

抑郁症近在咫尺

运动是对抗抑郁的良好药方

抑郁症就是一种精神感冒，可能找上任何人，但，它是可治的，早期识别加上有效药物治疗、适度运动、饮食的调节和心理治疗是可以摆脱抑郁症的。

抑郁症近在咫尺

据中国医药报报道，抑郁症是一种常见的精神障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征。从情绪的轻度不佳到严重的抑郁，主要表现为情绪低落、兴趣减低、悲观、思维迟缓、缺乏主动性、自责自罪、饮食和睡眠差，担心自己患有各种疾病，感到全身多处不适，严重者可出现自杀念头和行为。其终身患病率为6.1%~9.5%。女性的患病率通常是男性的两倍。

为什么会得抑郁症？

- 1.生理因素。生物化学异常，如大脑中5-羟色胺和去甲肾上腺素等功能和代谢异常的人就容易患上抑郁症。
- 2.遗传因素。抑郁症往往有遗传倾向。若父母一方患有抑郁症，孩子患该病的机会将增加10%~13%，但这种倾向不是造成抑郁症发病的唯一原因。
- 3.社会与心理因素。长期存在，一直未能解决的不良生活事件、过分的日常压力都可以促成抑郁症的发生。对于抑郁症的易患人群，如果持续处于暴力、忽视、虐待或贫穷之中，更可加速患上这种病。
- 4.继发于各种躯体疾病。

抑郁症的特征

“三低”：情绪低落、兴趣降低、精力下降。

“三无”：无用（过去失败）、无助（现在无能）、无望（将来无望）。

“三自”：自责、自罪、自杀。
抑郁症还有许多的伴发症状，



资料图片

如睡眠障碍、食欲下降、性功能障碍、体重减轻、难以名状或是无法解释的各种慢性疼痛（特别是头痛、腹痛、骨盆疼痛）、胃肠道功能障碍等。

“微笑型抑郁症”最可怕

心理学专家表示，心理疾病本身有一定的主观性和隐秘性。抑郁症的核心是主观痛苦，如果没有严重到破坏社会功能，别人就很难察觉出来。因此，有些抑郁症具有“隐形”特征，如“微笑型抑郁症”。
再则，现在我们的社会，似乎过于推崇拥有快乐。很多人认为“快乐是一种财富，是一种能力，而不快乐是羞耻的”。这种风气容易让人不能接纳自己悲伤的一面。

为何微笑型更危险？因为它让人远离“社会支持”！

有研究发现，社会支持度较低，可能是抑郁症发病的重要因素之一。

如果遭遇生活事件，充分利用各种社会支持，如多与家人、朋友交往，积极向家人和朋友倾诉与求助，有利于个体情感的疏泄，有利于削弱生活事件带来的高度紧张，可使心身保持平衡。

对于抑郁症患者，社会支持则有助于康复。

六个表现提示抑郁来袭

1.入睡困难。除了行为举止变得缓慢、欲望减弱，抑郁症患者通常晚上会干躺在床上，难以入睡。另一方面，一些抑郁症患者会难以起床，大白天甚至长时间赖床。

2.对爱好丧失兴趣。一些人心情低落时，会去做自己喜欢做的事，但重度抑郁症患者会对本来的爱好提不起半点兴趣。

3.反常兴奋。对那些下定决心采取极端行为——自杀的抑郁症患者来说，他们会从无精打采、行为

迟缓变得充满能量。这是因为他们在下定决心后有了解脱感，因此如果注意到患者突然出现翻天覆地的变化，一定要高度重视。

4.胃口改变。一些人心情压抑或焦虑不安时，会暴饮暴食，而重度抑郁患者正好相反，因为他们不再对身体健康上心。另外，不关注个人卫生也应引起注意。

5.过于敏感。一些抑郁症患者会有更多易激怒、不耐烦等表现，而不是情绪低落。

6.悲观。重症抑郁者脑海会充斥着死亡和其他阴暗内容，比如谈论“自己百年之后”会是什么样，还可能不计后果地冒险。

12-13岁成为抑郁高发期

与成年的抑郁症患者相比，青少年患者更易表现脾气暴躁、易激惹、自残自伤等行为。

广东省精神卫生研究所副所长许明智指出，12—13岁是一个抑郁高发期，可能跟“小升初”的压力有关。北京大学第六医院的孙黎教授专攻儿童精神科，她介绍自己观察到的“初二现象”：在经历过“小升初”大战之后，马上又要准备中考，累积的压力得不到释放，就容易出现抑郁和焦虑的问题。

广州市惠爱医院（广州医科大学附属脑科医院）心身医学科主任何红波指出，青少年正处于神经系统发育的重要时期，也是性格发育的重要阶段，接触的信息量巨大，面临的压力大，各种诱惑也特别多。“通常青少年抑郁症患者与学习、情感、人际关系这三大环境因素相关，女孩比男孩更容易受到情绪困扰，伴有自杀冲动的比例也更高。”

何红波表示，抑郁症是脑部的一种疾病状态，跟长期的环境压力有关，比如换个学校，有的孩子适应不好，慢慢累积下来就可能诱发

疾病。

“有研究发现，慢性压力对大脑而言是有损伤的，这种损伤用现有的医学检测如核磁共振并不能体现，但就好像大脑里的营养因子缺乏，不给花施肥，枝叶就慢慢枯萎了，大脑适应环境的能力会下降，也就是说神经可塑性在长期压力之下变弱了。”

因此，家长们首先要清楚，抑郁的发生有遗传因素，也有环境对个人的塑造，不能单纯归因为孩子“不够坚强”，而忽略每个人对压力的适应能力。更何况，研究也发现，越是成功的人，抑郁症发病几率更高；经济越发达的地区，抑郁症也高发。

运动是对抗抑郁的良好药方

何红波主任指出，抑郁症的产生、发展和预后，都和个人以及环境有很大关系。抑郁症到底能不能治愈，也是因人而异。如果没有好的生活习惯、良好的家庭环境支持，治疗也不规律，就很难治愈。他建议，第一，运动对于抑郁症患者来说非常重要。临床观察发现，抑郁症患者普遍缺乏运动，对于医生开出的运动处方也难以坚持。“建议性格内向的人可以多参与团队运动，如羽毛球等。”第二，规律的生活习惯也是预防抑郁发作的良方。

对于生活中如何调节自我，减少压力，专家送给读者八个字：“顺势而为、随遇而安”。“想要快乐地生活，第一生活要有规律，第二要坚持锻炼，第三要努力做事，但是要学会随遇而安。”

五类人群易患抑郁症

孕妇或初为人母的女性。尤其是产后，由于体内激素水平骤降容易发生抑郁症，主要体现在生产前积极准备小孩东西等待孩子降临，生了小孩后却完全判若两人，不关心孩子，甚至不愿意喂奶，孩子一哭就烦躁等。这是因为很多女性还没有做好当妈妈的心理准备。通常这样的抑郁症状不会持续很长时间，因为只要在治疗中让她们体会到做妈妈的喜悦，就很容易治愈。

空巢老人。主要指长期的孤独又不善于调节的老人。

癌症患者。患上癌症后容易造成性格孤僻，进而患上抑郁症，而抑郁症会降低免疫力，从而使病情更加恶化。

中年人。由于已经取得一定的社会地位，责任比较大，因此患抑郁症的比例最高，主要集中在35岁至50岁之间。

发生婚外恋的人。由于他们通常瞒着配偶和家人，心理上很容易进入疲惫期，而一旦被发觉，家庭出现矛盾却又不能处理，这时就很难支撑起自己。

来源：人民网