

如何发现“心灵的感冒”

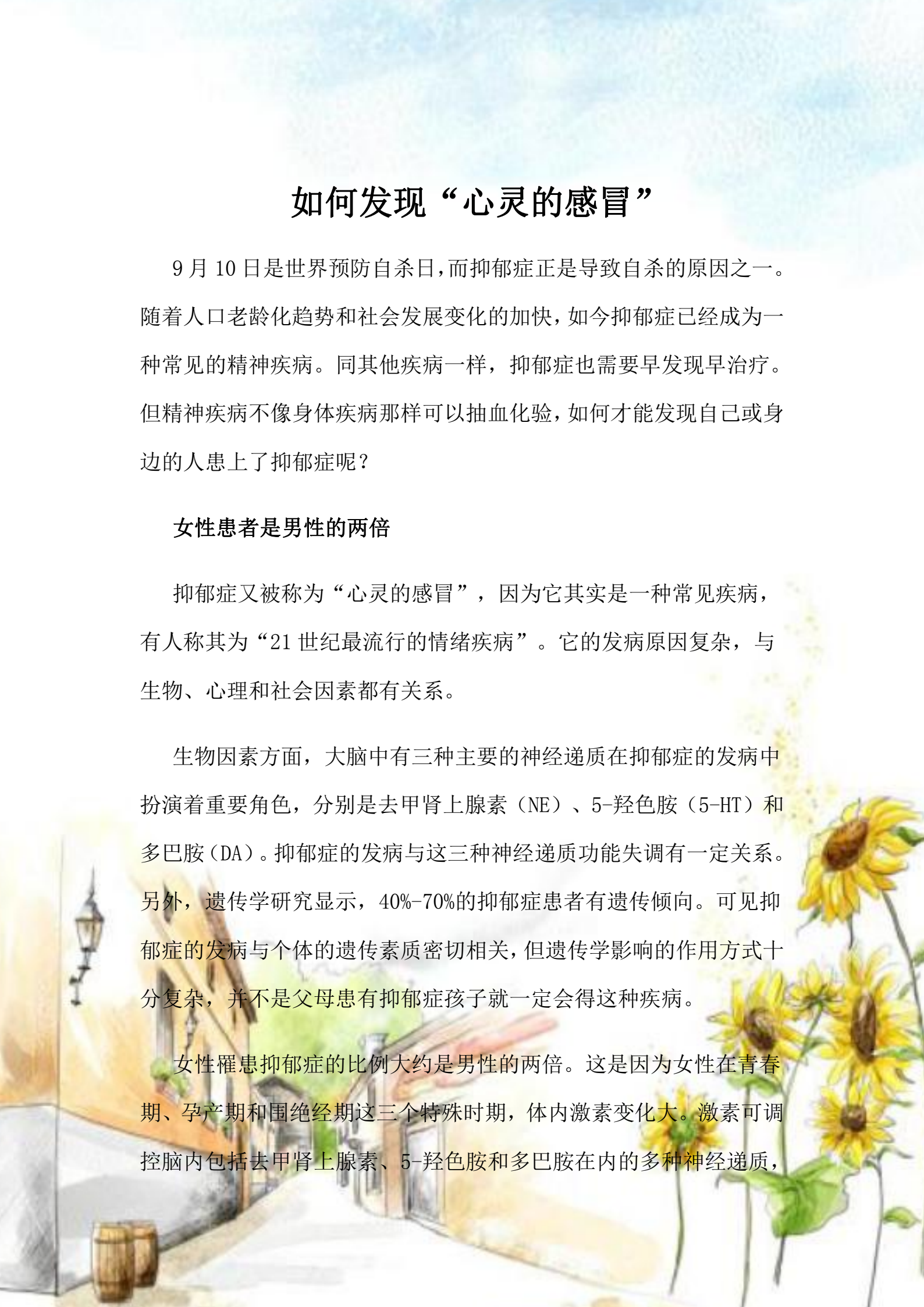
9月10日是世界预防自杀日，而抑郁症正是导致自杀的原因之一。随着人口老龄化趋势和社会发展变化的加快，如今抑郁症已经成为一种常见的精神疾病。同其他疾病一样，抑郁症也需要早发现早治疗。但精神疾病不像身体疾病那样可以抽血化验，如何才能发现自己或身边的人患上了抑郁症呢？

