治疗,抑郁症的治疗效果并不差。因此,积极就诊、寻求规范治疗非常重要。”李凌江说。

抑郁症和抑郁心情别混为一谈

随着网络资讯的迅速发展,许多人遇到问题会第一时间上网搜索。“好多病人一来说就,李教授我得的是抑郁症。”李凌江表示,社会的发展带来了求医的增加,但精神疾病非常复杂,同时大众对抑郁症存在很多误解,容易将抑郁症与抑郁情绪、抑郁心情混淆。

“抑郁症与正常人的心情不好、心情压抑不是同一回事,不要简单地把生活中抑郁心情判断为抑郁症。”李凌江介绍,抑郁症有三个特点:第一,抑郁症患者有很多症状。除了心情不好外,还会出现睡不好觉、吃不下饭、兴趣丧失、意志消沉、反应迟钝、自责、疲惫等状态,甚至觉得生活毫无意义、想自杀等;第二,这种状态持续时间很长,几乎每天出现,持续至少两周以上;第三,社会功能受到损害,如无法工作、学习,不能与家人正常相处,生活不能自理,不愿跟人来往,甚至害怕出门。

李凌江提醒,并不是出现了上述三种情况

就一定是抑郁症,这只是一个快速识别的初筛方法。如果以上三个方面同时出现,就要及时寻求精神科专业医生的帮助。

抑郁症治疗不要擅自停药或换药

在这个高速运转的社会,人人都背负压力,为什么有的人得抑郁症,有的人却不会?李凌江用瓶子进行比喻,如果是一个玻璃瓶、一个塑料瓶,风平浪静的时候看上去都一样,但只要一摔,玻璃瓶就碎了,也就是说有易感素质的人容易得病。

李凌江表示,易感素质有遗传也有后天因素。抑郁症目前还未找到十分明确的病因,但一般认为,导致抑郁症的主要原因有二:第一,与个人机体的素质有关系,包括个人的基因、神经递质、神经细胞、大脑神经网络、精神活动等;第二,在机体素质存在缺陷的前提下,受到外界的不良刺激,就容易患抑郁症。

“一旦被诊断为抑郁症,仅仅听亲朋好友劝解或自己瞎琢磨,想着自己注意调整就能好,这都是误区。”李凌江表示,抑郁症是一种病症,而不仅是一种情绪,指望抑郁症能靠自己调养治愈,就像一个高烧 39℃ 的病人靠泼一盆冷水治好、心脏病病人多躺躺就痊愈一样是无稽之谈。

“抑郁症有三大治疗方法:药物治疗、心理治疗和物理治疗。具体采用哪种方式,或多种方式配合治疗,要根据患者的病情决定。整体来看,药物治疗最为普遍。”李凌江提醒,抑郁症治疗坚持很重要,患者应严格按照医生的治疗方案定期治疗,根据情况随时调整治疗方案。李凌江呼吁,精神科医生要为病人树立信心,而患者要信任医生,不要擅自停药、换药。

对于生活中如何调试自我,减少压力,李凌江送给读者八个字:“顺势而为、随遇而安”。“想要快乐地生活,第一生活要有规律,第二要坚持锻炼,第三要努力做事,但是要学会随遇而安。”李凌江说。

据 人民 网

抑郁症,你真的了解么?



昨日,一条新闻引发全网热议:“韩国某知名女艺人在家中自杀,结束了她 25 岁年轻的生命。”女星经纪人说她患有严重的抑郁症,这让抑郁症再次被公众关注。

10 月 10 日,是“世界精神卫生日”,旨在让广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识,普及知识,消除公众的偏见,今天丽水市第二人民医院心理咨询中心主任闫凤武就带你了解一下什么是抑郁症。

抑郁是一种负性情绪,表现为情绪低落,遇到不高兴的事了,情绪就会低落,这是正常心理反

应。假如抑郁情绪已经影响到了生活和社会功能,这种情况叫做抑郁状态,这种情况一般需要医学处理。假如抑郁状态持续两周以上,构成疾病诊断的时候,这种情况叫抑郁症。

抑郁症的主要表现:

1.心境低落

轻者闷闷不乐、兴趣减退,重者痛不欲生、悲观绝望。典型患者的抑郁心境有晨重夜轻的节律变化。在心境低落的基础上,患者会出现自我评价降低,产生无用感、无望感、无助感和无价值感,常伴有自责自罪,严重者出现罪恶妄想和疑病妄想,部分患者会出现幻觉。

2.思维迟缓

思维联想速度缓慢,反应迟钝,思路闭塞:“脑子好像是生了锈的机器”“脑子像涂了一层糨糊一样”。临床可见主动言语减少,语速明显减慢,声音低沉,对答困难,严重者交流无法顺利进行。

3.意志活动减退

生活被动、不想做事,不愿和周围人接触交往,或整日卧床,闭门独居、回避社交。严重时连吃、喝等生理需要和个人卫生都不顾,甚至发展为不语、不动、不食,称为“抑郁性木僵”,但仔细精神检查,患者仍流露痛苦抑郁情绪。伴有焦虑的患者,可有坐立不安、手指抓握、搓手顿足或踱来踱去等症状。严重的患者常伴有消极自杀的观念或行为。

4.躯体症状

会出现睡眠障碍,主要表现为早醒,一般比平时早醒 2~3 小时,醒后不能再入睡,这对抑郁发作具有特征性意义。有的表现为入睡困难,睡眠不深;其他症状会有乏力、体重下降、疼痛、恶心、胸闷、呕吐等。

如果你有上述抑郁状态并且持续两周以上,请及时寻求专业心理从业人员的帮助。

通讯员 李浚豪