

# 抑郁了，讲个笑话就能逗乐？

## 其实TA根本就没兴趣，及时就诊对症治疗才是上策



齐鲁晚报记者 刘通

十七岁，天真烂漫，本是人生最美丽的年华，但高中生李玲(化名)的十七岁天空，仿佛褪成了灰色。受各方面压力影响，李玲对一切事物都失去了兴趣，注意力也越加不集中，原来活泼好动的姑娘渐渐变得沉默寡言，同学关系也逐渐疏远，经山东省精神卫生中心专家诊断，李玲被确诊为抑郁症。

国家卫健委数据显示，近年来我国抑郁症患病率达到2.1%，焦虑障碍患病率为4.98%，抑郁症和焦虑症患病率接近7%。

### 短暂焦虑抑郁属正常反应 长期伴随负面情绪需警惕

“生活中，每个人都会出现焦虑或抑郁情绪。”山东省精神卫生中心精神二科主任杨晓东介绍，日常工作和生活中，我们经常会因为担心某些事情而焦虑，遇到不愉快的事也会抑郁，但这都不属于“病”，而是正常的情绪反应。

杨晓东表示，相比普通人产生焦虑、抑郁情绪的“情有可原”，焦虑症、抑郁症的形成，不一定会有明显原因。

“焦虑症患者往往伴随着紧张、担心、害怕等情绪问题，身体上会有心慌、坐立不安、出汗等症状。持续时间相对较长，长达几个星期甚至几个月。”杨晓东说，焦虑抑郁症患者，一般长时间处于负面情绪，个人正常生活和工作也会受到严重影响。

杨晓东介绍，长期焦虑抑郁群体，往往还会出现睡眠紊乱、体重减轻等症状，严重者甚至还会引发高血压、糖尿病、冠心病等躯体疾病。“对于抑郁症患者而言，更大的危害在于患者自残、自杀行为。”杨晓东说，当患者在日常的言行举止中，表现出“生活没意思”“活着很无趣”或相似想法，医护人员与家属就要格外注意，防止悲剧发生。

### 焦虑抑郁不是“矫情” 讲段子不能“解救”TA

很长一段时期，焦虑症、抑郁症患者会被误认为是“矫情”，甚至认为是“闲”出来的毛病。还有部分焦虑与抑郁症患者的家属认为，心理疾病无需寻求医生诊断，讲几个笑话、看看短视频，就能够解开患者心结。对此，杨晓东表示，以上两个观点均属于认识误区。

“首先我们要明确，焦虑症、抑郁症是心理疾病，仅靠患者自己是很难走出来的。”杨晓东说，“讲笑话、看滑稽视频，这属于普通人的一个诉求，焦虑抑郁症患者的典型特征，是对一切都失去了兴趣，这种大家以为好玩有趣的内容，对他完全没有吸引力。”

杨晓东提醒，帮助焦虑抑郁症患者康复的最正确方式，就是到精神卫生机构接受正规治疗。据了解，目前普遍采用的治疗方式包括药物治疗、心理治疗、物理治疗。其中药物治疗是比较简便、起效较快的方法，也是最常用的治疗方式。

“很多患者在医院获得了较好的康复，但出院回家不久就再次复发，主要原因就

| 抑郁自评量表                                                               |         |       |       |             |
|----------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------------|
| 项目                                                                   | 没有或很少时间 | 少部分时间 | 相当多时间 | 绝大部分时间或全部时间 |
| 我觉得闷闷不乐，情绪低沉                                                         | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我觉得一天中早晨最好                                                           | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 一阵阵哭出来或觉得想哭                                                          | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我晚上睡眠不好                                                              | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我吃得跟平常一样多                                                            | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快                                                   | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我发觉我的体重在下降                                                           | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我有便秘的苦恼                                                              | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 心跳比平常快                                                               | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我无缘无故地感到疲乏                                                           | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我的头脑和平常一样清楚                                                          | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我觉得经常做的事并没有困难                                                        | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我觉得不安，平静不下来                                                          | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我对未来抱有希望                                                             | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我比平常容易生气激动                                                           | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我觉得做出决定是容易的                                                          | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我觉得自己是个有用的人，有人需要我                                                    | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我的生活过得很有意思                                                           | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我认为如果我死了，别人会生活得更好                                                    | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 平常感兴趣的事，我仍然感兴趣                                                       | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 20个项目中各项分数相加，即得总粗分(X)，粗分乘1.25以后取整数部分，为标准分(Y)，标准分≥50为有抑郁症状(量表结果仅做参考)。 |         |       |       |             |

