

## ■赶走抑郁·调查

# 我省百人中有四人正在或曾受抑郁症困扰 主动就诊的患者不超10%

有人把抑郁症称作一条黑狗,全球约有3.5亿人和它一起生活,它一出现就会吞噬掉所有的快乐。但它不是懒惰,更不是脆弱,它无关性格、学历和工作,它和高血压、糖尿病、癌症等疾病一样,是一种至今没有明确病因,但可以控制的疾病。医学界普遍用“精神的感冒”来形容这种可以治疗的疾病,深深的病耻感往往把患者拒之门外,缺乏及时、正规治疗,它很可能变成“精神的癌症”。



本报记者 王小蒙 陈晓丽

## 小事不是病因 却是导火索

“如果我不说,你能看出我有抑郁症吗?”一周前,因为抑郁症复发,刘诚住进了济南市精神卫生中心,这离他第一次发病已经过去了十年。因为怕见人,今年大年初一刘诚在家藏了一天,电视声音稍微大点就觉得烦躁。

回想起第一次抑郁发作的经历,刘诚总会提起一次闹心的“分家事件”。

“那时跟父母住在一个院子里,他们后来提出要分家,他们就我一个儿子,这让村里人怎么看我?”刘诚家只有一处院子,分家后怎么住是个难题,又怕被村民指责不孝顺。他越想越觉得不痛快,不记得过了多久,抑郁症就找上了门。

每天,几乎每个人都会有不同程度的情绪波动,出现抑郁情绪也在所难免。在山东省精神卫生中心精神科主任医师杨晓东看来,偶尔出现抑郁情绪属于正常,但抑郁情绪连续超过两周仍无法缓解,又没有可以解释的原因,就要当心患抑郁症的可能了。

两次发病的刘诚,能清楚地区分抑郁发作和平常不高兴的区别。没发病的时候,生气时自己坐着想一会儿,或者去楼下双杠上锻炼一会儿,便能消了气。而一旦被抑郁症挟制,刘诚的世界就变成了灰色,以前的兴趣爱好都无法为他的天空再添上一点明亮的色彩,浑身没劲、什么也不想做的他无法再排解自己的不快。

《我有一条黑狗,它叫抑郁

症》是世界卫生组织拍摄的一部科普片。在刘诚看来,“黑狗”很“忠诚”,“失散”十年后又重新找上他,他无时无刻不想把它赶走,而这次却要困难许多。

“黑狗”跟随人类,遍布各个角落。据统计,全球超过3.5亿人患有抑郁症,遍布各个年龄段。2015年山东省第四次精神障碍流行病学调查结果(以下称“流调”)显示,全省18岁以上人群精神障碍总患病率为17.56%,其中抑郁障碍患病率为4.53%。这意味着,每100个人中,就有4个是抑郁症患者或者曾经遭受过抑郁症困扰。

“抑郁症的发病原因目前尚不明确,受遗传、内分泌、社会文化环境、躯体疾病、药物等多因素的影响,大多数抑郁症患者无法找到具体的致病因素。”济南市精神卫生中心心理科主任朱君说,回述病情时,患者常会提及一些在常人看来很平常或很小的事情,其实这往往是压倒患者情绪的最后一根稻草,并非具体的致病因。

## 抑郁不是心理脆弱 与个人意志强弱无关

抑郁症患者往往被人当成心理脆弱,甚至不少人认为,抑郁症是那些“特殊的人”才会患上的精神疾病。

在朱君接诊的患者中,有退休的老人、正当妙龄的大学生,有幼教也有普通工人,诱发抑郁症的导火索也不尽相同。而不管文化水平高低,从事体力或是脑力劳动,性格内向或是外向,抑郁症都有可能找上门,这与个人意志强弱并无关系。

刘诚常喊57岁的陈建章为大哥,他们有时会坐在一起,说说自己的经历。2011年得过脑梗,两年后突然犯上失眠,陈建章最多时一天也就睡两三个小时,再加上持续的情绪低落、自我否定,有医学常识的他判断自己患了抑郁症,医院的诊断结果



刘诚以前喜欢雨天,现在他看着窗外的天气早已没了感觉,只希望自己内心早日放晴。本报记者 王小蒙 摄

也确认了他的判断,“脑梗塞的后遗症之一就是抑郁症。”

研究发现,不同人群抑郁障碍的患病率并不相同,特定疾病人群比普通人群患病率最高高出八倍。山东省精神卫生中心心理二病房主任胡蕾说,“普通人群患病率为5.8%,中风人群则为47%。”

同时,抑郁障碍又呈现出年龄越大患病率越高的态势。“流调”结果显示,70-79岁年龄段患病率最高,为7.92%;18-29岁年龄段最低,为1.08%。另外,女性患病率(5.22%)高于男性(3.69%),乡镇(5.16%)高于城市(3.41%)。

山东大学博士生导师刘金同说,由于青少年的抑郁症状不同于成人的兴趣丧失,他们易发脾气、叛逆、厌学或有网络依赖,其实背后可能隐藏的是抑郁症,这更容易被人忽视。

女性则面临两个抑郁症高发阶段,即围产期和更年期。山东省立医院临床心理科主任焦志安说,全面放开二胎以来,临床发现围产期抑郁症(即通常所说产后抑郁症)的患者较以往明显增多,且生育二胎比一胎更易患病。

