

抑郁症，

隐藏在身边的幽灵

多原因引发抑郁症，如何才能跟它说“再见”

本报记者 杨林 董海蕊

多因素引起抑郁症

小王学习成绩一直比较优秀，家里面对他的要求同样很高，小王经常发晕、呕吐甚至无法再念书，最后竟导致无法正常上学，初中因此停学了几次。

等到小王上了高中以后，一切并没有因此好起来，高二时又出现了厌学的情况。当时小王给妈妈打了电话，称自己不想上学了，但小王母亲的回复是不上学，回家就揍。小王最后宁肯挨打也不上学。后来在亲戚的推荐下，小王找到了青岛市精神卫生中心心理科主任

姜桂兰进行咨询，确诊小王患上了重度抑郁。“当时小王已经产生悲观厌世的想法。”姜桂兰回忆，在对小王的治疗过程中用了抗抑郁药，直到小王考上大学，病情才得以控制。最终，小王考上了一所211重点大学，现在工作、生活各方面发展都还不错。

姜桂兰说，厌学也是抑郁的一种表现，但小王最初的轻微抑郁没有得到家长的鼓励，导致他的病情一再加重。据了解，在所有导致抑郁症的因素

中，应激性生活事件尤其与抑郁发作的关系最为密切。有调查显示，抑郁发作前92%有突发生活事件；女性抑郁发作患者在发病前1年所经历的生活事件频度是正常人的3倍。常见的负面生活事件有：丧偶、离婚、婚姻不和谐、失业、严重躯体疾病、家庭成员患重病或突然病亡。在抑郁症的患者中，有家族病史的人占到三成到四成，抑郁症与遗传因素有一定关联，与神经内分泌、神经生化因素、脑电生理变化也有关。

从“不快乐”开始

姜桂兰举了一个自己接诊过的病人为例子：这名病人有一天突然来到派出所，要求民警把自己抓起来。警察一询问才得知，男子称自己结婚以前曾经在村旁的河里偷看过妇女洗澡，觉得自己有罪，非要警察把自己抓起来判刑。民警喊来男子的妻子把他带走，男子却坚决不离开派出所。“这实际就是抑郁症的一个表现，自罪自责。”姜桂兰说，这名男子看妇女洗澡的行为实际上已经过去10年多，抑郁症患者出现自罪自责的表现时，会对自己既往的一切过失或错误痛加责备，认为给家庭、社会带来

了巨大的负担。严重的会达到罪恶妄想，回归过去自感一无是处，罪孽深重。

“除了自罪自责，抑郁症的核心症状包括情绪低落、兴趣缺乏和快感缺失，还可以伴有躯体症状。”姜桂兰说，很多抑郁症患者自称“高兴不起来”、“活着没意思”等，苦恼忧伤、情绪低沉有度日如年、生不如死之感，情绪低落在早晨较为严重，而到了傍晚有所减轻，这就表明已经出现抑郁症情绪低落的症状。还有的抑郁症患者对以前喜爱的各种活动兴趣显著减退甚至丧失，失去体验快乐

能力。部分患者也能参与一些看书、看电视等活动，但主要目的是为了消磨时间，或者能从悲观失望中解脱。

“如果看见身边的人有两个礼拜一直高兴不起来，这时候就要注意了。”姜桂兰提醒，情绪低落、兴趣缺乏和快感缺失持续一段时间以后，抑郁症患者还会出现思维迟缓、动作迟缓、焦虑的症状。当患者感到生活中的一切，甚至生活本身都没有意义，以为死是最好的归宿，便可能有自杀计划和行动，抑郁发作中有至少25%的人有自杀企图或自杀行为。

抑郁症没啥丢人的

对抑郁症患者来说，最大的误解往往来自家人。

“我们的社会中存在一种病耻感，家属往往无法正视自己亲人患上抑郁症的现实，所以抑郁症真正的发病水平要比现在统计的要高，因为很多家属在做调查的时候并不透露实情。”青岛市精神卫生中心康复科主任张永东说，有病耻感的家属往往对身边人出现的抑郁症征兆没有足够重视，往往惨剧发生以后才后悔当初自己注意过发病的蛛丝马迹，即使发现身边人有症状了也不愿来精神科医院。“有一个好的家庭支持系统，抑郁症患者不会轻易

轻生。”张永东说。

对抑郁症的误解在学生家长中更为普遍。“学生出现抑郁症后，更多的还是表现在不愿意学习，甚至出现厌学的情况。”姜桂兰说，这就容易给家长造成一种误导：孩子是不愿意上学而不会往心理问题方面想。姜桂兰曾经接诊过一个患有抑郁症的中学生。“那是个小姑娘，因为患上抑郁症，在学校吃东西也吃不下，上课也听不进去，不愿意上学。”而这个小姑娘的父亲了解后，就单纯地以为孩子是不愿意学习暴跳如雷，甚至当着老师的面打了她。姜桂兰介绍，学生患上抑

郁症的原因更多的是因为家长给予的压力过大，而学生本身阅历少，心理抗压能力低，一旦受到挫折或打击，就容易出现心理问题。想要预防学生出现抑郁症，家长要注意加强对孩子的挫折教育，提高孩子的心理素质，也就是加强对孩子情商的培养，对孩子的事情，父母不能一味地大包大揽，要让孩子自己去做，如果孩子做错了，家长也不要苛责，大肆批评。“俗话说，失败是成功之母，孩子经历过失败的事情，就会自己吸取教训。”姜桂兰说。

抑郁症作为一种“心灵感冒”，让患者遭受难以言说的心灵痛苦。那么，抑郁症是因为什么因素造成的？哪些症状的出现可以帮助我们识别抑郁症？为何国人普遍存在“病耻感”？尽管抑郁症存在自愈性，但我们如何能有效防范抑郁症？

远离抑郁有方法

“抑郁症有自愈性，自愈时间有长有短，但自愈后往往难以再回到原来的水平。”姜桂兰说，人的正常精神水平有一个水平面，每发生一次抑郁，情绪波形就会下降，每一次抑郁症自愈后，离平时正常的水平还会有一段距离，无法再恢复到最好的状态。如果抑郁多发，病人就变成恶劣心境，就好像心情一直不是很好，恢复的不是那么差，但一直有些不高兴，所以觉得可以克制抑郁情绪的同时，一定要及时询问医生寻找合适的治疗手段。

预防抑

郁症，还需要保持良好的睡眠、饮食和运动。如果睡眠不佳，会导致食欲不振，如果听之任之，很容易出现低落情绪，而失眠是低落情绪的一种很普遍的后果，如果长时间失眠则会加大患上抑郁症的几率。如果过度节食容易致使心情处于烦躁、抑郁、疲倦和虚弱的状态中，长此以往，容易导致抑郁症的出现。在现代社会中，妇女普遍希望自己的体重和体形得到控制，因而控制她们的饮食。然而她们往往把自尊心和体型外貌乃至节食过于紧密地联系在一起了。另外，运动能防止抑郁症的发作，有助于增强体力，同时运动也能较快地提高情绪，短时间地缓冲抑郁，学生之所以抑郁症的发病状态比成年人轻一些，与学生在学校内必须参加体育课有一定的关系。

