

为什么阳光开朗的人也会得抑郁症?

去年,市二院精神科门诊中20%是抑郁症,其中一半患者为阳光抑郁

□记者 岑瑜 通讯员 萧晨燕

5日晚,歌手李玟离世。家人表示,李玟因患上抑郁症,于7月2日在家中轻生,送医后于7月5日离世。

李玟离世的消息令不少网友痛心,也有人感到震惊。在大众印象中,李玟总是呈现出阳光、乐观的形象,有网友疑惑:为什么看起来阳光开朗的人,也会得抑郁症?这其实是很多人对抑郁症的误解。

什么是阳光抑郁

市二院临床心理科主任袁松告诉记者,抑郁症患者在其专科门诊中相当多。据统计,该院精神科门诊中,仅去年就有十多万门诊量,其中抑郁症状的占20%。“这些抑郁患者中,一半是阳光抑郁。”

袁松表示,“抑郁症”是一种常见心理疾病,主要特征为持续情绪低落、对平时喜爱的事物失去兴趣或动力、自我评价低、有消极言行等。

他说,大部分的人对抑郁症存在刻板印象,觉得患者都是闷闷不乐、对生活毫无兴趣的人,阳光、爱笑的人不会得抑郁症。实际上,抑郁症有其诊断标准,也有自己的发生、发展规律,并不是每个抑郁的人都会展现出悲观的状态,不能简单以人表现出来的个性判断。部分抑郁症患者患有“微笑抑郁症”,指带有抑郁情绪的人把抑郁的一面掩饰起来,戴着微笑的面具,让人以为自己生活愉快,导致抑郁症状很难被发现。这类患者难以及时得到外界帮助,进而更容易陷入孤立无援的境地。

据袁松介绍,抑郁症产生的最关键原因是动力缺乏和快感缺失,导致患者无法维系原来的生活状态。严重时,患者生活陷入停滞,不仅维持不了高级的社交工作能力,基础的生理状态如饮食和睡眠也出现问题,甚至产生精神类症状,想要自杀。

抑郁症有哪些症状

要识别身边人是否患有抑郁症,往往可以归为这几类:心境低落。这是最核心的症状,主要表现为显著而持久的情绪低落和心态悲观,程度轻重不等。轻度患者会闷闷不乐、缺乏愉悦感、兴趣缺失,重度患者会感到悲观绝望、度日



如年、痛不欲生。

其次是思维障碍。患者常感觉思维变慢、脑子变空,反应慢、记不住事情。思维内容多悲观消极,严重时患者甚至出现妄想等精神类症状,部分患者还可能出现幻觉,常为听幻觉。

还有些患者会出现意志活动减退,这表现为没有意愿和动力做事。比如生活懒散,不愿社交,长时间独处,严重时不顾个人卫生,甚至不语、不动、不食。在认知方面,会出现记忆力下降,注意力下降或学习费力,总是回忆过去不开心的事情,或者总是想些悲观的事等。

患抑郁症的人,往往会出现睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降等情况,例如有的人会早醒,比平时早醒一两个小时。还有的人整天嗜睡,昏昏欲睡。还有一种人是自责,总是觉得是自己的错,自己给别人带来麻烦等等。同时,也伴有胃口不好,体重有所下降。当一个月之内,体重减轻到原先体重的5%以上,也是抑郁的其中一个非典型性症状。

抑郁症女性高于男性

袁松表示,很多抑郁症患者不会将自己的负面情绪到处诉

说,如果他想向周边亲友倾诉时,一定要耐心去聆听,让其将负面情绪宣泄出来,可以帮助其减轻内心的痛苦。

抑郁症患者女性高于男性,女男比为2.8:1,这是因为女性体内的激素水平本身波动就比较大,再加上社会环境中,女性承担了更多的角色,面临的压力会更大。

袁松也提醒市民,其实患抑郁症的患者是很想得到帮助和治疗,但因为特别敏感,所以害怕别人误解、看不起他。

“需要周边人给其打消顾虑,告诉他这是一种病,不是仅靠意志力就可以解决的,只要求助专业医生进行正规治疗,病很快就会好的。也可以让其独自拨打心理热线12345进行倾诉等等。”

与患者如何相处

很多时候,抑郁症患者身边的亲友,因为对病情不了解,从而对抑郁症患者的各类行为产生误解。与抑郁症患者相处时,周围的人往往也会不知所措,生怕一不小心就伤害对方。

如何通过自己的言行,帮助和安慰抑郁症患者,和他们和谐友好地相处?

