

67659999

东区热线: 60955255

郑州晚报热线群: 27255753

www.izzwb.com

上新浪打开郑州晚报官方微博

郑州晚报

□ 晚报记者 张璇 薛璐

抑郁症如何预防

“抑郁症得病的原因大多数都是事不如意,如家务事、单位事等,每个人都有心理缺陷,只是自己看不出来。”李平安认为,抑郁症的预防,首先需要社会的关注和自我心态的调整。

“预防的话,一般是三级预防。”杨勇超说,一级预防是把病在先兆期就消灭掉。抑郁症大多是社会心理因素造成的,举例来说,三两天情绪低,睡不好觉,一般不用关注,如果持续一星期入睡困难、早醒、自言自语等,这就应该重视起来了。

“遇到这种情况,家人应该主动去谈一谈。”杨勇超说,很多情况下,患者可能会说“我很好”,“没事”,这样的话也不要气馁,最好从其他方面进行关注,例如生活起居、人际关系、身体疾病等,可以告诉患者“每个人都会遇到问题,即使不能解决,也可以说出来帮你分担一下”等。

“两周之前叫做早发现,如果这些持续两周,那就需要去做治疗了。”杨勇超说,第二级就是去医院治疗,第三级就是怎样不复发。

杨勇超说,要排遣抑郁的话,第一,可以通过倾诉,把自己心中的烦恼、怨恨说出来;第二,可以通过心理咨询、治疗,让专业人士帮忙,也是可以的。后期则需要配合药物等。“这类病治疗得越早,康复得越好。”



A 张国荣的一生充满传奇,而最为传奇的就是他以跳楼自杀的方式结束自己的一生。究竟是什么原因导致他以这种悲情方式结束自己的生命,众说纷纭中讨论最多的就是张国荣所患的抑郁症。其男友唐鹤德说,张国荣患有抑郁症,曾自杀未遂。而有媒体在向港台演艺人士反复求证后获悉,张国荣患抑郁症已有20年的历史。

抑郁症的9种评估标准、19条报警信号 大家一定要看看

入睡困难,早醒,自言自语 这种情况持续两周,就快去医院吧

不要因为工作繁忙就不当成一回事儿



B 美国自由式滑雪选手、2010年温哥华冬奥会男子自由式滑雪亚军彼得森于2011年7月25日自杀身亡。

彼得森是世界上最优秀的自由式滑雪运动员之一,赛场外的他却一直同酒精成瘾和抑郁症抗争。在温哥华冬奥会获得银牌后,彼得森甚至曾经两次尝试自杀,而这次的成就是对他的一次“救赎”。

抑郁症的9种评估标准

1. 对社会活动和人际交往都没兴趣,持续两周以上。
2. 身体明显消瘦或体重明显增加,持续两周以上。
3. 有睡眠障碍,常被噩梦惊醒,清晨四五点早醒,持续两周以上。
4. 经常烦躁,为一点小事争吵,时间持续两周以上。
5. 动作迟缓,说话缓慢,持续两周以上。
6. 经常感到疲倦,甚至长时间卧床,已持续两周以上。
7. 觉得自己活得没有价值,过低估计自己,事事缺乏自信,已持续两周。
8. 注意力不能集中,对什么事总是心不在焉,思维迟钝,已持续两周。
9. 经常想到死,有过伤害自己的体验,试图从不安全的、有危险的境地经过,持续两周以上。

