

编者按

近年来,抑郁症这个名词越来越频繁地被提起。从明星政要到普通人,好像越来越多的人与抑郁症扯上了关系。通过与几名抑郁症患者的面对面交流,发现他们的生活现状、他们为走出抑郁所做的努力都值得记录。而数名该方面的医生,也提出了相关建议,以期提供一些帮助。

时常精神恍惚,又会突然大哭 抑郁症来袭,不幸的人在努力回归正常

从名校毕业生到普通农民工,每个抑郁症患者都有不同的生活轨迹,也让他们的表现各有不同。但每个抑郁症患者都深受病患带来的痛苦,同时,他们也都梦想着能够走出去,以获得正常而又快乐的生活。

本报记者 魏新丽 王小蒙

感情受挫陷入自责 北大毕业生抑郁了

29岁的济南人刘清是北京大学的毕业生,目前在北京一家互联网公司担任程序员。表面上看,她学历高、工作稳定,还有亲密的爱人陪伴。但就在去年之前,她已经被抑郁症困扰了十年之久。

患抑郁症期间,每隔一段时间,刘清都会陷入抑郁症的泥潭中。“先是贫血,脑供血不足、胸闷、头晕,开始失眠、睡得晚、醒得早。”她说,那段时间里的思考力和注意力会大幅下降。“而对外界的情况,不是自己不想关注,是无心无力。”大二那年,刘清不得不办理了休学手续。

其实早在高中的时候,刘清的抑郁症就有了苗头。那时候她在潍坊一所高中上学,睡眠时间被大大压缩,失眠的种子悄然种下。当时这并未影响到她的学业,但在她2005年考上北京大学后,众多压力也纷至沓来了。

“北大的牛人太多,我就显得不那么优秀了。”尖子生云集的环境让她倍感压力,这让她对自己产生了第一层怀疑。而那时家庭矛盾也显现出来,“爸爸妈妈和爷爷奶奶的关系有问

题。”年纪尚轻的她无法让父母与爷爷奶奶和解,她深深陷入了第二层的自我怀疑。

与此同时,刘清的感情也出现了问题——男朋友不仅背叛了她,还将所有的错误都推给了她。毫无恋爱经验的刘清将这些指责照单全收,过度怀疑和自责成为压死骆驼的最后一根稻草。“那时不停地反省自己,反复质疑自己,随着自信的逐渐崩溃,心理防线也层层溃败了。”

暴躁与抑郁并存 控制不住和父母打架

提起抑郁症,留给人的都是不爱说话、极度内向等印象。但24岁的滕州人李方维,却在抑郁和暴躁交替折磨中度过了4年。暴躁症发作时,李方维突然之间就会发狂,打架骂人,打工时常因打架而丢了工作。他甚至控制不住地跟父母打架,用以宣泄自己的情绪。

等这股劲儿发泄完了,抑郁又会像潮水般涌来。李方维会把自己关在屋子里不出门,二十四小时躺在床上,连动一动手指的力气都没有。而去青岛打工时,他一直叹气、无精打采,时常精神恍惚地游离于人群,却又会毫无征兆突然大哭,他被工友认为“脑子有病”,只好再次回家。

李方维的抑郁,与复杂的



图为山东省精神病院的心理测验室。 本报记者 王鸿光 摄

家庭环境脱不了关系。他父亲今年75岁,比母亲大三十岁。在这样家庭环境下长大的他,从小就敏感、内向孤僻,抵触别人的打探。初中时,他就曾拿起绳子在家企图上吊自杀。“情绪控制不了,想到以前的人生怎么样,脑袋就控制不了了。”

李方维曾吃了一段时间医生开的药,强烈的自杀倾向有所缓和,但不知道是不是药物的副作用,他觉得自己的脑袋像被挤压了,走路时脑袋会猛地碰一下,浑身没有力气。“像重感冒一样,只想二十四小时睡觉。不到一年就把药给停了。”

为强迫自己出门 养了一条金毛犬

2015年末,李方维的父

母因操劳过度而病倒了。不得不承担起家庭重任的李方维的抑郁症状反而有所减轻。生病前,李方维甚至连衣服都不能自己料理,现在他却要照顾妈妈。“会绝望,但是没有原来那么严重了。感觉到环境换了之后,心里没有那么多压抑了。”

而对于刘清这样的高材生,她选择依靠自我,主动走出抑郁症。去年,刘清开始反思当年那种深深自责的来源,可能是太在乎别人的看法。“虽然小时候学习好,但却没得到家人的夸奖。我从家人那里得不到正向的反馈,就会格外在乎他人的想法。”

刘清选择了与抑郁症自然相处,从失恋中走出来后,她在新男友的陪伴下,没有再

重新构建只属于自己的那个世界。经过自我学习和调节,刘清已经可以较为成熟地去看待一些东西,她刚养了一条金毛犬,想通过遛狗让自己能够规律生活起来。“有时候真的不想出去动,但还是要遛它。”对于自己患抑郁症的现实,刘清已经能坦然对待。