女性患者是男性的两倍

抑郁症又被称为“心灵的感冒”，因为它其实是一种常见疾病，有人称其为“21世纪最流行的情绪疾病”。它的发病原因复杂，与生物、心理和社会因素都有关系。

生物因素方面，大脑中有三种主要的神经递质在抑郁症的发病中扮演着重要角色，分别是去甲肾上腺素（NE）、5-羟色胺（5-HT）和多巴胺（DA）。抑郁症的发病与这三种神经递质功能失调有一定关系。另外，遗传学研究显示，40%-70%的抑郁症患者有遗传倾向。可见抑郁症的发病与个体的遗传素质密切相关，但遗传学影响的作用方式十分复杂，并不是父母患有抑郁症孩子就一定会得这种疾病。

女性罹患抑郁症的比例大约是男性的两倍。这是因为女性在青春期、孕产期和围绝经期这三个特殊时期，体内激素变化大。激素可调控脑内包括去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺在内的多种神经递质，



女性雌激素水平降低容易诱发抑郁症。加上个体对环境因素比较敏感，因此女性发生抑郁症的风险较高。除此之外，罹患慢性躯体疾病，特别是罹患帕金森症等慢性中枢神经系统疾病的群体，也是抑郁症的高危群体。

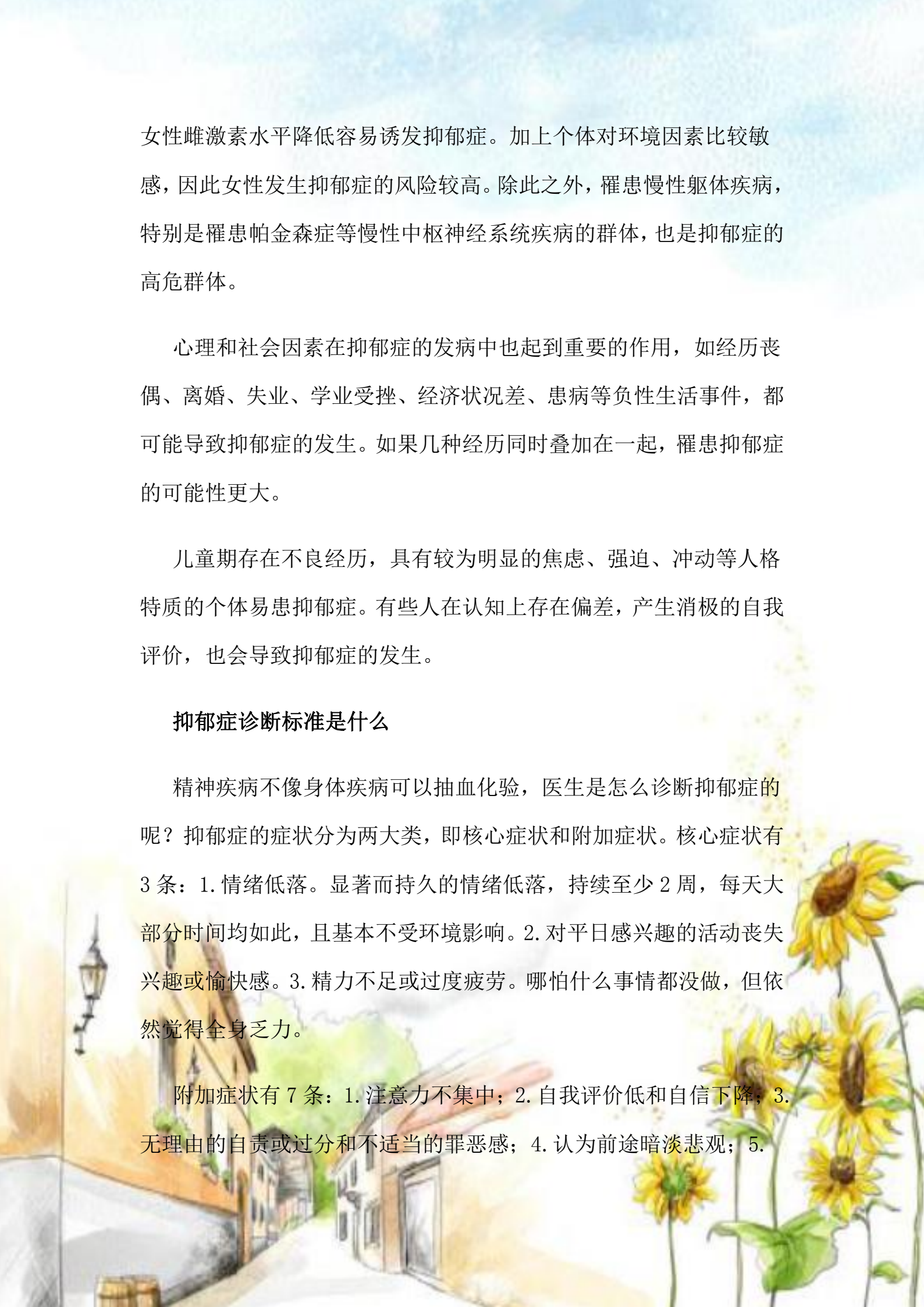
心理和社会因素在抑郁症的发病中也起到重要的作用，如经历丧偶、离婚、失业、学业受挫、经济状况差、患病等负性生活事件，都可能导致抑郁症的发生。如果几种经历同时叠加在一起，罹患抑郁症的可能性更大。

