



百人中

三人患有抑郁症

岛城成人抑郁症患病率达3.43%, 女性比男性更易患抑郁症

本报记者 杨林

病例

查出肝病,担心过度得抑郁

日前,42岁的市民张芳(化名)在家人的带领下走进青岛市精神卫生中心,向心理科主任姜桂兰求助。

原来,去年年底,张芳体检时发现患有“肝血管瘤”。因为听见身边的人说“肝脏病不好治”、“某某人得了肝病快要死了”等,张芳心理压力很大,不想做事,也不愿出门,不愿与身边的人交往。感觉处处不如人,家务也不做了。由于食欲变差,见饭就愁,一个月内体重掉了20斤。

让家人担心的是,张芳经常在家里坐立不安、来回走动,早晨三四点以后就难以入睡,开始发愁漫长的一天怎么度过。感觉前途没希望,反复有想死的念头,但下午心情有所好转,晚上也能和家人外出散步。

张芳曾反复在消化科、泌尿科检查、治疗,均没有效果。经过检查,青岛市精神卫生中心心理科主任姜桂兰诊断张芳为抑郁发作,对其进行心理疏导后,使用了抗抑郁药物。

青岛地区精神障碍增长不断加速而逐渐高发的。”青岛市精神卫生中心康复科主任的张永东称,调查结果超过想象。心境障碍、焦虑障碍和物质使用障碍经调查为3种岛城居民最常见的精神疾病。根据调查结果,广泛性焦虑障碍发病率为5.41%、酒精使用障碍发病率为5.33%、抑郁症排名第三为3.43%。

易发人群

承压能力差,女性患者多

调查显示,青岛市18岁以上男性的抑郁症患病率为3.22%,18岁以上女性抑郁症患病率为3.64%,抑郁症患病率男性低于女性。从城市与农村对比来看,农村抑郁症患病率为3.72%,城市为2.89%。

青岛市精神卫生中心心理科主任姜桂兰说,抑郁症确实存在性别差异,通常情况下女性是男性的两倍左右。女性抑郁症的初发年龄为青春早期,雌性激素提高了女性的情感敏感性。此外,女性在生活中较男性遭受更多的应激原,而心理因素方面女性面对生活应激事件的承受能力比男性差,具有依赖性。生物、社会和心理因素共同作用导致女性容易得抑郁症。

姜桂兰说,孕妇孕期出现

业务工作繁忙,易患抑郁症

“总体来说,脑力劳动者比体力劳动者更易患抑郁症。”姜桂兰说,情绪是储蓄在人体内的一种能量,体力劳动者通过付出体力把一些情绪释放出来。脑力劳动者因为追求完美以及争强好胜,会压抑自己的实际想法,导致情绪释放不出来,久而久之出现心理病态。

抑郁症的职业分布首先与工

专家说法

莫把抑郁情绪当抑郁症

“虽然谁都不喜欢抑郁的感觉,但谁的生活中都会有不如意的事情发生,比如失去原来拥有的东西就会感到失望,产生抑郁情绪,这是正常的。”张永东说,经常有人因为一段时间情绪低落就觉得自己患了抑郁症,其实有抑郁情绪的人自己清楚:这种不快乐是暂时的,但抑郁症患者会觉得以后也会持续不快乐。有抑郁情绪的人,可以通过运动、工作来分散注意力,缓解低落的情绪,但抑郁症患者会终日被沮丧的感觉缠绕。情绪抑郁的人不会明显影响自己的人际关系、工作和学业表现,而抑郁症患者的工作表现、学业成绩、人际关系会受到很大影响。

张永东说,从抑郁和抑郁症的区别中就可以找出抑郁症为什么总和自杀联系在一起。患有抑郁症的人能看清自己的缺陷,却认为没有办法改变,想要摆脱一种命运,却又感觉那是注定的,结果就在一个圈子里困住了。

自杀是抑郁症可能造成的结果之一,而抑郁症患者对于自身未来虚构出的感觉会带动自杀念头的增加。所以,对于有自杀念头的抑郁症患者来说,苦苦相劝一般起不到效果,而且抑郁症患者在坚定了自杀的念头之后,情绪反而会出现好转,因为他们的信念已经被虚构的现实占据,在他们看不到任何正面、光明、向上的事物以后,对世界就有“看淡、看破”的感觉。

相关链接

抑郁症的躯体化表现

1、失眠、早醒、头晕、头痛、各种不明原因的疼痛
2、吞咽梗阻感、返流、胸骨后烧灼感
3、不明原因胸闷、胸痛、心悸
4、过度换气
5、腹胀、食欲差、腹痛无固定点、便秘、腹泻
6、血糖波动、皮肤瘙痒症
7、经前期紧张、更年期症状

抗抑郁饮食

1、水果:首选香蕉(香蕉含有能帮助人脑产生5—羟色胺的物质);
2、饮品:荸荠豆浆饮(荸荠5个绞汁,兑入250克豆浆内煮熟,加入白糖适量);
3、菜肴:
芹菜炒香菇(芹菜400克,水发香菇50克,二者加调味品同炒);
玫瑰烤羊心(羊心1个,藏红花6克,鲜玫瑰花50克或无糖玫瑰酱15克,食盐适量) [功效] 本品对心血不足,惊悸不宁,郁闷不舒者有补心解郁之功效
芝麻兔

青岛市抑郁症发病情况	
总发病率	3.43%
男性发病	3.22%
女性发病	3.64%
农村发病	3.72%
城市发病	2.89%