

第七期

沉默的杀手——抑郁症

在这个快节奏、高压力的时代，我们的心灵似乎也在经历着一场无声的战役。有一种疾病，它悄无声息地侵蚀着我们的精神健康，却常常被忽视或误解，那就是抑郁症。今天，让我们一起揭开抑郁症的神秘面纱，了解这个“沉默的杀手”，并学习如何预防它。

一、什么是抑郁症？

抑郁症是精神障碍中的其中一种，也被称为“抑郁发作”或“抑郁障碍”，通常以显著而持久的心境低落、精力丧失等为主要临床特征，根据其严重程度可划分为轻度、中度和重度，部分患者可能存在自伤、自杀意念或行为，甚至可能伴有妄想、幻觉等精神病性症状。

根据《2022年国民抑郁症蓝皮书》调查显示，我国成人抑郁障碍终生患病率为6.8%，其中抑郁症为3.4%，目前我国患抑郁症人数9500万，每年大约有28万人自杀，其中40%患有抑郁症。目前，对于抑郁症的研究还处在持续进行中的状态，其确切的病因和发病机制尚不清楚，但大量资料已提示生理因素、心理因素和社会因素等对抑郁症的发生有明显影响。

现今，大部分的人对抑郁症仍存在刻板印象，觉得阳光、爱笑的人不会得抑郁症。实际上，抑郁症有其诊断标准，也有自己的发生、发展规律，并不是每个抑郁的人都会展现出悲观的状态，不能简单以人表现出来的个性判断。例如，部分抑郁症患者患有“微笑抑郁症”。这是一个通俗的说法，指带有抑郁情绪的人把抑郁的一面掩饰起来，戴着微笑的面具，让人以为自己生活愉快，导致抑郁症状很难被发现。这类患者难以及时得到外界帮助，进而更容易陷入孤立无援的境地。

二、抑郁症有哪些症状表现？

抑郁症的症状表现涵盖多个层面，具体可细分为生理、心理及社会功能三个方面：

（一）生理方面

1. 躯体不适，可能表现为不明原因的疼痛、疲劳或消化不良等症状。
2. 饮食行为紊乱，包括食欲减退或暴饮暴食等。
3. 精力丧失，日常活动感到力不从心。
4. 出现严重睡眠问题，具体表现为入睡困难、睡眠中断、睡眠倒置、早醒、常做噩梦或睡眠过长等。

（二）心理方面

1. 自我评价显著降低，常伴有内疚、自责、自罪感及自我否定等消极思维，对未来缺乏希望和乐观态度。
2. 情绪低落，持续感到沮丧或空虚，这是抑郁症的核心症状表现。
3. 在病情严重时，患者可能出现自杀意念，甚至采取自杀行为，这是需要紧急关注的严重症状。
4. 思维迟缓，表现为反应时间延长、言语减少、语速变慢，以及决策能力下降，影响工作、学习和人际交往的质量。
5. 无法集中注意力，例如在学习或工作中难以保持专注，记忆力下降，即便是日常生活中简单的任务也可能变得难以完成。

（三）社会功能方面

1. 兴趣减退，曾经喜欢的活动现在也不再带来乐趣。
2. 运动迟滞，动作变得缓慢，日常活动效率降低。
3. 社交回避，避免与他人交往，包括家人和朋友，导致社交圈子缩小。

综上所述，抑郁症的症状复杂多样，不仅影响个体的身心健康，还严重干扰其社会功能和生活质量。因此，及时识别并寻求专业帮助对于抑郁症的治疗至关重要。

三、如何预防抑郁症？

1. **多亲近大自然。**在高压时代，多亲近大自然尤为重要。大自然能抚平内心的焦躁，让我们感受生命的美好与惬意。山川湖海的壮阔、花鸟鱼虫的生机，让温暖在心间流动，给予我们宁静与力量，是缓解压力、预防心理问题的良方。

2. **保持规律锻炼。**适当的运动能够帮助你释放让人快乐的激素，如内啡肽、多巴胺等，这将有助于你缓解自身压力。建议找到适合自己的运动方式，如跑步、跳操、打球、练瑜伽等，并坚持下去是保持积极情绪的重要举措之一。