儿童期存在不良经历，具有较为明显的焦虑、强迫、冲动等人格特质的个体易患抑郁症。有些人在认知上存在偏差，产生消极的自我评价，也会导致抑郁症的发生。

抑郁症诊断标准是什么

精神疾病不像身体疾病可以抽血化验，医生是怎么诊断抑郁症的呢？抑郁症的症状分为两大类，即核心症状和附加症状。核心症状有3条：1. 情绪低落。显著而持久的情绪低落，持续至少2周，每天大部分时间均如此，且基本不受环境影响。2. 对平日感兴趣的活动丧失兴趣或愉快感。3. 精力不足或过度疲劳。哪怕什么事情都没做，但仍然觉得全身乏力。

附加症状有7条：1. 注意力不集中；2. 自我评价低和自信下降；3. 无理由的自责或过分和不适当的罪恶感；4. 认为前途暗淡悲观；5.



存在自伤或自杀的观念和行为；6. 睡眠障碍（如入睡困难、早醒）；
7. 食欲下降。

根据诊断标准，如果存在 2 条核心症状和 2 条附加症状，诊断轻度；如果存在 2 条核心症状和 3 条附加症状，诊断中度；如果存在 3 条核心症状和 4 条附加症状，诊断重度。

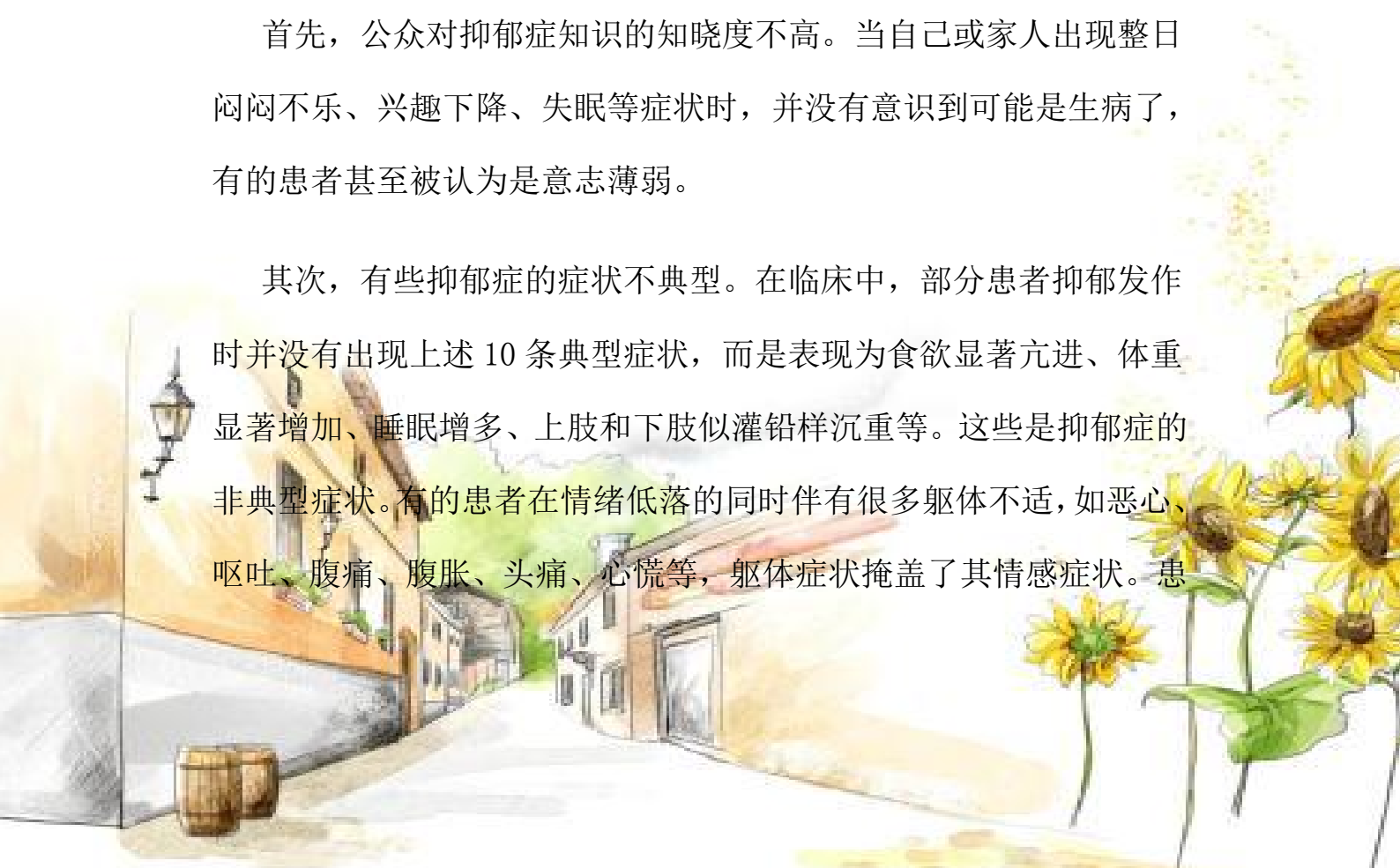
要做出抑郁症的诊断，不仅根据上述症状标准，还有病程标准和严重程度标准，即上述症状是否达到 2 周或 2 周以上，对日常学习、生活、工作是否造成影响。

经常被漏诊和误诊

得了抑郁症不是一眼就能看出来，抑郁症容易被漏诊和误诊，主要有以下四个原因：

首先，公众对抑郁症知识的知晓度不高。当自己或家人出现整日闷闷不乐、兴趣下降、失眠等症状时，并没有意识到可能是生病了，有的患者甚至被认为是意志薄弱。

其次，有些抑郁症的症状不典型。在临床中，部分患者抑郁发作时并没有出现上述 10 条典型症状，而是表现为食欲显著亢进、体重显著增加、睡眠增多、上肢和下肢似灌铅样沉重等。这些是抑郁症的非典型症状。有的患者在情绪低落的同时伴有很多躯体不适，如恶心、呕吐、腹痛、腹胀、头痛、心慌等，躯体症状掩盖了其情感症状。患



