



有这几个症状,可能抑郁找上你了

5月21日“心理驿站”公益讲座,专家教你疏解压力



主办单位:山东省精神卫生中心 齐鲁晚报·齐鲁壹点

应激事件、工作压力、复杂的人际关系、家庭矛盾等,会给人们带来不同程度的压力,作为单位员工,如何调控自己的情绪呢?5月21日下午13:30,由山东省精神卫生中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点共同主办的“心灵驿站”公益讲座走进大众报业集团,山东省首批心理咨询与治疗知名专家、山东省精神卫生中心主任医师胡蕾将带来主题为《疏解压力 远离抑郁》的讲座,带大家直面自己的不良情绪,学会如何防止抑郁。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

三种典型症状 七种其他症状

“抑郁障碍是以心境低落为主要临床表现的一种心境障碍。与处境不相称,可以从闷闷不乐到悲痛欲绝,甚至发生木僵,严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状,某些病例的焦虑与运动性激越表现很显著。”胡蕾表示,抑郁的典型症状主要有心境低落、兴趣和愉快感丧失、劳累感增加和活动减少的精力降低这三种。其他症状包括,集中注意和注意的能力下降、自我评价和自信降低、自罪观念和无价值感,认为前途暗淡悲观、自伤或者自杀的观念或行为、睡眠障碍、食欲下降。

胡蕾表示,如果有两个典型症状+两个其他症状,且发作持续超过两周,属于轻度抑郁,日常的工作和社交活动有一定困难;如果有两个典型症状+三个或四个其他症状,且发作持续超过两周,属于中度抑郁,工作、社交或家务活动有相当困难;如果有三个典型症状+四个及以上其他症状,且发作持续超过两周,属于重度抑郁,几乎不可能继续进行社交、工作或家务活动。

导致抑郁障碍的原因有很多,包括生物因素、遗传、生活事件、环境应激事件等。“儿童期的经历也会

影响成年后抑郁障碍的发生”,胡蕾说,例如儿童期双亲丧失、缺乏双亲的关爱(父母分居两地、父母关系不融洽、寄养或者全托)、受到虐待、父母过分严厉、相对封闭的环境等。“患了躯体疾病也会导致抑郁障碍。”胡蕾介绍,慢性病人、住院癌症患者、中风、帕金森氏病人群的抑郁障碍患病率分别可达到9.4%、42%、47%、39%。

任何性格的人 都有可能抑郁

有亲身经历的人曾用“掉进一个没有底的深井,而且永远往下掉”来比喻得了抑郁症的感觉。

“早诊早治是战胜抑郁障碍的关键。”对于抑郁症的治疗,胡蕾表示,治疗抑郁障碍的办法包括心理治疗、药物治疗、电休克治疗等。其中,心理治疗包括支持性心理治疗、精神分析、认知行为治疗、家庭治疗等。

药物治疗分为急性期、巩固期和维持期三个阶段。急性期从发作到症状缓解需持续用药6-8周;等待症状完全缓解或稳定后,巩固期需持续用药4-9个月;维持期治疗,首次出现抑郁障碍的患者应坚持6-8个月甚至一年,复发的患者应坚持2-3年,多次复发患者则要长期维持治疗。

有很多人对于抑郁障碍存在误解,认为抑郁障碍意

味着性格软弱、自我沉沦、钻牛角尖、小心眼等。事实上,抑郁障碍是一种需要治疗的疾病,并非个人意志的表现,任何性格的人都有患抑郁障碍的可能性。

要想更多的了解抑郁,以及了解如何防止抑郁情绪的产生,欢迎扫描二维码观看齐鲁壹点全程直播,同时可以在抖音、快手平台搜索“果然视频”观看同步直播。讲座结束后,专家将集中回答提问,大家可提前将

关心的问题或话题,发送至sdxlyz123@126.com或在直播评论区留言。



扫码观看齐鲁壹点直播

「心灵驿站」系列公益讲座启动啦

心理健康关系着幸福安康,影响社会的和谐发展。随着时间的推移和时代的发展,人们越来越关心心理健康对生活的影响。5月起,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东省精神卫生中心共同发起“心灵驿站”系列公益讲座活动。届时,心理专家将陆续走进机关、企事业单位、高校等,宣传普及权威、实用的心理健康科普知识。

