

据微博消息,9月16日晚,年仅28岁的演员乔任梁因抑郁症自杀突然离世,引发公众的强烈惋惜。在怀念逝者的同时人们不禁思考,抑郁症这个生命的隐形杀手到底是怎样的疾病,为何一次又一次夺走鲜活的生命,抑郁症患者又该如何自救。



# 人人都有抑郁情绪 抑郁症如精神感冒可治愈

□王宗

乔任梁的死并不是抑郁症自杀的特例,2003年4月1日愚人节当天,演员、歌手张国荣就因抑郁症在香港跳楼身亡,终年46岁。据世界卫生组织2014年数据分析,全球每年有超过80万人死于自杀。我国每年约有12万人死于自杀。而在自杀人群中精神疾病的患病率为63%,特别是抑郁症,是自杀的危险因素之一。

那到底什么是抑郁症呢?抑郁症又称抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称,情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝、自卑抑郁,甚至悲观厌世,可有自杀企图或行为;甚至发生木僵;部分病例有明显的焦虑和运动性激越;严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以上、长者甚或数年,多数病例有反复发作的倾向,每次发作大多数可以缓解,部分可有残留症状或转为慢性。

## 抑郁症不是一种“矫情病”

很多人觉得抑郁症就是一种“矫情病”,都是吃饱喝足后瞎想造成。这其实是一种误读,其实抑郁症是影响正常生活、学习、工作和人际关系的刽子手。这种疾病严重的话会导致患者有自杀或伤人的倾向。关于抑郁症产生

的原因,一般认为是遗传因素、生物化学因素、环境因素和性格因素造成的。

## 抑郁症是大脑生了锈

抑郁症分为轻度抑郁症和重度抑郁症,轻度抑郁症可伴有情绪低落、不合群、离群、躯体不适、食欲不振及睡眠障碍。而重度抑郁症患者会出现悲观厌世、绝望、幻觉妄想、功能减退、并伴有严重的自杀行为。

心理医学专家季建林教授曾将抑郁症患者的大脑比作一部生锈的汽车,“抑郁症患者的大脑就像生了锈的机器,虽然运转迟缓,但并没有零部件的缺少,没有器质性的疾病”。因此,治疗起来也比心脏、肝脏坏了等器质性疾病要容易一些。季建林之所以做这个形象的比喻,最主要的目的是告诉患者和家属,抑郁症是可以治疗治愈的疾病。

## 抑郁症需要自我治疗

抑郁症是心灵的感冒,古语说,心病还需心药医。很多人一旦患上了抑郁症,往往首先从自己的性格方面找原因,认为抑郁症是由自己的性格缺陷造成的。但其实认识自己的性格、接纳自己的性格远比找出“缺陷”重要,与其把抑郁症看作是一件纯粹的坏事,倒不如把它当作一个

更好的认识真正自我和完善自己性格的契机。

一般抑郁症的轻度患者可以通过自我治疗缓解,自我治疗方法包括以下几种:多运动、多做事、多玩乐、多发展兴趣爱好、多和人交流。规避抑郁症发作的种种危险因素,如情绪打击、工作学习压力、社会人际关系等。应配合医生进行心理治疗或抗抑郁药治疗,做好心理治疗作业。发病与心理因素有关,心理治疗效果较好。如果有想死的念头,应让家属和医生了解,以便提供及时帮助。

抑郁症中度患者需要配合抗抑郁的药物,主要包括选择性5-羟色胺再摄取抑制剂、5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂、去甲肾上腺素和米氮平等。

若有自杀倾向及自杀行为的患者属于重度患者,必须住院治疗,进行综合性干预,待病情稳定可以出院继续药物治疗。

抑郁症只是心灵的感冒,人人都会被负能量影响,但偶尔抑郁的情绪并不是抑郁症。走出抑郁症的阴霾,你会发现,阳光和未来都在。而那些温暖和感动也从未离开。抑郁症患者要学会自救和求救,别再让悲剧重演。

## 【链接】

### 生活中如何预防抑郁症

诱发抑郁症的原因很多,生活压力大、工作不顺心、性格内向等,那么,生活中如何预防抑郁症呢?

