



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 中医康复中心副主任医师 梁雅慧



让生活走出灰暗

警惕抑郁症六个危险信号

□本报记者 陈曦

现如今，抑郁症已成为一种发病率较高的心理疾病。抑郁症不仅对人的身心造成极大的伤害，还会产生许多使人不适的躯体症状，更严重的是有些抑郁症患者会产生自杀倾向。我们请到首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心副主任医师梁雅慧，带我们了解一下如何远离抑郁症，让生命走出灰暗。

情绪不好不等于抑郁症

每个人在生活中都会遇到各种大小的困难和失败，很多人可能会经历疾病、亲人离去，离婚、失业、学业事业不顺利、投资失败等各种痛苦。

当我们经历这些的时候，我们都会感到痛苦、悲伤、甚至绝望。通常，由这些明确现实事件引起的抑郁和悲伤，是正常、短暂的，有的甚至有利于个体成长。但抑郁症与一般的“不高兴”有本质区别，它有明显的特

征，综合起来有三大症状，就是情绪低落、思维迟缓和运动抑制。

情绪低落就是高兴不起来、总是忧愁伤感、甚至悲观绝望。《红楼梦》中整天皱眉叹气、动不动就流眼泪的林黛玉就是典型案例。

思维迟缓就是自觉脑子不好使，记不住事，思考问题困难。患者觉得脑子空空的、变笨了。

运动抑制就是不爱活动，浑身发懒。走路缓慢，言语少等。

六个信号判断是否有抑郁症倾向

长时间情绪低落 长期的情绪低落是抑郁症的一个最基本的特征。抑郁症患者的情绪低落与正常人有所不同，正常人的情绪一般属于一个较稳定的状态，虽然会出现情绪的低谷，但会上下波动。

抑郁症患者是长时间处于低谷状态，且没有精神，对任何事物都感到没有兴趣，甚至觉得生活没有价值。

自我认同度低、抵触社交 抑郁症患者由于长期处于情绪低落的状态，使他们感到缺乏动力。这会严重影响他们的日常生活，并且影响工作学习的效率。

抑郁症患者有一个性格特点，就是他们对自己的要求通常比较高，这类性格的人是易患上抑郁症的人群。自我认同感过低。会使他们感到自己没有价

值。同时，会使他们逃避社交，认为自己与他人格格不入，长此以往，会使患者与社会主流脱轨，精神状态变得更差。

记忆力下降 抑郁症患者有一个明显的特征，就是无法集中注意力，会明显感觉到学习工作要比以前困难。因为抑郁症会影响大脑的功能，甚至出现认知障碍。

所以，当人患上抑郁症后，会感觉自己似乎在日常生活中的能力处处有所下降。例如，学生会感觉到学习上要比以前困难，无法将注意力集中在课本上，并且产生焦虑感，成绩也会随之明显下降。

睡眠障碍 很多抑郁症患者会出现睡眠障碍，特别是出现早醒的症状，这一点常常会被人忽略。此外，晚上入睡困难、睡眠质量低、多梦等，都属于睡眠障碍。且随着病情的逐渐加重，这种情况会越来越严重。

焦虑 抑郁通常都伴随着不同程度的焦虑。抑郁症患者很可能会由于受到情绪问题的影响，

认知水平下降，做事明显比以往困难，而感到焦虑迷茫，认为自己的生活没有前途，从而产生更深的焦虑感。这种现象往往会出现恶性循环，非常不利于病情恢复，应该及时干预。

产生轻生的念头 这种情况属于抑郁症造成的最严重危害之一。因为抑郁症患者长期缺乏生

活动力，与社会脱节，可能会认为自己没有存在的价值，或认为没有支持自己继续生活下去的希望，感到非常困难而产生了自杀的想法。

如果出现了这6种情况应该及时干预，不应该过度苛责，而应该积极地帮助他们解决心理问题。

学会自救是缓解抑郁症最好的方法

第一，走出封闭的房间，不要在自己的角落里转圈，勇敢地去室外，到广场公园等等地方感受一下，外面的世界能够帮助你缓解低落的心情。也能够帮助你转移你的注意力，忘记痛苦的事情。

第二，寻找自己的好朋友和他/她进行交流，与人沟通能够转移不好的情绪，让你顺利地度过困难的生活。而且你的朋友也能给你很多好的建议，让你对生活充满了信心，只有多和别人去沟通交流，释放自己，才能够让自己的压力得到缓解，保持愉快的感觉。

第三，如果自己还保持一份清醒，那么请你去求助专业人员，在他/她的指导下帮助你疏导痛苦的情绪，有了正确的指引和鼓励，你会马上凝聚一股力量和精神，帮助你更好地度过黑暗的时光，保持思维和向上的动力。

第四，转移自己的注意力，比如购买自己心仪的礼物。有些轻度抑郁症患者在出现心情烦躁的时候，就会选择消费来让自己变得高兴。但一定要合理消费，否则只会增添你的痛苦，能力范围内的消费行为，能够让人的心情变好，转移痛苦的情绪。

第五，想想爱自己的人。其实每个人都有自己爱的人，也会有人爱着你，我们无论在多绝望的时候，你的背后总有人支持你，帮助你度过最低落失望的时间，让你的生活充满光明，所以在痛苦的时候，多想想那些爱你的人，不要始终被自己的消极情绪蒙蔽。

国网北京市电力公司工会不慎将银行开户许可证遗失，开户行：上海浦东发展银行宣武支行。账号：91030157400000030，核准号：J1000054024304，声明作废。 2020年9月22日

Table with multiple columns containing various company notices and legal announcements.

Table with multiple columns containing various company notices and legal announcements.

Table with multiple columns containing various company notices and legal announcements.

Table with multiple columns containing various company notices and legal announcements.

【健康红绿灯】

绿灯

手部灵活大脑更好用



双手越灵活，大脑越能得到锻炼，情绪管理、认知机能就越好。解剖学发现，支配手指运动的区域几乎占据大脑皮层的1/3，其中拇指运动对应区几乎是大腿的10倍。这就意味着，当我们运动手指时，大脑被激活和锻炼的区域，比锻炼其他身体部位的更多。

手感硬的面包热量低



俄式大列巴等手感较硬的面包热量较低，这类面包不甜，含糖、盐和油脂都很少。相比之下，手感柔软的面包在加工过程中要加入大量的油和糖。比如丹麦面包要加入20%-30%的黄油或“起酥油”，才能形成特殊的层状结构，建议大家购买面包时首选手感稍硬的。

红灯

溏心蛋营养不如全熟蛋



没全熟的鸡蛋，不建议吃。鸡蛋容易受到沙门氏菌等污染，即使是加热过的溏心蛋也没有达到杀菌的温度要求。鸡蛋适合熟吃，煮熟后才更有利于人体的消化和吸收。生鸡蛋消化吸收率在50%左右，而熟鸡蛋的消化吸收率高于97%。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

硬毛巾让脸悄悄“长斑”



对脸部摩擦过度，皮肤会越来越薄，甚至刺激黑色素生成、引起色素沉着，形成摩擦斑。有的人毛巾更换不勤，甚至一条毛巾用几年，免不了让毛巾变得又干又硬。每天用这样的毛巾洗脸、搓脸，相当于一种力度不小的摩擦，久而久之，就可能出现皮肤刺痛，甚至渐渐长出色斑。

本报订户热线 13699133222