



“抑郁症不可怕，可怕的是不敢就诊”

警惕“情绪感冒”，我国成人抑郁障碍终生患病率为6.8%

10月10日是世界精神卫生日。根据世卫组织发布的数据，世界上大约有2.8亿人患有抑郁症。国家卫健委去年发布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》中，将老年人、青少年、孕产妇、高压职业从业者都列入抑郁症高发的重点人群。据流行病学调查，我国成人抑郁障碍终生患病率为6.8%。

抑郁症和情绪抑郁不是一回事

情绪低落、失眠焦虑……是不是抑郁了？关注“精神卫生”，首先要清楚，抑郁症和情绪抑郁其实并不是一回事。

北京回龙观医院精神科医生武雅学曾介绍，抑郁症通常指重性抑郁障碍，抑郁障碍也存在多种类型，并不是所有不开心、情绪低落都是抑郁症。

国家卫健委去年发布的《精神障碍诊疗规范（2020年版）》中提到，抑郁障碍是由各种原因引起的以显著而持久的心境低落为主要临床特征的一类心境障碍，伴有不同程度的认知和行为改变，部分患者存在自伤、自杀行为，甚至因此死亡。

由此可见，抑郁症是一种严重的健康风险，危害远不止“情绪抑郁”这么简单。

不只是成年人，抑郁问题在我国各个年龄层中都非常突出。去年9月，国家卫健委发布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》就将老年人、青少年、孕产妇、高压职业从业者都列入抑郁症高发的重点人群。

因此，抑郁症不是某个人、某个年龄段的问题，而是我们都需要正视的公共健康问题。

抑郁发作核心症状有3条

抑郁症是一种全球常见病。根据世卫组织今年发布的数据，据估计，世界上大约有2.8亿人患有抑郁症。而在患病的成因上，一般认为是社会、心理和生物因素综合作用的结果。

家庭关系、生活压力、同伴交往等种种因素织成了一张复杂的网，把许多人困在抑郁障碍的痛苦之中。但在抑郁症呈现低龄化趋势的同时，就诊率却一直不高。

一方面，人们在面对抑郁时，可能并没意识到这是一种疾病，对于相关症状和病患不仅忽视，甚至还带有歧视。另一方面，抑郁症存在容易被漏诊和误诊的问题。那么，如何才能界定是否患有抑郁症？

北京回龙观医院党委书记杨甫德介绍，尽管没有相应的生理指标，但抑郁症仍有明确的症状界定标准。

抑郁发作的核心症状有3条：显著而持久的情绪低落，持续至少2周，典型病例有晨重夜轻节律改变的特点；兴趣减退，即使从事平日感兴趣的活动也缺乏愉快感；精力缺乏或疲劳感明显。

抑郁发作的附加症状也有7条：集中注意和注意的能力降低；自我评价和自信降低；自卑观念和无价值感；认为前途暗淡悲观；自伤或自杀的观念或行为；睡眠障碍；食欲下降。如果这些症状持续存在2周以上，就要警惕患有抑郁症的可能。

心“感冒”了该如何治疗

北京市西城区平安医院院长、主任医师肖存利表示，得了抑郁症并不可怕，可怕的是病耻感让人不敢来就诊。希望通过这种科普宣传来让老百姓知道抑郁症是可以治疗的，是可以防治的。

专家指出，如果长期存在紧张、焦虑不安、沮丧等负面情绪，应该尽快到医院就诊，以免耽误病情。同时，应当尽快建立儿童青少年心理健康教育课程服务，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，提早预防儿童青少年心理和行为问题，让儿童青少年健康快乐成长。

在宏观层面，国家对心理健康的重视也在提升。在《探索抑郁症防治特色服务工作方案》中就提出这样的目标：到2022年，公众对抑郁症防治知识知晓率要达到80%，抑郁症就诊率提升50%，治疗率提高30%。

专家提醒，预防抑郁障碍，要学会排解压力，适当进行体育锻炼，有规律作息和睡眠，一些轻度的焦虑、失眠、抑郁等精神疾病可以通过休息放松来解决。但如果明显影响生活和休息，给自己造成很大痛苦，就要到医院找医生诊疗。

面对身边的抑郁症患者，我们首先要做的是理解，在理解的基础上才能考虑为患者提供力所能及的帮助。据中新社



抑郁症已是生活中的常见病

据流行病学调查，中国抑郁症终生患病率为6.8%。

《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，18岁至34岁青年是成人中最焦虑群体。

2020年，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%。

抑郁症防治重点人群



青少年 孕产妇 老年人群 高压职业人群

抑郁症症状



全球每年因抑郁症自杀死亡人数



约100万人



约9000万人

抑郁症可能成为仅次于心脏病的第二大疾病

调查显示



数据来源：世卫组织、人民日报

延伸阅读

抑郁检出率为24.6% 青少年“心病”多发为哪般

据新华社电 10日是世界精神卫生日，今年我国的卫生日主题为“青春之心灵、青春之少年”。《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，18岁至34岁青年是成人中最焦虑群体，2020年，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%。记者近日在甘肃兰州采访发现，面对青少年心理健康问题日益增多的问题，当地学校、家庭与医疗机构携手，为青少年的“美丽心灵”筑起防护屏障。

