又到抑郁高发季 理性治疗很关键

秋冬季是抑郁情绪的高发季节。据世界卫生组织统计,全球抑郁症发病率约为11%,约有3.4亿抑郁症患者。当前抑郁症已经成为世界第四大疾病,预计到2020年可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患,人们对于抑郁症的恐惧心理日益增加,对此,首都医科大学附属北京安定医院精神科主任姜涛表示,抑郁症作为一种常见的慢性疾病,更需理性对待。

要正确区分抑郁症和抑郁情绪

对于抑郁症最核心的"三低"症状:情绪低落,兴趣低下,思维减慢,我们都不陌生,但出现"三低"症状就是抑郁了吗?如何界定抑郁症和正常情绪呢?对此,姜涛指出,抑郁症和正常情绪的界定受很多因素影响,包括性格、社会压力以及面对压力的反应方式等;这些因素既有生理性的,也有生物性的。"对抑郁症而言,生物性的影响可能会更多。"姜涛指出,"人体内传递快乐信息的神经递质缺乏了,就可能导致抑郁症。"

姜涛说,抑郁是种常见的情绪,每个人都可能出现抑郁情绪,是一种正常的心理反应。从心理学角度来讲,抑郁就是一种缺失的反应。这种缺失包括健康的缺失、情感的缺失、情绪的缺失、家中亲情的缺失等,每个人都会对这种缺失有反应。一般情况下,这种抑郁情绪是可逆的,只有到达一定程度和时间,才会发展成疾病,也就是抑郁症。抑郁症的情况持续两周以上才够诊断抑郁症的标准。

理性治疗很关键

目前,人们对于自身精神健康的关注相对比较缺乏。当出现一些负面情绪时,并不能及时意识到可能是抑郁障碍,也很少向心理医生寻求帮助。姜涛指出,早期心理疏

导是预防抑郁症的关键。有一部分抑郁,如轻度抑郁仅仅是一个心理障碍,通过一些简单的心理疏导,比如体育治疗、音乐治疗就可以缓解。但是达到病理性的改变,就必须通过生物性治疗,必须要吃药,如果还是干扛着不接受治疗,病情恶化就可能对生活、工作造成影响,甚至出现自杀情况。

鉴于抑郁症是高复发疾病,姜涛指出,抑郁症的治疗需严格听从医嘱,切不可随意停药。据调查,抑郁症患者的首次复发率为50%;发作两次的患者复发率为75%;而发作三次以上者,复发率高达90%,而且复发次数越多,治疗难度就越大。抑郁情况不同,复发概率会有所不同,但是经常性的外界刺激会增加复发风险。同时,姜涛提醒:"维持治疗对预防抑郁症的复发很重要,大部分病人一年内如果不治疗就会出现复发。"

很多人对抗抑郁药物的副作用心存担忧而不敢用药,对此,姜涛解释道:"如今,抗抑郁药物安全性有了很大的提高,副作用很小。有些抑郁药甚至比抗生素、感冒药的副作用还要小。人们敢吃感冒药和抗生素,却不接受抗抑郁药,完全是由于对抗抑郁药物的不了解。"

关爱可成为一剂良方

一般患有抑郁症的患者,由于"病耻感"而不愿意配合到医院就诊,因此社会力量也成了抑郁症患者的重要帮手。患抑郁症的诱因很多,社交环境也是其中的一个。因此,抑郁症患者特别需要身边的朋友或家人帮助树立生活信心。今年8月底举办的"最爱路线"项目,就是这样的慈善关爱项目。它不仅携手全国各地精神科医生走进广西,传播精神卫生知识,也激活了参与活动的医务人员关爱的动力。姜主任呼吁公众,主动加入这类慈善公益活动,激活大家内在的精神动力,相互关心和帮助。"人的心理的创伤不是一两个礼拜短时间可以修复的,这类公益活动对抑郁症患者回归社会,找回爱的动力非常重要。"

(孔瑶瑶)

