

最近情绪有些低落,我是不是得抑郁症了?

□本报记者 张晶

职工困惑:

最近我总是莫名其妙地感觉心情低落,对工作、生活甚至美食、娱乐都失去了兴趣,睡眠也越来越差,身体十分疲惫。下班回到家,只想在沙发上躺着,周末也是卧床不起,闭门不出,思维也明显变得越来越缓慢,对未来感到焦虑、恐惧,有时感觉人生好像没什么意思,自己没什么存在价值。我是不是得抑郁症了?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

只要感觉心情持续几天不好,大家可能就会怀疑自己是不是得了抑郁症。这其实是个好现象,至少说明我们开始越来越关注自己的心理状态了。但我们也不必一味地“自我恐吓”,而是要从本质区分抑郁和抑郁症。对于大多数人来说,情绪低落的状态会在自我调整或他人的帮助下,在一段时间内好转,最多属于轻微的抑郁倾向,只要我们及时觉察、调整修复,症状就会自然消失。而抑郁症是一种真实、严重的精神疾病,就像所有疾病那样,会对患者造成实实在在的伤害。从你的状态来看,暂时无法确定是单纯的抑郁情绪还是抑郁症,但可以根据右侧的表格,进行初步的自我诊断,如果问题比较严重,建议预约专业的咨询师进行专业诊断,及时发现、及早治疗。

专家建议:

每个人都会因为工作生活的琐碎事情产生偶尔的抑郁情绪,这是正常现象。只要我们正视自己的情绪,及



邵怡明 绘图

心情不好与疑似抑郁的区别

	心情不好	疑似抑郁
定义	一种抑郁的感觉,正常人的正常的情绪。	心情持续低落为特征的精神障碍(精神方面的疾病)。
时长	数天	超过2周
感受	孤独、无助、伤心、焦虑,但仍能感受快乐。	严重的无价值感、负罪感、空虚感,无法感受快乐。
功能	可坚持正常工作、生活任务。	记忆力、注意力严重下降,无法正常生活工作。
反应	暂时减少社交和兴趣爱好。	有自伤的行为、想法。

时自我调整或找心理咨询师帮忙调整,就能很快恢复。当抑郁情绪持续时间很长时,一定要警惕抑郁情绪转换为抑郁症。以下几个小贴士,供你参考。

拒绝“贴标签”。抑郁倾向是短时间内情绪不好,抑郁症是得了一种必

须要吃药的疾病,切勿给自己或别人随意贴标签。

制作情绪记录表。通过情绪记录表,可以很好地提高我们的抑郁情绪察觉能力。情绪聚焦疗法流派认为,使用语言或者书写的方式来描述、解

释自己的感受,可以让原本被压抑和未察觉的情绪体验进入到意识层面,进而帮助我们更好地管理情绪。

坚持健康的生活习惯。良好的睡眠习惯,保证充足优质的睡眠;良好的饮食习惯,既不暴饮暴食,也不过度节食;控制酒精的摄入,俗话说“借酒消愁愁更愁”;养成良好的运动习惯,因为运动可以改善抑郁情绪。

建立良好的人际关系。当发生不良生活事件时,有一个可以信赖的人帮你宣泄不良情绪,是治疗和预防抑郁的重要保证之一。

培养广泛的兴趣爱好。一个人若无兴趣爱好,则生活就会单调、枯燥无味。有丰富的爱好可以让自己保持愉悦,在遭遇不良生活事件时也更容易让自己从不良情绪中解脱出来。

我们需要正视抑郁症,但也不必过度担心,通过健康的生活方式,能够有效地预防抑郁症。已经确诊的患者,只要接受和坚持正规的治疗,如服用抗抑郁药物和接受CBT疗法,大部分也都能恢复正常生活、工作。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

秋高气爽之时,警惕过敏性鼻炎找上门

□秦贺

随着一场场秋雨,秋意渐浓。俗话说“秋高气爽”,秋天空气逐渐变得干燥,有的人一到秋天就感到鼻痒、流鼻涕、打喷嚏、鼻塞……您可能过敏了。秋季天气变化大,环境因子如花粉、尘螨等过敏原增多,从而导致过敏性鼻炎的发病率上升。为此,清华大学附属北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师秦贺带您重新认识过敏性鼻炎,帮您安度清秋。

秋季需要注意多种植物

秋季是丰收的季节,也是过敏性鼻炎的高发季节。由于有些秋季草本植物致敏性强,这些植物的花粉,或种子会飘散在空气中,使一些过敏性体质人群产生过敏反应,出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕和鼻塞等鼻部症状。我们可以自己评估一下,如果在立秋前后突然出现上述鼻部表现而没有全身乏力不适时,就要考虑秋季花粉引起过敏性鼻炎的可能。一般情况下,



医生在门诊对因为鼻部症状就诊的患者进行过敏原检测发现,在北京地区容易引起过敏性鼻炎的过敏原主要是藜属植物、小豚草和葎草等。所以说,秋季是一些植物花粉引起的过敏性鼻炎高发期。

秋季过敏性鼻炎一般是从立秋前后就开始发病,持续到中秋节左右,有些人过了这段时间后鼻部症状会马上消失。从立秋以来,来医院看过敏

性鼻炎门诊的患者较前显著增多,基本上都是突然出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等症状。

咳嗽可能也是过敏性鼻炎引起的

过敏性鼻炎是过敏性体质患者对秋季花粉过敏产生的鼻部症状。这类人群除了存在有过敏性鼻炎表现外,还会引起过敏性结膜炎、过敏性皮炎、过敏性咽喉炎等,表现为双眼发痒流泪、皮疹、刺激性咳嗽等。

值得注意的是,这些症状如果不及治疗控制,不仅会影响正常的生活和工作,有的还会引起过敏性哮喘,表现为气喘或喘息等症状。

难受的过敏鼻症状如何治

对秋季花粉过敏的过敏性鼻炎患者,建议可以采取以下措施来改善过

敏性鼻症状:一是外出佩戴口罩或者花粉阻隔剂,这样可以阻断花粉进入鼻腔内的机会,从根本上阻断过敏性鼻炎症状发生;二是从外面回家后及时进行鼻腔冲洗,鼻腔冲洗可以选择市场上出售的一些商品化的鼻腔冲洗液,也可以选择生理盐水,但不建议选择直接自来水冲洗。

此外,过敏性鼻炎患者也可以“先下手为强”,在过敏季到来之前提前行动。您如果每年秋季这个时间段都会出现过敏性鼻炎症状,过敏原检测提示有明确的秋季花粉过敏原,那就可以诊断为季节性过敏性鼻炎了。对于这部分患者来说,建议在每年立秋前的1-2周提前使用一些药物,如鼻用糖皮质激素喷剂,这样在过敏季来临后不会出现严重影响生活和工作的过敏性鼻炎症状。