者辗转于综合医院进行各种检查，通常查不出异常，有时会被周围人误解为“无病呻吟”，心理负担加重。

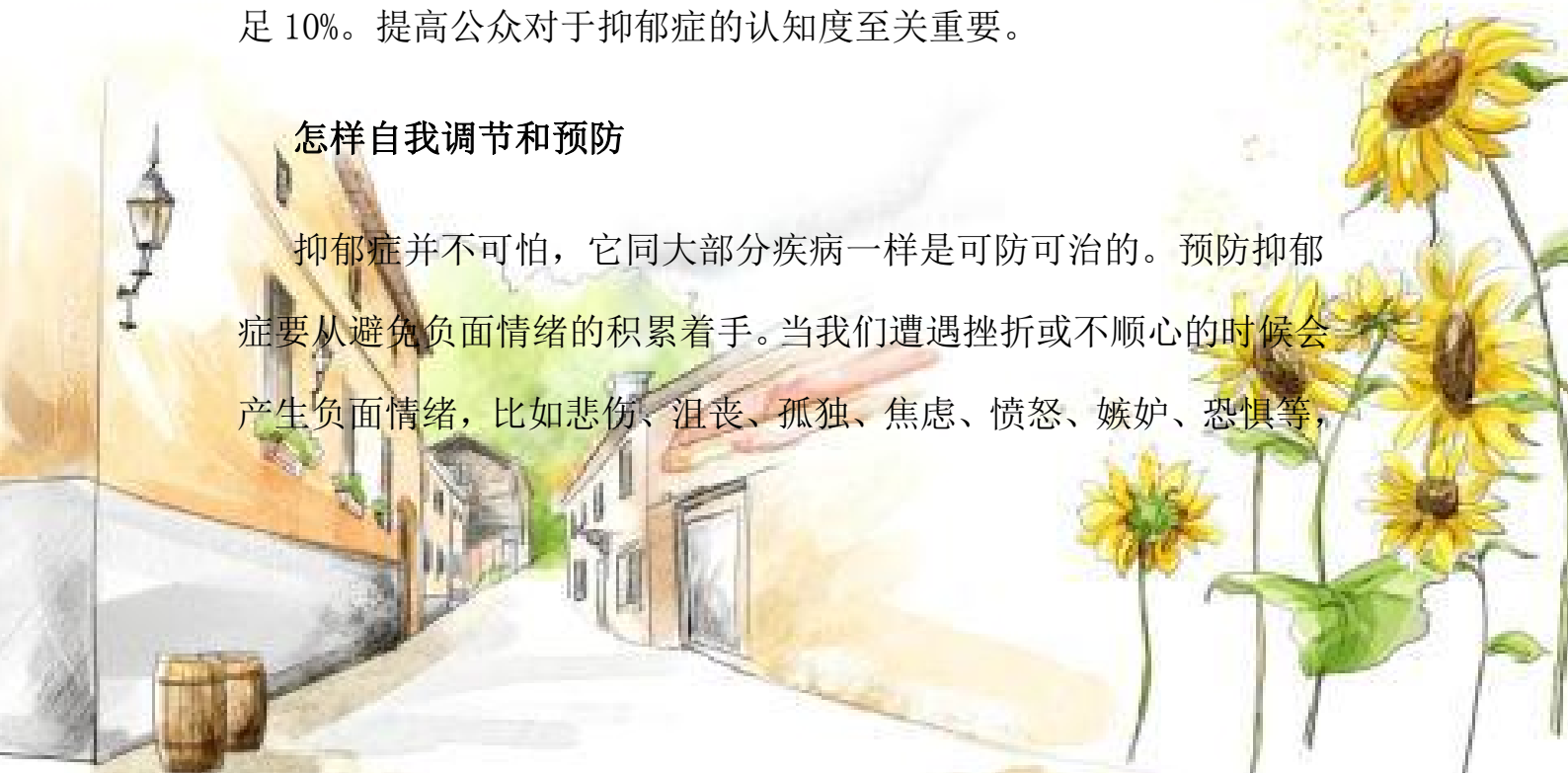
再次，儿童抑郁症的症状具有伪装性。儿童因为其心理发育不成熟，不能像成人那样表达自己的内心体验，有时表现为不合群、少言寡语、不爱学习、过激行为等。因为其症状不典型，同时缺乏鲜明的情感体验，容易被忽视，甚至被当做问题孩子。