与刘清类似,毕业于山东某高校的硕士研究生陈雨也在努力回归正常生活。曾经患有抑郁症的陈雨对民俗学情有独钟,却曾因抑郁症与自己导师闹僵退出师门。在毕业休整一年后,她正积极准备考取美国的学校,攻读人类学博士。

(应受访者要求,刘清、李方维、陈雨为化名)

跟十年前比,我省抑郁的人其实少了 这与幸福感提升有关,不过儿童抑郁越发常见

随着社会关注度的提升,抑郁症不再是一个陌生的名词,人们对其了解也越来越多。其实,根据省内一项专业调查,抑郁症的发病率较十年前已下降了1.2%了,为4.76%。而抑郁症患病率下降,主要与人们生活水平提高有关。

本报记者 王小蒙 魏新丽

符合四个特征 就可能是抑郁症

“最近吃饭怎样,睡觉好不好,体重有大的变化吗,会一天到晚情绪都不好吗,你觉得生活质量与周围人比怎么样,有没有觉得自己很没有用、吃东西是浪费粮食……这种感觉持续多久了,有没有超过半月?”山东精神卫生中心精神疾病科副主任医师陈修哲每年大约接诊200人次抑郁症患者。每次患者前来,他都会花二三十分钟时间仔细询问上述问题,如果符合其中四条,便会建议患者再去做相关的心理测验,来评定抑郁到了何种程度。

目前尚没有专门的仪器能将病情定性,陈修哲只有不停地提问,并在患者零星的语言

中捕捉到关键信息。“长时间高兴不起来、不愿说话、思维迟缓和睡不着觉、乏力,这些都是抑郁症常见的症状,严重的甚至无法正常工作和生活,常常冒出自杀的念头。”

“双眉紧锁,你问他十句才答你一句,声音小的得凑过去才能听清楚,病症都写在脸上了。”山东精神卫生中心精神疾病科主任医师赵贵芳说,从业五十多年的他看一眼就能确诊七八成。在他每年接诊的上千人次精神疾病患者当中,抑郁症患者能占到四成,已然成为精神疾病中的第二大病种。

生活水平提高 患者主动就诊的多了

在2015年,有业内专家对山东省18岁及以上人群的精神状况进行抽样调查,山东省精神卫生中心心理咨询科主任医

师张敬悬便是参与者之一。他介绍,此次调查涉及泰安以外的16市,有大约两万八千人完成调查问卷。根据初步分析结果,山东人抑郁症患病率为4.76%。

“酒精依赖、抑郁和焦虑,是各类精神障碍中排名前三位的。”张敬悬说,较之十年前,如今抑郁发病率下降至第二位,约下降了1.2%。2004年,张敬悬也曾参与了调查。当年调查涉及五个市的两万四千多人,与目前所采用的调查方法基本一致。

张敬悬分析,虽然社会节奏加快,生活压力增大,但与十年前相比,人们的幸福感还是有所提升的。“不同于十年前我省正处在经济高速发展时期,贫富差距相对较大,如今人们的生活质量其实更高。”张敬悬说,随着人们对抑郁症的逐渐认知,抑郁的自我辨识率也有

提升,会自主前去就诊。

而之所以有人感觉目前抑郁症更多,是因为抑郁症越来越多地被提及,不少名人患抑郁症的新闻也被爆出。这会给人造成一种错觉,即抑郁症越来越普遍了。

升学阶段的青少年 更容易出现抑郁

专家介绍,抑郁症通常有一定的性格基础,比如内向、追求完美,容易心里不平衡……而一旦受到外界刺激,便会产生深深的无用感。赵贵芳说,对于抑郁症来说,第一次发病时最好治,犯病三次以上就要终生服药。

同时,山东省精神卫生中心主任医师刘金同在门诊中发现,有抑郁情绪的儿童患者目前也越发常见。“最小的才七八岁,与成年人抑郁

症状相比不那么明显,通常表现为厌学、乱发脾气、动辄哭闹等。”

13岁的小鑫因有次老师把他做错题的事传到了隔壁班,感觉很受不了。虽然他已经转了学,但在新学校的不适应,让小鑫的考试并不理想。“孩子越来越不愿上学,现在已经休学一个多月了,在家也不爱吃饭,学过的东西更是忘得差不多了。”长期闲在家中的小鑫,却头晕,直犯恶心,被医生确诊为抑郁症。

刘金同说,十二三岁和十五六岁青少年因为面临升学的转折,更易出现抑郁情绪。而儿童青少年的抑郁发生率已经不低于成人,严重的往往会自伤。“接诊过一个孩子,用刀片割手腕看到流血心里就舒坦,像这样的严重患者,在心理干预之外,通常要辅以药物治疗。”(文中小鑫为化名)