〔北京心理危机研究与干预中心提供〕

抑郁症的19条报警信号

1. 人逢喜事而精神不爽。经常为了一些小事,甚至无端地感到苦闷、愁眉不展。
2. 对以往的兴趣甚至嗜好,以及日常活动都失去兴趣,整天无精打采。
3. 生活变得懒散,不修边幅,随遇而安,不思进取。
4. 长期失眠,尤其以早醒为特征,持续数周甚至数月。
5. 思维反应变得迟钝,遇事难以决断。
6. 总是感到自卑,经常自责,对过去总是悔恨,对未来失去自信。
7. 善感多疑,总是怀疑自己有大病,虽然不断进行各种检查,但仍难释其疑。
8. 记忆力下降,常丢三落四。
9. 脾气变坏,急躁易怒,注意力难以集中。
10. 经常莫名其妙地感到心慌,惴惴不安。
11. 经常厌食、恶心、腹胀或腹泻,或出现胃痛等症状,但是检查时又无明显的器质性改变。
12. 有的病人无明显原因的食欲不振,体重下降。
13. 经常感到疲劳,精力不足,做事力不从心。
14. 精神淡漠,对周围一切都难发生兴趣,也不愿意说话,更不想做事。
15. 自感头痛、腰痛、身痛,而又查不出器质性的病因。
16. 社交活动明显减少,不愿与亲友来往,甚至闭门索居。
17. 对性生活失去兴趣。
18. 常常不由自主地感到空虚,自己觉得没有生存的价值和意义。
19. 常想到与死亡有关的话题。



C 戴安娜王妃在逝世前,就得过4次抑郁症,症状时轻时重。导致戴安娜抑郁的诱因来自两方面,首先是与查尔斯王子的感情不和,貌合神离,后来并引发婚姻危机;其次是生育两个王子,尤其是生育威廉王子后,戴安娜出现了严重的抑郁症。据戴安娜的私人医生透露,戴安娜的抑郁症固然有生产方面的原因,但对婚姻的失望是主要诱因。

还有这些抑郁症

产后抑郁症

上海红房子妇产科医院主任医师程海东表示,目前,被诊断为“产后抑郁症”的妈妈很多,50%以上的女性会随着孩子的出生,表现出不稳定情绪,其中10%~15%的新妈妈会表现得很强烈。“我接触到很多患有产后抑郁的母亲,大多看着孩子不想抱,白天夜里都睡不着,甚至一抱孩子就尖叫、哭泣。更为严重的产妇,还会出现自杀或杀婴等精神病症状,这不仅与荷尔蒙分泌有关,更多的还是心理原因。”

典型的产后抑郁症是产后6周内发生,可持续整个产褥期,有的甚至持续至幼儿上学前。如果及时治疗,约70%患者能在一年内治愈。

“多与他人进行交流才是最重要的途径,尤其是家人的关爱,特别是丈夫的理解。”程海东表示。

常宅在家里易患抑郁症

英国皇家科学院的精神病学专家对4万多名挪威志愿者进行调查。他们发现,空闲时间经常参加户外活动者,无论活动量是大是小,焦虑和抑郁症状都较少出现;而“闲时不动”的人中,出现抑郁症状的可能性增加一倍多。

研究人员称:“外出活动比任何药品对身心健康都重要。喜欢活动的人,通常朋友会更多、社会支持系统更完善,对心理健康大有益处。”

丧偶老人易患“丧偶抑郁症”

东南大学附属中大医院心理精神科徐治博士介绍,对于丧偶的老人,儿女要多关心,不要让老人有孤独感。对于老人自己而言,要提醒的是,在遇到生活变故的时候,首先要学会保持乐观开朗的心态,多找别人聊天,以排解内心的苦闷。其次,家人要给予老年人,尤其是出现抑郁症状的老年人更多的安慰、劝解、疏导和鼓励,帮助其解除精神压力负担。第三,老年抑郁症常会厌世轻生,家人或朋友要多加监护,严防其自杀。

“职场抑郁症”

日本政府2010年开展了一项调查,研究抑郁症和自杀所造成的经济损失(人们经常将自杀与情绪障碍症联系起来)。研究发现,2009年,包括医疗成本和损失的收入,自杀和抑郁症造成的经济损失多达2.7万亿日元;2010年,假如没有自杀和抑郁症,日本国内生产总值(GDP)应该比实际水平高出1.7万亿日元左右。

日本是世界上自杀率最高的国家之一。根据警方的统计数字,最近13年里,日本每年有3万多人自杀。日本的自杀率是美国的2.5倍,英国的3.5倍。