产妇内分泌还没稳定,激素水平紊乱都容易引发抑郁。性情温和的季兰生产完后一度变得脾气暴躁,抵触哺乳、对孩子不

管不问,家人一天几顿山珍海味的伺候也难以让她满意。家人猜测她得了产后抑郁症,想带她就医,她对此却十分抵触,认为家人对她有意见。

## 别让“精神感冒” 变成“精神癌症”

其实,最初不少抑郁症患者都会像季兰一样,在治疗中因为不理解而走了很多弯路。刘诚最开始时右腹部隐隐作痛,当成胆囊炎、胃炎看了四五次后也没管用,直到他遇到相似症状的病友,才确定为抑郁症。

“患者往往诉说自己的躯体症状,像莫名疼痛、没食欲、胃不舒服、头痛头晕等,而少谈及心情不好。”焦志安说,抑郁症症状很多会从躯体不适反映出来,这些患者大都没有到精神专科寻求治疗。与此同时,精神科之外的其他专科医生,很多也因不了解抑郁症而漏诊。

在这样的现实状况下,很多人不会警惕自己的抑郁症,再加上病耻感,就诊情况很不乐观。“会主动前来就诊的抑郁症患者,不过10%。”胡蕾说,就诊患者大都以轻中度为主,重度抑郁症患者往往走上自伤或扩大性自杀之路。

让抑郁症患者觉得可怕和担忧的是,尽管抑郁症年年都会

宣传,尽管名人抑郁自杀时也会引发激烈讨论,但大多数时候,离抑郁症相对遥远的常人,还是无法真正理解他们的痛苦,难免漠视、偏见和歧视。于是,他们变得越来越封闭,愈加不愿跟人交流。

刘诚就觉得住院可以解除他的痛苦,这样就不用担心邻居见了他说,“以前挺能干的人,怎么变成了这样!”对症治疗起到的疗效,至少需要半年时间甚至更长,但对于企图自救的患者来说,这无疑有了希望。

朱君说,并不是所有的家属都坦然让患者在精神专科医院治疗,她曾接诊一位女性患者,眼巴巴地想住院,其丈夫却对其大吼“怎么能在这住院!”

药物治疗是最简单有效、应用最广的治疗方法。虽然精神感冒可以治愈,但医生最担心患者自行停药。“抑郁症作为高复发疾病,首次发作后没有治愈复发率可达50%,两次发作后复发率70%以上,三次发作后复发率90%以上。”杨晓东说。

朱君曾经接诊过的一名患者,在自行停药之后跳楼自杀,这对她打击很大。“不愿服药也是由于病耻感,别让‘精神感冒’变成‘精神癌症’,不仅需要时间和耐心,还需要更多的理解。”

(应受访者要求,文中患者均用化名)

## 本报“码帮茶”特惠套餐回馈读者

人间四月芳菲尽,花红柳绿时节,齐鲁晚报码帮商城推出“花绿蝶”饮茶套餐,限时买二赠一,数量有限,赠完为止。即日起,买两份码帮日照绿茶,即送一份广西横县茉莉花茶。

齐鲁晚报码帮专属生态茶园位于九龙山小产区,茶叶浸出物含量超过40%,微量元素更是南方茶四倍以上。

套餐特惠截至4月30日。

日照绿茶精品装178元/500g

买两份赠送价值70元的茉莉花茶一包(净重200g)



送



精品装70元/500g

价值70元

特供日照绿茶69元/500g

买两份赠送价值30元的茉莉花茶一包(净重250g)

送



特供装30元/500g



价值30元

咨询电话:0531-85155551 地址:经十路16122号,大众日报社老报社东邻晚内经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼,乘16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K55在经十路环山路站牌下车东行40米。

本报码帮旗舰店天天营业

## 专家建议

## 消除羞耻感是治疗的第一步

在我国,抑郁症发病率高达7%左右,三分之二的患者为女性。目前,青少年、产妇、老年人是抑郁症的高发群体,其中有10%-15%的患者最终可能选择自杀,自杀率比一般人群要高出20倍,抑郁症导致的自杀行为是15岁至29岁人群死亡的第二大原因。

“但公众对精神疾病的知晓率不足五成,就诊率更低。90%左右的抑郁症患者没有意识到自己可能患有抑郁症并及时就医,抑郁障碍患者从未就医者高达62.9%。”

浙江大学医学院附属第二医院精神科医师禹华良说,目前我国抑郁症呈现“三高三低”特征:即高发病率、高复发率、高自杀率;低知晓率、低就诊率、低治疗率。正在治疗的抑郁症患者中有30%多的人是在综合医院不同科

室治疗,真正到精神科专科医院或综合医院精神科治疗的还不足10%,不选精神专科进行治疗的一个重要原因就是怕被别人当成精神病。

专家指出,帮助抑郁症患者远离抑郁,除了采取药物疗法,更要帮助患者及其家属消除对抑郁症的羞耻感。

专家指出,抑郁症是可以预防和治疗的,医学上常采用谈话疗法、药物疗法这两种治疗方法。

帮助抑郁症患者与其信赖的人交谈是从抑郁症中恢复的第一步。很多人对抑郁症患者存有偏见,这让抑郁症患者对于寻求帮助产生心理障碍。其实,帮助患者谈论抑郁症,可帮助人们破除这种对于抑郁症的偏见,使更多的人愿意寻求帮助。

据新华社