3. **调整睡眠习惯。**规律的作息有助于调节生物钟，维持身心平衡。建议你每晚保持7—9小时的睡眠，睡前尽量避免饮用刺激性饮料，如咖啡、奶茶等，相反可通过泡脚、听冥想音乐等方式放松身心以助眠。

4. **优化饮食结构。**合理搭配饮食，确保摄入足够的营养。例如增加富含Omega-3脂肪酸的食物（如深海鱼、亚麻籽油）、全谷物、新鲜蔬果以及富含抗氧化剂的食物，可以帮助你提升情绪稳定性，减轻焦虑感。

5. **培养兴趣爱好。**投身于自己热爱的活动，如绘画、音乐、阅读等，不仅能够极大地丰富你的大学生活，更能让你在这些活动中体验到满满的个人成就感，让每一次创作或沉浸都成为自我实现的宝贵时刻。

6. **积极社交。**主动与家人、朋友及同学保持紧密而积极的联系，乐于分享各自的生活点滴与内心情感。这样的交流不仅能够为你带来温馨与慰藉，还能成为你抵御孤独感和抑郁情绪的坚实后盾，让你在人际交往的温暖与支持中，更加坚韧不拔，心怀希望。

7. **寻求专业帮助。**如果你持续感到情绪低落或焦虑，不要犹豫寻求心理咨询的帮助。专业的心理咨询师能够提供有效的指导和支持，帮助你积极应对抑郁情绪。

四、如何与抑郁症患者相处？

如果身边有人得了抑郁症，你可以采取以下措施来更好地与他们相处并提供支持：

1. **理解、尊重、倾听和关心是至关重要的。**抑郁症是一种严重的心理疾病，它会让患者感到深深的痛苦和绝望。因此，你需要用一颗同理心去理解他们的处境，尊重他们的感受和选择。当他们愿意分享自己的经历和感受时，请耐心倾听，不要打断或贬低他们的痛苦。同时，向他们表达你的关心和支持，让他们感受到你的温暖和陪伴。

2. **不要盲目建议、鼓励和督促。**虽然你的初衷是好的，但过度的建议、鼓励和督促可能会让患者感到更加无助和沮丧。抑郁症的治疗需要时间和耐心，不是简单的鼓励或督促就能解决的。因此，请避免给患者施加不必要的压力，尊重他们的治疗进程和节奏。

3. **不要指责或战战兢兢地对待他们。**抑郁症不是患者的错，也不是他们可以轻易控制的。指责只会让他们感到更加内疚和无助。同时，也不要因为害怕或担心而战战兢兢地对待他们，这样只会让他们感到更加孤立和不安。相反，你应该以平常心对待他们，像对待其他朋友一样与他们相处。

4. **营造积极的环境。**虽然抑郁症患者可能感到沮丧和无助，但一个积极、乐观的环境可以让他们感到更加舒适和安心。你可以与他们一起参加一些轻松愉快的活动，如看电影、听音乐、散步等。这些活动不仅有助于缓解他们的压力和焦虑，还能增进你们之间的友谊和亲密感。同时，你也可以向他们传递积极的信息和态度，帮助他们逐渐走出阴霾。

5. **陪伴他们前往就医。**一般来说，中度及重度的抑郁症患者需要专业的心理治疗和支持，而心理医生是能够提供这种支持的人。你可以陪伴患者一起去医院，帮助他们面对治疗过程，给予他们情感上的支持。同时，你也可以了解患者的治疗进展和医生的建议，为他们提供更好的支持和帮助。

最后，让我们携手并肩，为心灵的健康护航。面对抑郁症，既要有科学的认知，也要有温暖的关怀。如果你或你身边的人正在经历这样的挑战，请记住：你并非孤军奋战，学校心理健康教育管理科始终是你坚强的后盾，能为你提供全方位的支持与陪伴。让我们共同努力，打破沉默，点亮希望，让心灵之光温暖每一个角落！

心理服务资源分享：

1. 云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2. 云南省青少年服务热线：12355

3. 学校心理服务：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