多理解 让抑郁症患者获得

尊重和正在尝试被理解的感觉很重要。他们的很多痛苦不为人知,也很难一次性表达清楚,因此要不断地尝试多理解他们。

多倾听 倾听对抑郁症患者最重要。倾听过后,我们最好不加评价、不加分析、不加指责。

多关心 抑郁症患者通常很脆弱,需要被关心和爱护。

多配合 有的患者想单独待会儿,我们就要在约定安全后给予一些空间和自由。有的患者容易哭泣和发泄,我们就要给予陪伴,允许他在不伤害自己的限度内发泄。

不盲目建议和督促

抑郁症患者处于疾病的状态下,承受力和对外界的敏感度异于日常状态,各类微小的事情都会带给他们压力和崩溃感。

没有专业的患者病情评估和医师指导,不应强行带患者运动、聚会、旅行、读书及尝试各类网上查阅到的治疗方法和调整方式。

不指责 抑郁症患者最害怕被贴上不努力、不负责、不认真、不坚持等标签。不要说“这算个什么事”“人家的处境比你更难,也没有抑郁”。

不询问原因 不要直接问“为什么你抑郁”“为什么大家都有压力,就你生病”。抑郁症是一种病因复杂的疾病,我们无法选择自己是否要患病。

不战战兢兢地对待 尽力去做,带着爱去看护抑郁症患者就是最好的应对办法,不用背负太多心理负担,不要过于责备自己没有照顾好他们。

找专业医生治疗

专业的精神心理科医生会根据患者的疾病状态,判断患者是否需要药物干预、目前最该做的和最不该做的事情等,并给出相关治疗方案。

舟山今夏第二个高温日今天到货

高温连连登场,这是要出梅了吗?

□记者 陈斌娜

本报讯 市气象台昨天17时发布今夏第二个高温报告,受副热带高压影响,预计今天我市最高气温可达35~36℃,请注意做好防暑降温和高温天气条件下的安全生产工作。

记者从市气象台获悉,预计周末岛城又将迎来一拨夏热,最高气温将到高温临界点34℃,而且午后多地会出现“东边落雨西边晴”的现象,闷热感增加。预计未来几天的

最高气温都将在33℃以上,或直逼35℃。

根据市气象台发布的信息,预计未来几天我市午后多局部阵雨或雷雨天气。同时,11~12日这两天,以多云为主,“炎”夏的感觉会更加明显,请做好防暑降温措施。

下周伊始,受高压后部影响,10日夜到12日舟山沿海将有8~9级偏南风,出行的小伙伴请提前关注。

另外,近期可能会出梅,但具体哪天还得看“梅姑娘”的

心情。

具体逐日天气和沿海风力预报如下:

今天岛城天气,多云到阴,夜里局部阵雨或雷雨,气温25~34℃,舟山沿海海面南到西南风6级阵风7~8级,上午起5~6级阵风7级,傍晚增强到6~7级阵风8级。

8日,多云到阴,午后到夜里部分阵雨或雷雨,气温24~34℃,舟山沿海海面西南到南风5~6级阵风7级。

9日,阴到多云,午后局部

阵雨或雷雨,气温24~34℃,舟山沿海海面偏南风5~6级阵风7级,半夜增强到6级阵风7~8级。

10日,多云到阴,局部阵雨或雷雨,气温24~33℃,舟山沿海海面偏南风5~6级阵风7级,下午起6~7级阵风8级,夜里增强到7级阵风8~9级。

11日,多云,气温25~33℃,舟山沿海海面偏南风7级阵风8~9级。

12日,多云,25~33℃,偏南风7级阵风8~9级。