抑郁症患者被漏诊的最后一个重要原因是，我们整个社会对精神病患者尚不够友好，大众对于抑郁症患者存在不少误解，这让很多患者及家属存在病耻感。同样是生病，患有躯体疾病的人可以到处倾诉，而抑郁症及更多的精神病人往往会保持沉默。曾有 35 个国家共同参与的调查显示，大多数抑郁症患者受到与他们精神疾病相关的歧视。这样就造成七成抑郁症患者隐瞒病情，回避就诊，一拖再拖直到错失早期就诊的时机。

上述情况使得抑郁症不易被发现。抑郁症发病率高，但就诊率不足 10%。提高公众对于抑郁症的认知度至关重要。

怎样自我调节和预防

抑郁症并不可怕，它同大部分疾病一样是可防可治的。预防抑郁症要从避免负面情绪的积累着手。当我们遭遇挫折或不顺心的时候会产生负面情绪，比如悲伤、沮丧、孤独、焦虑、愤怒、嫉妒、恐惧等，



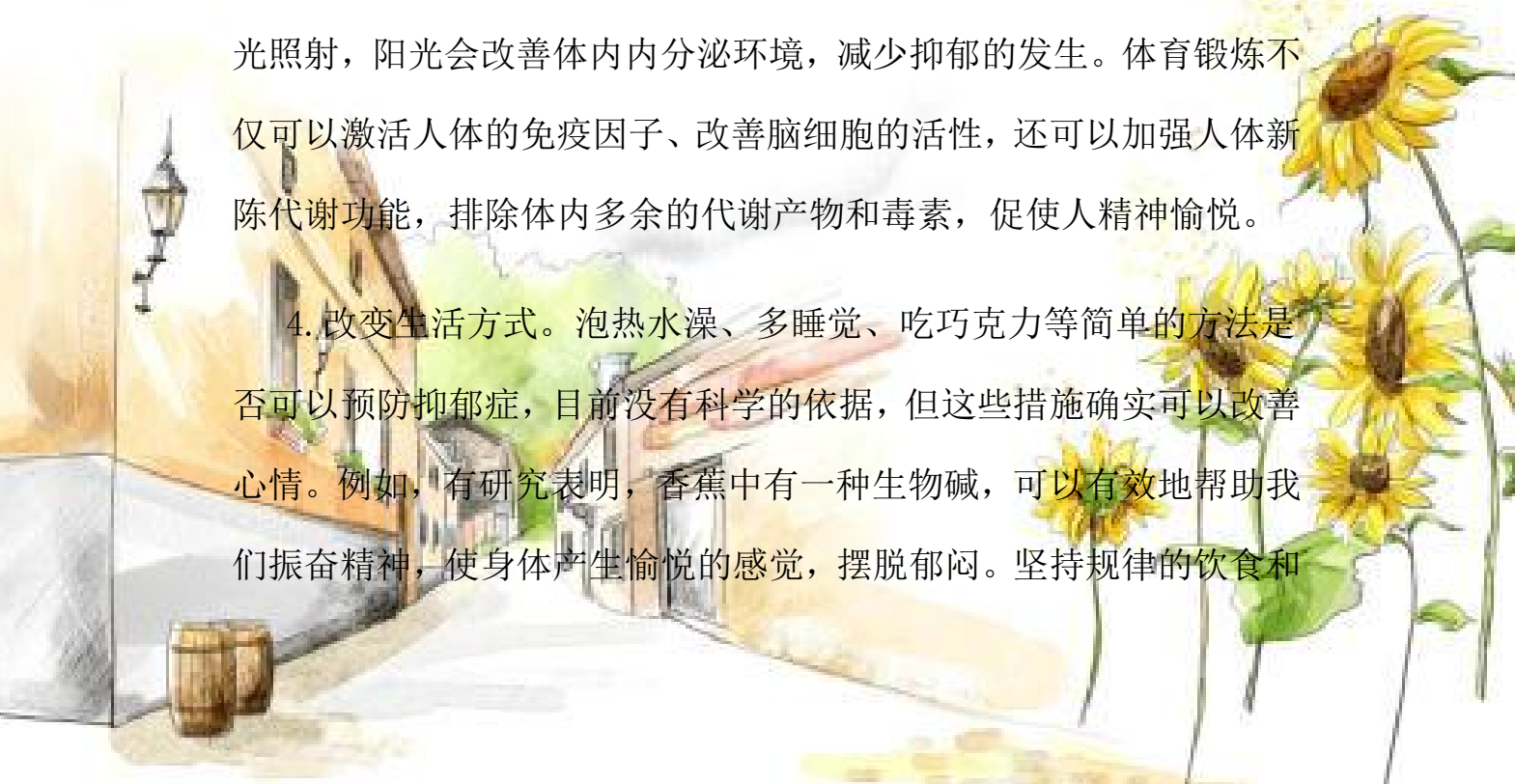
如果长期处于负面情绪的状态，就有可能导致抑郁症的发生。为了及时化解负面情绪，我们不妨试试以下几招：

