

日前,歌手李玟因抑郁症轻生去世的消息,令很多喜欢她的歌迷倍感震惊和悲伤。很多人对李玟的印象都是爱笑、开朗、活泼、大气,却不料她竟因抑郁症失去了生命。这也让抑郁症再一次深入大众的视野。

抑郁症有哪些“信号”?得了抑郁症,患者自己该如何应对?家人和亲朋好友又该如何帮他们走出抑郁阴霾?抑郁症患者通过积极治疗能否完全恢复正常?对于这些问题,记者专门采访了宁波市康宁医院早期干预科主任徐永明医生。

记者 吴正彬
通讯员 孙梦璐 赵胜男

震惊! 歌手李玟 因抑郁症离世

这种病有哪些“信号”? 该如何应对? 通过治疗能否恢复正常? 听专家来解疑、支招



徐永明医生坐诊中。资料图片

1 早期症状可能难以觉察 核心症状概括为“三低”

据徐医生介绍,抑郁症的核心症状可以概括为“三低”,即情绪低落、思维迟缓、意志活动减退。除了这三条核心症状,患者还可能出现一些伴随症状,如:注意力不集中,记忆力下降;精力、体力下降,疲倦无力;食欲下降,吃饭没味道;躯体疼痛增多,莫名感到身体这疼那疼;情绪不稳定,烦躁不安等。

徐医生表示,临床上可以根据症状对抑郁症严重程度进行划分。一般而言,如果有两条核心症状加两条伴随症状,是轻度抑郁,有三条核心症状加四条伴随症状,则是重度抑郁。

“不过,抑郁症早期的一些症状,可能不太容易觉察到,因为患者不一定会表达或表现出来,反而可能会极力去隐藏和掩饰。需要身边人尤其是家人从一些细节去掌握线索,比如患者对生活事件的应对可能会不如以前理性,可能会出现多思多想、睡眠不好、焦躁不安等情况。”徐医生说。

2 听说女儿得了抑郁症后 她的父母表示难以置信

正如徐医生所说,很多抑郁症患者表面上会伪装自己各方面都挺好,但内心里的生命体验是非常糟糕的。而成长环境、家庭问题、生活事件、躯体疾病等都可能成为抑郁症的诱发因素。

这些诱发因素很多人可能都会碰到,但并不是说碰到了就会得抑郁症。如果诱发因素造成的影响持续时间过长,负面情绪不断累积,最终有可能会给患者带来生物学的变化,比如大脑神经递质的变化,从而导致抑郁症。

不久前徐医生就接诊过一位高中女生,她平时在学校里总是跟同学们打打闹闹,看起来很活泼,也从来没有向别人诉说过自己的烦恼,但有一天,父母却发现她把自己的手臂割得伤痕累累,还表现出了自杀倾向。

在接诊的过程中,徐医生也发现这名女生表面上的状态和普通学生没什么两样,给人的感觉是她的状态非常好,有说有笑。但在帮她慢慢打开心扉后,徐医生才得知,其实从初中开始,她的心里就已经因为父母关系紧张、父母对她要求过高等原因,承受着极大的痛苦。而听说女儿得了抑郁症后,她的父母表示难以置信。

徐医生表示,近年来,他们接诊到的抑郁症患者越来越多,尤其是青少年抑郁的发病率增长很快,亟须加强对这一群体的关注和干预。

3 家人和亲朋好友应给予更多支持

据徐永明医生介绍,抑郁症并不是单纯的心理疾病,它是涉及生理变化的一种疾病,所以需要综合干预治疗。

对于轻度抑郁症,患者应该增强自我调试能力。认知方面,应该认识到自己生病了,生病不可耻,但必须积极调整和治疗,不妨暂时降低自我要求,“躺平”一段时间。行为方面,可以通过放松训练、正念冥想、亲近大自然、运动、绘画、写日记等方法,来及时缓解不良情绪。

家人和亲朋好友应该给予患者更多的支持。首先应该了解抑郁症到底是怎么回事,避免对抑郁症存在偏见,要接纳患者生病的事实,认识到患者并非无病呻吟,也并非矫揉造作或者玻璃心。千万不要去问“你为什么会产生病?”“为什么别人都没事你有事?”这样的问题。要耐心倾听患者的表达,理解对方的痛苦。必要时应与患者沟通就医问题,尽早带其去找专业的医生进行早期干预。

对于重度抑郁症,此时患者的行动力可能已经丧失殆尽,对于晒太阳、运动、旅游、绘画、听音乐等有益于缓解情绪的活动,已经完全没有动力去参加。这时候,患者已经自我封闭“心门”,就算身边人强行拖着他们出去,他们也无法从各种活动中体验到愉悦感或幸福感。家人如果发现患者有重度抑郁的可能,一定要及时带患者前往专业医疗机构进行检查评估,尽早接受规范系统的医学治疗。

和大多数疾病一样,抑郁症越早治疗效果越好,最好是在刚出现抑郁情绪的时候,就寻求心理干预,避免导致抑郁症。如果已是重度抑郁,目前医生一般会结合药物治疗、物理治疗、心理治疗等方法进行综合治疗,不过治疗过程一般都比较漫长,连续用药治疗时间普遍要达到两年甚至更长,而真正达到治愈的患者,完全可以恢复正常的工作和生活。

如果担心自己可能存在抑郁症或者抑郁倾向,不妨来做一下医生提供的自评表,看看自己到底有没有抑郁症状:

抑郁症状自评量表

序号	在过去的两周内,以下情况烦扰您有多频繁?	评分			
		完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
1	做事时提不起劲或没有兴趣	0	1	2	3
2	感到心情低落,沮丧或绝望	0	1	2	3
3	入睡困难,睡不安稳或睡眠过多	0	1	2	3
4	感觉疲倦或没有活力	0	1	2	3
5	食欲不振或吃太多	0	1	2	3
6	觉得自己很糟或觉得自己很失败,或让自己或家人失望	0	1	2	3
7	对事物专注有困难,例如阅读报纸或看电视时	0	1	2	3
8	动作或说话速度缓慢到别人已经察觉?或正好相反—烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常	0	1	2	3
9	有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	0	1	2	3
总分(最高分=27,最低分=0): _____					

分值	状况描述	临床提示
0-4分	您目前没有明显抑郁症状	如您有其他心理困扰,建议到就近的精神专科医院就诊。
5-9分	您可能有轻度抑郁症状	如您还有其他心理困扰,建议到就近的精神专科医院就诊,与医生讨论您的问题。
10-14分	您可能有中度抑郁症状	建议您到就近的精神专科医院定期就诊,与医生讨论您的问题。
15-19分	您可能有中度~重度抑郁症状	建议您到就近的精神专科医院定期就诊,与医生讨论您的问题。
20-27分	您的抑郁症状可能较严重	建议您到就近的精神专科医院定期就诊,与医生讨论您的问题。

相关链接