编者的话

"郁闷"渐渐成了人们聊天的口头禅,郁闷不好好排解就会变成轻微的抑郁,据有关调查表明,抑郁已成为危害健康的隐形杀手,由严重抑郁症引起的自杀行为不计其数。

什么是抑郁症?抑郁症是一种常见的精神疾病,主要表现为情绪低落,兴趣减低,悲观,思维迟缓,缺乏主动性,自责自罪,饮食、睡眠差,担心自己患有各种疾病,感到全身多处不适,严重者可出现自杀念头和行为。引起抑郁症的因素包括:遗传因素、体质因素、精神因素等。抑郁症的风险极大,重症抑郁有近15%的自杀率,中药和西药对于抑郁症都有一定的治疗效果,但抑郁症是心理疾病,必须配合心理治疗才能彻底治愈

近年来,中国民众心理疾病呈高发态势,我们已经步入"全民焦虑时代"。然而,公众对精神疾病的认知还十分有限,并且存在误区。而且,精神病患者"三低"现象严重,即就诊率低、治疗率低、依从性低。因此,一旦出现明显持续的情绪低落或焦虑,就应该主动到医院就诊,以免延误病情。另一方面,精神病患者遭受来自社会大环境中的漠视、歧视或偏见,会给患者及其家人造成沉重的心理负担,由此可能会直接影响到患者的主动就医、积极治疗和康复。希望全社会多了解,正确认识精神疾病,给予患者更多的关注与关爱,帮助他们积极治疗,早日康复。

抑郁有何症状?能否治疗?文化生活编辑部与您共同关注。

抑郁症表现自测

以下是美国权威的仲氏"抑郁自评量表"(SDS),40年来经使用证实,该量表科学、方便。请做下面20道题,选择符合自己的程度——偶尔、少有、常有和持续。

1.感到情绪沮丧
2.早晨心情最好
3.要哭或想哭
4.夜间睡眠不好
5.吃饭像平时一样多
6.性功能正常
7.感觉体重减轻
8.为便秘感到烦恼
9.心跳比平时快
10.无故感到疲劳
11.头脑像往常一样清楚
12.做事像平时一样不觉得困难
13.坐卧不安,难以保持平静
14.对未来满怀希望
15.比平时更容易激怒
16.觉得决定什么事很容易
17.感到自己有用和不可缺少
18.生活很有意义
19.假若我死了别人会过得更好
20.仍旧喜爱自己平时喜爱的东西

1、3、4、7、8、9、10、13、15、19、20题,选"偶尔"记1分,"少有"记2分,"常有"记3分,"持续"记4分。2、5、6、11、12、14、16、17、18题,选"偶尔"记4分,"少有"记3分,"常有"记2分,"持续"记1分。

抑郁严重度=各条目累计分/80

结果:0.5以下者为无抑郁;0.5—0.59为轻微至轻度抑郁;0.6—0.69为中至重度抑郁;0.7以上为重度抑郁。(孟茜)

抑郁症状早知道

抑郁症困扰着患者正常的工作和生活,也给家庭和社会带来了沉重的负担,足以成为人类第一号心理杀手。调查显示,患病者自杀率高达12%。很多人认为抑郁症就是情绪低落,其实不然。抑郁症的症状表现各式各样,早期的识别颇为困难,认识抑郁症并了解抑郁症的症状,对早期的康复和治疗起着决定性的作用。

1.反应性抑郁症的症状。一般是由受到各种精神刺激、挫折打击所致。此症状的发病人群主要集中在生活中突遇天灾人祸、失恋婚变、生病、事业挫折等人群,心理素质差的人也容易患反应性抑郁症。此类抑郁症有因可循,找到病因对症治疗即可迅速康复。