  

| 焦虑自评量表                                                               |         |       |       |             |
|----------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------------|
| 项目                                                                   | 没有或很少时间 | 少部分时间 | 相当多时间 | 绝大部分时间或全部时间 |
| 我觉得比平常容易紧张和着急                                                        | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我无缘无故地感到害怕                                                           | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我容易心里烦乱或觉得惊恐                                                         | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我觉得我可能要发疯                                                            | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸                                                   | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我手脚发抖打颤                                                              | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我为头疼、头颈痛和背痛而苦恼                                                       | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我感到容易衰弱和疲乏                                                           | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我觉得心平气和，并且容易安静坐着                                                     | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我觉得心跳很快                                                              | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我为一阵阵头晕而苦恼                                                           | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我有晕倒发作或觉得要晕倒似的                                                       | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我呼气、吸气都感到很容易                                                         | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我手脚麻木和刺痛                                                             | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我为胃痛和消化不良而苦恼                                                         | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我常常要小便                                                               | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我的手脚常常是干燥温暖的                                                         | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我脸红发热                                                                | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 我容易入睡，并且一夜睡得很好                                                       | 4       | 3     | 2     | 1           |
| 我做噩梦                                                                 | 1       | 2     | 3     | 4           |
| 20个项目中的各项分数相加，即得总粗分(X)，粗分乘1.25以后取整数部分，为标准分(Y)，标准分≥50为有焦虑障碍(量表结果仅做参考) |         |       |       |             |



是药物没有跟进。”杨晓东说，“本人与家属擅自停药，会中断治疗的持续性。心理疾病不同于躯体疾病，出院回家并不等于完全康复，需要遵从医嘱按时服药，才能避免焦虑症、抑郁症复发。”

### 陪伴和沟通是免费良方 焦虑抑郁情绪可自我疏导

陪伴是最长情的告白，对于焦虑抑郁症患者也一样。“家人的理解、沟通，一定程度上能缓解患者的消极情绪，也能激励患者积极配合治疗。”杨晓东介绍，当亲友在

工作或生活中遇到一些不良事件时，及时给予关心、支持，可以预防焦虑抑郁障碍的发生，“陪伴和沟通是一剂免费良方。”

不同于焦虑抑郁症患者发病原因的不确定性，普通人出现焦虑抑郁情绪往往事出有因，因此可以选择自我疏导，以排解不良情绪。“焦虑的时候，首先要找到是什么原因，然后寻求解决问题的办法。”杨晓东介绍，在解决问题过程中，适当运动、听听音乐、找好朋友倾诉，都是有效的疏导方法。不过，对于中度甚至更高程度的焦虑抑郁障碍患者，还是要寻求专业医生诊断，采用药物治疗等专业治疗方案。”

# 别把孩子“多动”当成“调皮”

## 多动症是影响终生的慢性疾病，需早期发现长期治疗

齐鲁晚报记者 焦守广

张桂菊介绍，多动症即注意缺陷多动障碍(ADHD)，是学龄期儿童最常见的行为问题，主要表现为与年龄不相称的注意力易分散，注意广度缩小，不分场合地过度活动和情绪冲动，并伴有认知障碍和学习困难。我国学龄儿童中，多动症的患病率为4.31%-5.83%，男孩的发病率是女孩的3-4倍。

在门诊上，很多家长会问，儿童多动症能自愈吗？张桂菊表示，随着年龄增长，儿童多动冲动症状会有所改善，但注意力问题却常常持续到成年。

许多学龄期孩子，由于上课不认真、多动、脾气暴躁、学习困难或厌学等原因，被家长带到医院就诊，看看有没有患上多动症。

那么，什么是多动症？这是不是一种病？齐鲁晚报记者就此采访了山东省中医院儿科主任张桂菊。

60%-80%的多动症孩子，症状可持续到青春期，30%-50%的多动症孩子，症状可持续到成年期，因此，多动症被认为是一种影响终生的慢性疾病。

张桂菊介绍，多动症对学龄前儿童的主要影响，是导致患儿行为紊乱，出现学习问题、社交困难。青少年时期，患儿还可能

出现违法犯罪、吸烟和外伤等问题。

在大学阶段，面临的主要影响，可有学业失败、职业困难、自尊问题、物质滥用、外伤及事故等问题。至成年期，患者面临的问题主要为职业失败、自尊问题、社会关系问题、外伤及事故、物质滥用等。