甘肃省第二人民医院青少年心理健康门诊，每年接诊量近5000人，其中六成是初中生，三成是高中生。“孩子们的心理疾病以抑郁症为主，还有焦虑症、强迫症以及学习障碍、人际关系障碍问题。”甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳说。

她介绍，青少年面临学业、升学与交友等方面的压力，但是正值青春期的他们，身心都处在不稳定状态，时常感到彷徨和迷茫，而父母对这一变化没有充足准备，难免无意识地打压孩子的负面情绪，导致青少年心理压力增加。

2020年起，甘肃省精神卫生中心与兰州市教育局合作，在兰州市中小学构建心理危机预防、预警、干预体系，组建心理危机专家团队，帮助青少年及时化解心理危机。目前，心理健康教育已经是兰州市许多中小学开展的常态化课程。

“尽管我国精神卫生和社会心理服务体系日趋完善，但良好的家庭关系仍然是青少年健康成长的基础。”何蕊芳说，父母首先应该拥有健全的人格、稳定的情绪，并注重与子女构建健康的亲子关系，随时接纳孩子的负面情绪，为其构造良好的疗伤环境。

两成疾病由心理问题导致 七成以上心理障碍会“攻击”身体器官

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示，临幊上有20%左右的疾病是由心理问题导致的，但很多都被当成了躯体疾病来治。心理有问题不总表现在心上。据世界卫生组织统计，约70%以上的心理障碍会“攻击”身体器官，其中消化系统、内分泌系统、皮肤是“替罪羔羊”的前三名。

陆林分享了两个真实的病例：一位男性时常觉得喘不上气，呼吸随时要停止，不敢在家睡觉，住在医院门口的招待所，准备随时接受抢救。他说，只要看到急诊室的灯光和救护车，心里就能平静些。还有一位女性患者，总觉得胃不舒服，在北京几家大医院看了一通，先后做了20次胃镜，检查资料厚厚一沓，都没发现问题，可就是觉得难受。

陆林介绍，这两位病人都有“躯体化障碍”，属于精神心理范畴，看多少个呼吸科和消化科都是不能解决问题的。良好的心理状态不仅关乎生活质量，多项研究表明，它也是延长寿命的重要因素。早年的心理健康问题，会导致中年身体疾病多发并加速衰老。

加拿大多伦多大学和美国得克萨斯大学阿灵顿分校的研究人员对1.2万名18岁以上的参与者，进行了18年的追踪调查，结果显示：在研究开始时心理健康状况非常好的人，比心理状况不佳的人，寿命平均长4.7个月。那些心理健康状况不佳的人，18年后的全因死亡风险也高出了14%。

据《生命时报》

排除“针扎传播艾滋病”，关键是消除恐艾心理

来论

□张海英

10月10日，广州天河警方通报：近日有两名网友先后在网上发帖，称在天河某商场被人用针头扎伤，担心感染艾滋病，此事引起众多网民关注。天河警方经过调查，排除有人故意针扎路人传播艾滋病的情况。其中一名网友因编造散布“被针扎”的虚构信

息，涉嫌寻衅滋事罪被依法刑事拘留。

实际上，有关“针扎传播艾滋病”的谣言已经多次出现，每当出现这样的谣言，警方一般先调查再辟谣，医生、专家会从医学角度来解释。然而，这类谣言就像“打不死的小强”，仍然时常在网上或街巷出现。而广州天河警方此次处理两起类似事件的具体做法，体现出高度负责的职业精神。

对于10月6日刘某发文称，其在天河区某商场内怀疑被一名男子用针头扎到右手背，因担心感染艾滋病毒服用了阻断药物。警

方通过查看监控视频，发现与刘某存在触碰的周某手里没有针筒等可疑物品，而且周某进行HIV检测结果呈阴性。这给刘某吃了“一颗定心丸”，刘某也对警方调查结果表示认可。

针对10月7日庄某在同一个社交平台发文称，在同一区域也曾被人“针扎”，警方调查时，庄某供认，看到刘某的帖子后，自己虚构了“在相同区域被针扎”的经历。这显然涉嫌违法，警方以涉嫌寻衅滋事对庄某依法刑事拘留。

虽然这两个案例经调查排除了故意传播艾滋病，但这类谣言

频繁出现值得我们深刻反思。究其根源，是因为不少人至今依然存在“恐艾心理”，只要与陌生人有过身体触碰，皮肤上出现类似针孔的症状，就怀疑自己被人故意传播艾滋病毒。

艾滋病的确是一种危害性极大的传染病，但正常人没有必要对此心生恐惧。一来，只要洁身自爱，按照科学方法预防就不用害怕。二来，非注射器针扎一般不会传播艾滋病毒，原因是针头表面上的病原体在空气中很快会灭活。三来，我们的生活环境总体上安全，有人想用这种方式来报复

社会的可能性极小。

至今还没有发现一起通过针扎伤陌生人故意传播艾滋病的先例。所以，我们每个人需要了解相关科学知识，及时消除这种恐艾心理。而那些类似于庄某的人应该学习相关法律常识，避免借“艾”造谣付出违法代价。

要从根本上消除部分人的恐艾心理，一方面是加强医学科普，让更多人真正了解艾滋病及其传播途径、预防知识等。另一方面，加快对艾滋病预防疫苗、治疗药物的研发，降低公众对艾滋病的恐惧感。