1. 分析负面情绪产生的原因。同样看到半杯水，有的人是满足的，有的人是沮丧的。思维模式影响了我们看事情的角度和心情。当出现负面情绪的时候，反思自己是不是看问题太片面了，是不是钻牛角尖儿了。尝试着用新的视角去看待问题和困难，或许负面情绪会有所缓解。

2. 找亲人或朋友倾诉。如果分析不出负面情绪产生的原因，或者即便找到原因，也没有办法解决，自己仍然陷于负面情绪的困扰中，千万不要回避它。要学着去接受它，可以找亲人或信赖的朋友倾诉，说出自己的感受，说出来了，即便问题没有解决，心情也会有所改善。如果是您的亲人或朋友出现负面情绪，请给予充分的理解和心理支持。

3. 多参加户外活动，加强体育锻炼。多参加户外活动、多接受阳光照射，阳光会改善体内内分泌环境，减少抑郁的发生。体育锻炼不仅可以激活人体的免疫因子、改善脑细胞的活性，还可以加强人体新陈代谢功能，排除体内多余的代谢产物和毒素，促使人精神愉悦。

4. 改变生活方式。泡热水澡、多睡觉、吃巧克力等简单的方法是否可以预防抑郁症，目前没有科学的依据，但这些措施确实可以改善心情。例如，有研究表明，香蕉中有一种生物碱，可以有效地帮助我们振奋精神，使身体产生愉悦的感觉，摆脱郁闷。坚持规律的饮食和



睡眠习惯，保持积极乐观的心态，多结交朋友，多进行社交活动，都可以预防抑郁症的发生。

5. 必要时寻求专业的帮助。如果上述方法仍不能使您从负面情绪中走出来，对您的日常生活、工作或学习造成影响，对前途悲观，甚至出现自伤自杀的念头或行为，建议寻求专业的帮助。

同许多其他疾病一样，抑郁症也需要早发现早治疗，发现越早治疗效果越好。治愈后的患者完全可以恢复正常的工作和生活，而且在遇到挫折时，经历过低谷的他们有时会比普通人更坚强。

（牛雅娟 北京回龙观医院临床二科主任医师）

摘自健康中国网