2.内源性抑郁症的症状。这种抑郁症的发生没有规律可循,简单地说有"懒、呆、变、忧、虑"五大症状,无原因变得疲乏无力,自觉懒散无能,工作或简单家务难以应付;思维迟钝,构思困难,记忆力、注意力下降,脑功能减退;性格明显改变;情绪抑郁悲观,对一切无兴趣,精力、体力不足;多思多虑,焦急不安,心神不宁等。严重者还会伴有顽固、严重的失眠和身体不适症状。

3.隐匿性抑郁症的症状。此种症状情绪低下表现并不明显,常伴有各种躯体不适症状,如心悸、胸闷、出汗、失眠、气短、中上腹不适等。其中儿童和中青年较为常见。

4.药物引起的继发性抑郁症。很多药物会诱发抑郁症,如有些高血压患者服用降压片后就会导致情绪持续忧郁消沉。

5.躯体疾病引发的继发性抑郁症的症状。生病会让人的心理变得异常脆弱,一些心理素质较差的人在生病之后会产生抑郁的症状,如肺部疾病、内分泌代谢疾病、心脏病甚至发烧等都会引发此类疾病。

以上是专家为我们解析抑郁症的症状,在工作或者学习过程中遇到困难,也会影响情绪,久而久之就会引发抑郁症,如学习成绩下降、记忆力减退、注意力涣散、被领导呵斥、与同事不合等等。一般来说,抑郁症的症状产生并不是毫无缘由的,只要能找到症结所在,及时预防,抑郁症并不可怕,是可以战胜的。

(新华)

改善抑郁症的七剂良"药"

一、身体动起来。研究发现,每天30分钟、一周五次的运动可以赶走低落的情绪。即使15分钟的散步也能使你保持两小时的活力。

二、多享受音乐。研究人员发现,听音乐是仅次于运动的第二有效的排除抑郁的手段。当然要选择一些充满活力的音乐。

三、经常深呼吸。选择一个舒服的位置坐下,闭上双眼,全身放松,呼吸缓慢自然,默念喜欢的短语。这种方式可以通过降低呼吸频率、心跳频率和血压来缓解紧张情绪。

四、充足的睡眠。睡眠不足会使人焦躁。保证每天7~8小时睡眠,并且睡前尽量放松,不要熬夜或有工作压力。

五、常服用鱼油。ω-3脂肪酸可以抵制抑郁。鲑鱼、青鱼富含ω-3脂肪酸。建议每周服用几次鱼油或者经常食用含有ω-3脂肪酸的食物,比如黄油和酸奶。

六、了解你自己。情绪低落的时候,你可能会首先想到甜食或者啤酒,而不是到球场上发泄一下。但这之后,你可能会更加沮丧甚至自责。所以建议尝试几次之后,选择一种最适合自己的方法来渡过难关。

七、倾诉烦恼。把烦恼表达出来,比如写日记、写博客,或者向亲人以及朋友倾诉你的烦恼,或者求助于心理专家等都会有效缓解抑郁症状。

(任涛)

八种自然疗法轻松化解内心的抑郁

抑郁症只是心灵的小感冒,是心理疾病中很普遍的一种,是可以完全治愈的!所以你一定要先了解以下几点:

1.圣约翰草

圣约翰草是治疗抑郁症的最流行的自然疗法之一。尽管并不完全知道它是如何工作的,但圣约翰草茎部有多种活性成分,含有单胺氧化酶抑制活性因子,能提高大脑中维持心情及情绪稳定的神经递质,并有助于保持大脑中自我感觉良好的激素—羟色胺的水平,被称为天然"百忧解"。

2.SAD灯

随着冬季一天天逼近,早晨和晚上黑暗的时间变长,情绪低落的时间仿佛也随着黑暗变得越来越长。如果你的状况也是如此,你可能就患上了季节性情感障碍。因此在家里摆一个SAD灯,它可以比拟自然光,可以改善你的症状。