张桂菊介绍，多动症的早期诊断、系统规范治疗至关重要。由于临床表现各异、个体不同及治疗药物的特性不同，治疗时应根据儿童病情、对药物的反应具体分析，选定个体化治疗方案，帮助孩子改善核心症状，提高学习成绩，培养良好习惯，发展社会功能等，这都需要较长时间治疗才能体现出来并得到巩固，因此多动症需要早期发现。

### 生活课堂

#### 蜂蜜健康搭配

**蜂蜜+萝卜：**取鲜白萝卜洗净，切丁，放入沸水中煮沸捞出，控干水分，然后放锅中加蜂蜜两勺，隔水蒸温调匀即可服食。适用于消化不良、反胃、呕吐等。

**芹菜+蜜汁：**鲜芹菜100-150克，蜂蜜适量。芹菜洗净捣烂绞汁，与蜂蜜同炖温服，每日1次，适于肝炎患者。

**蜜奶饮：**蜂蜜50毫升、牛奶50毫升、黑芝麻25克。将黑芝麻捣烂，用温水同蜂蜜、牛奶调和，对于改善面色萎黄、皮肤不润、肠燥便秘等症都有很好的效果。

**蜂蜜+枸杞：**菊花3克、枸杞10克泡水后，加入两勺蜂蜜，有明目、养肝肾的功效。

**蜂蜜+梨：**将梨切成小块蒸水，降至温和后，加入适量蜂蜜，慢慢饮用，可达到润肺润燥的功效。

#### 有点尿就想上厕所

#### 可能是尿路感染

中日友好医院泌尿外科主任医师周晓峰说，着急想上厕所，但是没什么尿，有可能是尿路感染了，尿路感染比较常见的症状就是尿频、尿急、尿痛，建议到医院就诊。

#### 眼睛不自主跳动

#### 可能是面肌痉挛

首都医科大学宣武医院功能神经外科主任医师胡永生说，很多人会认为“左眼跳财，右眼跳灾”，这当然是无稽之谈，但如果眼睛或面部肌肉反复跳动，就要警惕面肌痉挛。

大多数情况下，面肌痉挛表现为一侧面部肌肉的跳动，早期是眼角周围跳，时间长了就会造成面部跳，最严重时，可能造成脖子上的肌肉跟着不自主抽动，尤其是一紧张、一着急的时候，更容易跳起来。

#### 孩子爱愣神

#### 可能是癫痫信号

首都医科大学宣武医院儿科副主任医师张礼萍说，儿童发生癫痫，表现形式比较复杂，比如有的孩子会出现倒地抽搐，这种情况大家比较了解，但有的孩子会有一些比较奇怪的表现，比如上课总是走神，回到家会出现愣神的情况，愣神时间特别短，每次大概10秒-20秒，出现这种情况家长一定要警惕，及时到医院检查。

#### 长期便秘

#### 可能有肠道疾病

北京大学人民医院老年科副主任医师郑蓉说，别不把长期便秘当回事，尤其是老年人，因为便秘可能是肠梗阻或者其他一些肠道疾病发出的信号。

#### 经常犯困

#### 可能是低血压

中国人民解放军总医院心血管病医学部副主任医师朱航说，如果人体出现低血压状态，就会导致脑供血不足，出现头晕、头疼、嗜睡等症状。有的低血压患者，整天处于提不起精神状态。这是因为脑细胞出现缺氧，就会引起嗜睡。

建议低血压人群及时到心内科门诊就诊，明确是生理性低血压还是病理性低血压。如果是生理性低血压，不必太担心。如果是病理性低血压，很可能存在贫血、甲状腺功能减退、消化道出血、营养不良、食量减少、电解质紊乱等情况，所以需积极主动处理原发疾病，相应的低血压状态也会得以缓解。

小健



扫码下载齐鲁壹点  
记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：颜莉