2019年2月,《中国国民心理健康发展报告(2017-2018)》发布,针对具体的心理健康需求,调查显示,国民需求率最高的是“自我调节”知识,有53.0%的受访者表示需要,后面依次是“教育孩子”(46.3%)、“人际交往”(44.3%)、“心理疾病防治”(34.1%)、“职业指导”(33.9%)和“婚姻”(28.9%)。

为提高广大市民的心理健康,2020年5月起,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东省精神卫生中心共同发起“心灵驿站”系列公益活动。山东省精神卫生中心权威心理专家将走进机关、企事业单位、高校等,科普心理卫生知识,现场接受咨询,为公众的身心健康保驾护航。

“心灵驿站”系列公益活动开启后,齐鲁晚报·齐鲁壹点进行全程图文、视频、直播报道,将心理健康知识带给更多群体。

如果您需要一堂心理公开课和心理咨询,欢迎联系我们。联系电话:13153005988。



专家介绍:

胡蕾,山东省精神卫生中心心理二病区主任,主任医师,北京大学应用心理学专业博士,山东大学硕士生导师,

山东省首批心理咨询与治疗知名专家。

现为中国康复医学会精神卫生康复专委会常务委员、中国医师协会睡眠医学专业委员会精神心理学组委员、山东省康复医学会常务理事、山东省心理卫生协会常务理事、山东省心理卫生协会心理咨询专委会常务副主委等。以青少年心理、家庭、婚姻咨询与治疗,抑郁症、睡眠障碍、焦虑障碍、强迫性障碍、适应障碍、创伤后应激障碍、进食障碍等疾病的治疗为专长。

上游治疗:切断或延缓房颤发生

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪
指导专家 王莹

中医治病讲求“未病先防,既病防变”,与西医所说的“上游治疗”异曲同工,古往今来中外医家都注重疾病的预防,上游治疗作为未来房颤防治五大策略之一值得重视。所谓上游治疗,通俗来说是指针对房颤发生的潜在危险因素和机制提前进行药物干预,从而在源头上切断或者延缓房颤的形成和进展。

房颤上游治疗仍处在不断研究中,目前主要治疗药物有:血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂、醛固酮受体拮抗剂、他汀类药物、多聚

不饱和脂肪酸等。高血压病人熟知的依那普利、缬沙坦分别属于血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂,二者治疗作用可谓一箭双雕,在控制血压的同时兼顾改善心房结构重构,发挥延缓房颤发生发展的作用。而家喻户晓的他汀类降脂药物,更是具有稳定斑块、抗炎等多重效应,在房颤上游治疗中有着不可或缺的地位。此外,心衰病人服用的螺内酯是醛固酮受体拮抗剂中的一种,能够有效降低心衰患者的房颤发生风险。

另外,生活方式的改善配合上游药物治疗,可为房颤的防治锦上添花,如减重、减少饮酒、主动戒烟、避免烟草暴露等。

探寻房颤治疗的“桃花源”——上游治疗的愿景是美好的,然而仍需医者长期的潜心研究,目前房颤治疗的主要手段依然是导管消融与抗凝治疗,希望在不远的将来,房颤上游治疗方案更加明朗,让更多的人远离房颤困扰!

房颤专家团队核心成员简介:

刘旭教授,现任上海交通大学胸科医院房颤中心主任,二级教授,博士生导师,享受国务院特殊津贴,上海市优秀学科带头人,上海市医学领军人才,上海市银蛇奖获得者,是国内较早开展射频消融临床应用的医师之一,为房颤诊疗领域国际著名专家,尤其擅长房颤

和复杂性心律失常的导管消融,对老年人及儿童快速型心律失常的射频消融亦有较深的造诣,目前已完成5万例心律失常的导管消融治疗,其中房颤导管消融超过3万例。

房颤咨询及专家预约热线:0531-58196645

下期内容预告:房颤那些事——得了房颤怎么办?



房颤那些事

专栏简介

本专栏由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队倾力打造,旨在普及房颤知识,规范房颤治疗,服务广大房颤患者。



科室公众号
更多详情可关注