3.运动

长时间有规律的体育锻炼有助于解除轻度或中度抑郁症。如果能每周3次坚持有氧运动20分钟,抑郁情况会有所好转的。

4.饮食

俗话说得好,你吃什么便像什么。一个平衡、健康的饮食习惯对于稳定情绪是很重要的。缺乏碳水化合物可以导致情绪低落,因此,心情低落时不妨吃一点糖果。此外,水果、蔬菜、豆类和粗粮均有助于大脑产生羟色胺。

5.鱼

鱼肉中含有丰富的ω-3脂肪酸,有助于保持大脑的正常功能。一个星期吃三份鱼(鲭鱼,沙丁鱼和鲑鱼都是不错的选择),将有效平复你的情绪。还有一些早期的研究表明ω-3可能会影响大脑中的血清素的产生。

6.SAM-e胶囊

SAM-e是每一个活细胞中均能发现的自然产生的物质,SAM-e水平低与抑郁症呈正相关。对于轻度抑郁症,建议剂量为一天两次,每次200mg。值得注意的是,躁狂抑郁症患者不能服用,因为它可能导致躁狂症发作。

7.睡眠

晚上睡眠不足8小时的人与超过8小时的人相比,其大脑中的血清素水平较低。因此,如果条件允许的话,每天早上床一小时,对于稳定情绪是非常有益的。

8.关闭电视

有研究表明,你看电视的时间越长,孤独感就会越强。它看起来像一个完美的放松身心的方式,实则不然。其实有很多方式可以减轻情绪负载,如看书、洗澡、聊天、烘烤蛋糕、听音乐等。(张俊)

高血压患者如何安全过冬

五彩斑斓、硕果累累的金秋悄然远去,寒风呼啸、银装素裹的严冬如约而至,高血压患者怎样才能安全过冬呢,以下建议供您参考。

规律服药、合理饮食、限盐戒烟、适当运动、心态平和、定期复诊。相信这几句话大家已是耳熟能详,但知易行难,真正身体力行者为数寥寥。事实上,绝大部分高血压是可防可治的,通过改变不良嗜好和生活习惯,有助于控制高血压、延缓并发症的出现、减少心脑血管病的突发事件。

首先是服药方面的注意事项:高血压患者应在专业医生指导下,根据不同的病因和病情,个体化选择降压药。规律服药应一如平常,除了血压要达标外,平稳降压日益受到高血压学术界的重视,减轻血压波动性,减小血压变异性是预防心脑血管事件的重要措施。降压药物不可随意停服,如果突然停药,患者可在40小时左右出现血压大幅度反跳。所以尽量不漏服降压药,最好选用长效、持久、平稳的降压药物。严重脑动脉硬化的人夜间血压也不宜降得过低,否则有诱发脑梗塞的可能,必要时进行24小时动态血压监测,了解血压昼夜变化规律,以利指导治疗。

其次要注意御寒保暖,合理饮食:冬季是心脑血管病的高发季节,呈现发病率高、复发率高、死亡率高的"三高"特点。法国科学家研究表明:气温每下降10度,心脏病发生的危险增加13%;低温会使体内血管收缩以减少体温散发,寒冷的刺激还可引起交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增多,从而导致小动脉痉挛收缩,外周阻力增加,血流速度减慢,血压升高,进而增加脑血管破裂出血的风险。寒冷还促使血液中的纤维蛋白原的含量增加,加之冬季气候干燥,如果水摄入不足,血液粘稠度升高,可诱发心绞痛,也可诱发血栓形成。所以要及时添加衣服,尤其注意头颈部及手足的保暖,以防寒冷对身体的不良刺激。室内宜保持一定的温度和湿度,如有条件,室内温度在22至26摄氏度、空气的相对湿度在50%至60%为宜,每天定时通风。高血压合并糖尿病或下肢闭塞性动脉粥样硬化的患者注意下肢及足部的保暖和护理。

