

平时能说会道的他 为什么突然总是唉声叹气?

今天是世界精神卫生日,专家支招别让抑郁毁了你的幸福



宁波市康宁医院情感障碍诊疗中心。 通讯员供图



情感障碍诊疗中心亮相 用更先进的方法 为抑郁症患者进行评估和治疗

张国荣等明星罹患抑郁症的新闻,使得抑郁症这一疾病被越来越多的公众所熟知,由于抑郁症的发病有年轻化、低龄化的趋势,使得该病的防治已成为精神卫生工作的重点。“抑郁症只是一个大的疾病名称,同样是抑郁症,不但程度会有所不同,所伴发的症状和所处类型也不一样。”高树贵主任介绍,全新的情感障碍诊疗中心亮相后,把情感障碍病房和门诊设置在一起,对抑郁症的诊治也更加专业。

“过去抑郁症患者就诊只能在精神科门诊,有了抑郁门诊后,不但医生对患者的诊断更加专业,也多了不少新的手段和方法,以实现抑郁症患者的精准治疗。”高树贵介绍,在情感障碍诊疗中心,可以对抑郁症患者进行有针对性的个体化评估,了解患者的抑郁症具体种类,在药物治疗上可以实现监测药物浓度、精准控制药量。药物选择上,像新增的基因检测方法,可以通过检测与抗抑郁药物作用靶点相关基因、抗抑郁药代谢相关的基因位点,分析其对抗抑郁药物使用的影响,帮助医生设计适合的用药方案,不仅可以提高疗效,还能减少副作用的产生。

宁波市康宁医院情感障碍专科 (情感障碍诊疗中心):

宁波市康宁医院情感障碍专科是宁波市市级临床特色重点专科之一,也是首批市级品牌学科重要组成部分,中南大学国家临床医学中心抑郁障碍分中心。位于宁波市康宁医院庄市院区5号楼5楼,设有专门的情感障碍中心抑郁门诊和情感障碍病区(病区半开放式管理,核定床位45张),推行系统专业的诊疗和人性化的服务理念,实行门诊、病房一体化管理的诊疗发展模式。

情感障碍专科注重团队建设,由高树贵主任医师担任学科带头人,中南大学湘雅二医院国家名医李凌江教授、宁波大学王闯教授担任顾问。拥有专业技术人员20余名,包含医生、护士、心理治疗师、康复师、医技人员等,在读博士1名,硕士7名,均为擅长情感障碍诊疗、护理、心理咨询与治疗、标准化心理评估、康复训练的专职人员。

宁波市康宁医院情感障碍诊疗中心围绕抑郁症及相关障碍进行了系列研究,如表观遗传学、炎症等病因,以及物理治疗(如无抽搐电休克治疗、经颅磁刺激治疗等)机制探索,立项省市级科研课题8项,参与国际科研项目1项,参与宁波市创新团队重大课题2项,承办4项抑郁症相关新药的药物临床实验。获得省市级科技成果奖5项,发表学术论文80余篇,主编或参编相关书籍7部,承担宁波大学本科及研究生精神病学、医学心理学教学任务,每年培养多名硕士研究生及进修人员、规培生。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰

中年企业主疫情期间生意受困 检查发现已经出现中重度抑郁

突如其来的新冠肺炎疫情使得很多人的心理饱受煎熬,对疫情的恐惧、对自己和家人健康的担忧,以及因为疫情影响事业的焦虑,不少人由此产生了抑郁情绪,迟迟不能缓解。

今年40多岁的王先生是一位外贸公司老板,事业有成,家庭富足,但年初的疫情完全打乱了他的生活。受此影响,王先生的大批海外订单被取消,不少原材料砸在手里,公司员工每月还需要发工资。刚开始几个月王先生还能勉力支撑,等到后来业务几乎完全停滞的时候,他已经要用家里的存款来发工资了。

巨大的心理压力使得王先生像变了一个人,家里人发现,平时能说会道的他话越来越少,常常唉声叹气,对什么都没有兴趣,晚上还经常睡不着。让家人担心的是,他成天窝在公司里,常常一动不动,沉默寡

言,茶饭不思,晚上也总是翻来覆去睡不着,家里人非常担心。

就这样持续了1个多月,有一次家人发现他甚至有了轻生的念头,赶紧带他向专科医生求助。宁波市康宁医院情感障碍诊疗中心高树贵主任接诊之后为王先生做了详细的评估,发现他已经有了中重度的抑郁,需要立刻进行干预和治疗。经过一段时间的正规治疗,王先生的情况有所缓解,如今他已经重返工作岗位,不过还是需要定期复诊。

“抑郁症是一种常见的精神疾病,主要特点是持续悲伤,对通常喜欢的活动失去兴趣,同时没有能力从事日常活动,并且这些现象持续至少两周时间。”高树贵主任介绍,抑郁症通常还有食欲减退、睡眠改变、焦虑、注意力下降、犹豫不决、绝望、产生自残甚至自杀念头等表现。

70岁女士总怀疑自己患上新冠肺炎 正是抑郁症让她惶惶不可终日

有调查显示,抑郁症的发病率在人群中为3%-5%。抑郁症影响各行各业各个年龄层的人群,不管是男女老少,遇到突发情况,如贫穷、事业不顺、亲人去世、关系破裂、身体疾病等都可能增加罹患抑郁症的风险。

让高树贵主任印象深刻的还有一位70岁的老人,她之前患有慢性支气管炎,疫情期间,她担心自己的身体,总感觉有问题,频繁测体温。即使没有出现任何咳嗽、咳痰等症状,她还是感觉需要检查和治疗。疫情期间,老人让家人带着去了好几趟新冠肺炎定点医院,反复查了几次核酸抗体都是阴性,但她还是不敢相信。到后来老人每天惶惶不可终日,焦虑不安、睡不着、情绪烦躁、感觉胸闷气短,而且很容易发脾气。

家人有一次带她到呼吸专科就诊后,接诊医生建议向精神专科医

生求助,果然通过详细的检查和评估,高树贵主任发现她也是患上了抑郁症。如今这位老人经过治疗后情况明显好转,仍坚持在市康宁医院随诊治疗。

因为疫情影响待在家里太久产生抑郁情绪的返校大学生、因为担心感染新冠病毒产生强迫症状和抑郁情绪的老大爷……疫情发生以来,宁波市康宁医院接诊了不少类似的抑郁症状患者。一份针对5万余名市民的线上调查显示,新冠肺炎疫情对大众精神心理健康的影响突出,27.9%的被调查市民出现抑郁,31.6%出现焦虑,29.2%出现失眠,24.4%存在急性应激症状。其中,精神心理问题的易感人群包括感染患者及家属、一线工作人员及其家属、隔离人群、延迟复工者等。高树贵表示,如果身边的家人或朋友出现抑郁情绪长达两周以上,一定要及时寻找专业医生寻求帮助。

10月10日是世界精神卫生日,今年的主题是“弘扬抗疫精神,护佑心理健康”。一份针对5万余名市民的线上调查显示,疫情对大众精神心理健康的影响突出,但即使没有疫情的影响,现代人的抑郁问题同样值得关注。今天,宁波市康宁医院情感障碍诊疗中心全新亮相,专门的抑郁专科门诊为饱受抑郁困扰的患者而设。专家提醒,如出现持续两周以上的抑郁情绪一定要及时关注,并寻求医生的帮助。

