



我们离你最近



我们的心灵,犹如天空,有时候晴空万里,有时候也会乌云密布。抑郁症犹如心灵的阴霾。如何科学认识抑郁症?如何呵护心灵健康、远离抑郁困扰?近日,记者前往淮安市第三人民医院采访了专科医生。

■融媒体记者 秦艳艳 通讯员 丁华珍

远离心灵感冒 你对抑郁症了解有多少

最小的抑郁症患者只有七岁

记者来到淮安市第三人民医院门诊三楼,只见前来心理科就诊的患者排起了长队,诊室外的等候区座无虚席。患者中有不少年轻面孔,甚至还有一些年龄偏小的孩子。

淮安市第三人民医院抑郁症科主任医师杨海英接诊过年龄最小的抑郁症患者只有七岁。这些原本应该享受快乐童年的孩子却患上抑郁症,他们那颗本该无忧无虑的心灵被阴霾遮挡了光泽,经历着其他同龄人甚至家长无法理解的心灵煎熬。“没有哪个职业、性别、年龄段的人群可以对抑郁症免疫。”杨海英说。

杨海英介绍,抑郁症是一种心理疾病,以显著的心境低落为主要特征,患者对平时感到愉快的活动丧失兴趣或愉快感,伴有相应的整体活动(思维和行为)水平的改变,往往有显著的躯体症状,有反复发作的倾向,具有高患病率、高复发率、高残障率、低识别率。《2022年国民抑郁症蓝皮书》统计显示,目前我国抑郁症患者人数已达9500万。

城市居民患抑郁症风险增加

一位50多岁的女性患者让杨海英至今印象深刻。因丈夫遭遇车祸突然离世,该患者过度悲伤导致终日失眠、心情低落、坐立不安。最后,她在家人的陪同下来到医院就诊,被确诊为抑郁症,并住院接受治疗。杨海英介绍,大部分抑郁症是外在刺激导致的,如长期的压力、无法释放的创伤等都有可能成为抑郁症的诱发因素。抑郁症患者常常有情绪低落、愉快感缺失、兴趣索然、焦虑等表现,其中情绪低落是抑郁症的典型症状,愁眉苦脸是患者典型的面部表情特征。抑郁症会对患者身心健康造成巨大影响,严重情况下可令患者有自杀观念和行为。

杨海英指出,抑郁症患者中女性较男性多,女性在月经期、生育期、更年期前后患抑郁症的概率更高。此外,农村人群患抑郁症的数量较城市人群多,然而近些年由于快节奏生活带来的压力,城市居民患抑郁症的风险不断增加。从行业群体来看,工作压力较大的行业人群更易患上抑郁症。如今,抑郁症患病群体越来越年轻化,越来越多低龄人群因学业压力、家庭成长环境等多种因素患上抑郁症。

抑郁症可以被治愈

在生活中,如何远离抑郁症?杨海英建议,面对生活中的不良情绪和压力时,要保持健康的生活方式,合理饮食、规律运动、充足睡眠不可或缺;其次,要学着与生活和解,与自我和解,降低消极情绪给自己带来的负面影响。

“抑郁症并不可怕,只不过是一场心灵感冒,它和普通感冒一样,只要加以适当、积极的治疗,便能康复。”杨海英说,很多患者因为对抑郁症重视不够而忽略了治疗。

杨海英建议,日常生活中,如果个人情绪低落持续两周得不到缓解,应及时前往专业医疗机构就诊咨询,如果确诊患上抑郁症,患者不必怀有“病耻感”,应保持积极的心态,寻求专业人士帮助,听从医生建议,接受正规治疗;同时应保持良好的人际关系和健康的生活方式,试着培养一项自己感兴趣的爱好,这样能够在一定程度上减少抑郁症带来的影响。如果身边有亲朋好友患上抑郁症,首先要做被他们信任的聆听者,认真聆听他们的倾诉,保守他们倾诉的秘密,让他们愿意敞开心扉。此外,要为他们提供及时有效的引导和力所能及的帮助,鼓励他们寻求专业治疗,早日走出心灵阴霾。