

怎么判断自己有没有得抑郁症？ 四个题目测出抑郁症前兆

7月5日，著名歌手李玟不幸离世。据其家人介绍，李玟于数年前患上抑郁症，与病魔经过了长时间斗争，终于轻生不治。李玟的离世，不仅让全社会再次关注抑郁病魔，也将阳光型抑郁症带进公众视线。郁郁寡欢、闷闷不乐，其实只是许多人对抑郁症患者的刻板印象，是一部分抑郁症患者的表现。有些抑郁患者，会把真正的情绪隐藏起来，向人们展示阳光的一面。他们不单承受现实困境本身带来的苦痛，还本能地用微笑把真实的感受挡在社交圈外。

据世界卫生组织统计，全球逾3.5亿人身患抑郁症，每年因抑郁症自杀的人数高达百万，《2022年中国抑郁症蓝皮书》显示，我国患抑郁症人数为9500万，平均每14个人中就有一人患有抑郁症。



本版图片来自网络

抑郁症患者真正接受有效治疗比例不足10%

47岁的廖先生，这位某知名外企的高管最近半年来因为身体的各种不适，头疼、背痛、腹痛等反复到医院就诊，各种先进的医疗检查设备都没能查出廖先生究竟哪个器官出了问题，病房管床医生无计可施，无奈之下请医院心理科协助会诊。

在整个会诊过程中，廖先生并没有表现出常见的情绪低落，言语动作减少，说起他的工作更是眉飞色舞。一旁妻子却对他的过于投入工作表现出了不满，夫妻俩还为此事在病房起了争执。

通过心理科医生的询问发现，近2年来，谦和有礼的廖先生变得非常易怒、暴躁，平时喜欢运动的他也不愿多动，最近一年睡眠也不

太好，常常用酒精来助眠，在最后的询问中廖先生才吐露出曾经有过消极的想法，碍于家里的老小需要照料，一直很痛苦地过着每一天。经诊断，廖先生患有抑郁症。

抑郁症是一种常见的精神卫生问题，主要表现为情绪低落、思维迟缓 and 言语动作减少，可显著影响个体的身心健康、社会交往、职业能力及躯体活动。据WHO（世界卫生组织）估计的最新数据显示，全球约有3.5亿抑郁症患者。2014年《自然》杂志报道了全球抑郁症流行病学情况：中国的抑郁症患病率为3.02%。如果以3%的普通人群患病率来推算，13亿中国人中约有3900万抑郁症患者，但真正接受抗抑郁有效治疗的比例不足10%。

抑郁症不仅仅是个人心里的私事

“很多抑郁症患者及其身边人可能并没有将抑郁症视为一种疾病，单纯认为这是个人心里的私事。他们把社会压力所带来的情绪问题认为是自己的正常反应。虽然每个人都有心情低落的时候，但如果持续时间长，就应当疾病来治疗。”复旦大学附属中山医院心理医学科主任季建林教授表示，如果不能得到有效治疗，10%—15%的抑郁症患者最终会自杀身亡。

但如果能得到早期诊治，应用抗抑郁药物等治疗手段，可使70%以上的抑郁症患者获得显著的情绪改善。

此外，虽然抑郁症在女性人群中较男性更易被识别与发现，但因男性较女性更容易压抑自己的情绪，他们也不太通过各类手段去积极治疗这种压抑，所以男性抑郁症患者的自杀率比女性要高2—3倍。

抑郁症不是性格软弱！就是一种病

抑郁症是一种疾病，它不是性格软弱，可以发生在任何人身上，包括老人、青年、妇女和儿童。

抑郁有许多症状——

- ◎情绪低落，兴趣减退；
- ◎感到悲伤、空虚，觉得自己的生活没有意义；
- ◎对日常工作生活感到困难；
- ◎自责：感到自己一无是处，内疚绝望；
- ◎焦躁不安，难于相处；

◎寝食难安，失去食欲，睡眠更多或更少；

◎失去自信，害怕的是被人知道，担心别人会议论我；

◎缺乏动力，和重新站起来相比，躺倒变得更容易；

◎注意力无法集中，感到记忆力变差，完成任务困难；

◎有伤害自己或消极自杀念头；
◎消极地看待这个世界。

怎么判断 自己有没有得抑郁症？

先来试试以下四个题目吧——

Q1：过去几周（或数月）你是否感到无精打采、伤感，或对生活的乐趣较少了？

▲回答“是”为阳性

Q2：除了不开心之外，是否比平时更悲观或想哭？

▲回答“是”为阳性

Q3：你经常有早醒吗（事实上你并不需要那么早醒来）？

▲回答每月超过1次以上为阳性

Q4：你近来是否经常想到活着没意思？

▲回答“经常”或“是”为阳性

如果以上四个问题的答案都是“是”的话，那您可能有了抑郁症的前兆。

抑郁症可治愈吗？

抑郁症并不是一种软弱的表现，是可救治的，有心理治疗、运动等非药物治疗，以及服用抗抑郁药物，或两者兼用的方法。如果认为自己患有抑郁症，应首选去找当地的卫生保健工作者或医生。除此之外：

- ◎常与家人和朋友联系；
- ◎经常运动，哪怕只是短距离散步；
- ◎坚持规律的饮食和睡眠习惯；
- ◎避免或限制酒精摄入并避免使用非法药物；

◎同自己信赖的人谈论感受（许多人在与知心朋友交谈后都会感觉好一些）；

◎寻求专业人员帮助，如社区全科医生或精神科专科医生；

◎要有耐心，相信通过正确的治疗，症状会有所改善；

◎继续坚持您以前喜欢的活动。

综合复旦大学附属中山医院公众号报道