#### 不宜整日持续工作

在日常生活中要安排一些娱乐活动,扩大生活圈子,多交工作以外的朋友,培养兴趣爱好,舒缓工作及生活上的压力。适当的休息片刻,喝杯茶放松心情,另外每日加班不宜超过两小时,否则会导致慢性疲劳,日子一长就容易患上抑郁症。

#### 坚持规律化的生活习惯

不要以调整心情为由将自己封闭在一个环境中,将一些本来可以做的事情、本来可以进行的事业推迟下去。我们应该保持正常的工作与必要的娱乐活动,还应该积极做家务。

#### 保持充足的睡眠

睡眠是拥有好心情的重要因素,只要能睡好觉,就能在很大程度上预防抑郁症,如果有失眠困扰,应及时设法解决。

#### 学会调整心理状态

生活中要尝试学会“三不”。对今天不生气,对昨天不后悔,对明天不担心。我们无法主宰世界,但是我们可以调节自己的情绪,使自己每天都拥有一份好心情。

#### 懂得自我欣赏

我们每个人都应该学会自我欣赏,肯定自己的优点、长处,坦然对待不良刺激,以保持情绪的稳定,这样才能拥有良好的心境。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 毛豆补钾解疲劳



毛豆因尚未完全成熟且未曾在太阳下暴晒过,其中维生素C含量约为黄豆的两倍。毛豆富含膳食纤维,钾含量在蔬菜中也是名列前茅,适当吃点毛豆还可以补充钾,缓解疲乏无力和食欲下降。

#### 莲藕润肺养血



秋令时节天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血,降低止痛护心脏。藕经过煮熟以后,对脾胃有益,能健脾补胃、养阴润燥,有养胃滋阴,益血,止泻的功效。

### 红灯

#### 维C片剂发黄不要服



维生素C具有烯二醇结构,还原性强,在有氧和光照的条件下不稳定,易被氧化分解,失去疗效。短期存放时应装在棕色玻璃瓶中,放在避光、密闭、干燥处保存,每次取出后应将瓶盖拧紧。如果片剂色泽发黄,说明已经失效,不要再服用。

#### 补钙时别吃菠菜



钙质的吸收与饮食有很大关系,因此,为了提高药效,补钙最好在两餐之间进行。菠菜或芹菜中含有较多的草酸,可以与钙离子结合,形成肠道无法吸收的草酸钙。补钙期间最好与它们“保持距离”。如果一定要吃,炒菜前可以用热水把菜浸泡几分钟。

## 头痛 您查颈椎了吗?

随着手机、电脑等移动终端的广泛应用,颈源性头痛作为头痛的一个重要类型,发病率逐年上升,且发病年龄有降低的趋势,引起国内外专家的普遍关注。医生建议,长期遭受头痛折磨的患者查一下颈椎,看看自己的头痛是否属于颈源性头痛。

颈源性头痛是指由于颈部原因导致的头痛,或者说病根在颈部的头痛。颈部是人体连接大脑与全身的一个重要枢纽,颈部病变可引起全身各部位的病变,颈部以颈椎及其关节为中轴,其周围分布着众多的肌肉、神经等组织结构,任何一种组织结构发生异常或病变,都有可能引起头痛。

目前,临床上对于颈源性头痛的治疗方法主要分为中医和西医两大类。西医针对颈源性头痛

的病因及发病机制,主要有药物治疗、神经阻滞等;中医则根据颈源性头痛的临床症状采用口服中药及针灸、按摩等治疗。近些年开展的针刀将中医的针灸针和西医的手术刀有机结合在一起,因具有直达病灶、对机体损伤小、恢复快等特点,能获得比较满意的临床疗效。

颈源性头痛是一种复杂的临床综合征,病因及发病机制复杂,容易反复发作。医生建议做好预防和日常保健,平时保持良好的学习工作姿势,尽量仰卧睡眠并正确选择和使用枕头,注意颈肩部保暖,加强颈部的锻炼。

(新华)

## 丰台工商分局 积极参与辖区“百日整治”

丰台区有部分地区是典型的城乡结合部,这些地区存在人员结构复杂、环境脏乱以及经营环境无序的情况,为根治以上“病症”,由政府牵头,工商、城管、交通、食药、派出所等多部门参与,共同开展“百日整治”行动。近日,丰台工商分局六里桥工商所依托自身职能,积极参与太平桥街道办事处、卢沟桥街道办事处以及卢沟桥乡组织的“百日整治”行动。此次行动,主要针对东局、广安路小井段、太平桥路西侧、莲花池南路、保利百合小区周边、莲香园小区内以及电力医院周边等地区进行执法检查,重点检查商户的证照、广告、卫生、安全等内容。六里桥工商所派出执法人员,不但对以上地区商户的无证经营、超范围经营、虚假宣传等行为进行了查

处,而且向商户发放了各种宣传材料,引导商户规范经营和守法经营。六里桥工商所充分发挥工商职能,加大整治力度,确保整治效果,为改善辖区市场环境,提升辖区面貌起到了积极作用。

渠忠涛