饮食方面:清淡饮食,严格限盐,每人每天食盐量不超过6克,一个啤酒瓶盖去掉胶垫所盛的食盐量约6克。尽量少吃腌制、卤制的食物,口味偏咸者可以选择用香菜末、青椒末、辣椒、蒜泥、洋葱、香椿或用醋、咖喱、芥末等调味品替代盐,可选择原味食物:如芹菜、洋葱、山药、薯类、青笋、西红柿、萝卜、黄瓜、生菜、白菜、豆制品,尽量吃蒸菜、凉拌菜,可以尝试每天吃一顿无盐餐。多食富含纤维、钙、钾的新鲜蔬菜、水果及豆制品,少吃动物脂肪、蛋黄、蟹黄、动物内脏、肉皮、鱿鱼等高胆固醇食物,也可以适当进补,吃些热性食物如羊肉等。还要注意少吃或不吃有升压作用的食品、保健品、药品,如含甘草、人参、麻黄、何首乌的食物,多饮温水,避免冷食,少饮浓茶,戒烟限酒,尽量减少在外就餐率。节假日防止大吃大喝、暴饮暴食。肥胖者注意控制体重。

再者要适当锻炼,强筋健骨:适量运动能舒筋活络,畅通气血,缓解人的紧张情绪,提高身体御寒能力。冬季要掌握运动的时间、地点、方式和运动量,勿在结冰的地面上锻炼,不主张在车水马龙的马路边锻炼,以防吸入大量的汽车尾气,也不主张在阴霾或浓雾等恶劣天气锻炼,不建议晨练,一部分患者清晨血压会突然升高,此时要注意缓慢起床,防止体位性低血压和心脑血管事件。宜在气温高的时候运动,运动量宜小,身上微微发热即可,勿使出汗,防汗后感冒。特别要强调做有氧运动,如散步、骑车、打太极拳。避免无氧运动,如举重、跳远、速跑、掷铅球。生活中的无氧运动常见于憋气状态下的用力活动:如便秘时用力排便,举重物,搬大花盆。

冬天百花凋零,树木萧条,寒气袭人,一部分人的户外活动有所减少,此季人们情绪容易低落,郁郁寡欢。因此更要注意精神养生,保持乐观开朗的心态,勿过劳,作息规律,早卧晚起,保证充足的睡眠,身体衰弱、体力不支的老年人也可以在早饭后小憩,睡个回笼觉。心态平和、作息规律是保持身体健康的重要因素,也利于血压平稳控制。经常和好友相聚是防止冬季抑郁、焦虑倾向的简单易行的好方法,但娱乐时间不可过长,更不能过于激动和兴奋。遇到不愉快的事情要及时排解。自然疗法是最好的无副作用的疗法,时常聆听柔美的音乐,欣赏书画、文艺作品,与大自然对话,会感到山水有情、花木怡神。大自然富含负氧离子的空气对血压很有裨益。

定期体检,早期预防:冬季易患流感、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等,应早期预防和积极治疗,以防诱发脑中风。可用上臂式电子血压计进行经常性家庭自测血压,有条件者,定期去医院复诊,还应定期进行血脂、血糖、肾功能、心电图、动态血压监测等检查,如有异常,及早防治。万一突然发病,要保持镇静,原地休息,及时求救。如果夜间急病,切不可因怕麻烦家人、朋友而延迟诊治,贻误抢救时机。(周口中心医院高血压科主任 刘华玲)

时髦暖冬

羽绒服是让人又爱又恨的单品。穿上后臃肿得好似蚕宝宝的样子简直能让人放弃对于"温度"的需求。但随着越来越多品牌开始研发出更为轻薄多彩的羽绒服后,情况大为改观,D&G的两色羽绒夹克上衣搭配针织衫及紧身裤的阳光运动型男形象为寒冬注入一丝活力;而Moncler的秋冬T台更是教导男士如何把羽绒服穿好看的范本。我们可以首先打破思路,不再将其只视为保暖的外套,而是列入衣橱必备物品,好在许多时装屋意识到这一点,不再马虎对待羽绒服的设计,对于这种特殊材质的掌控度愈发纯熟,羽绒西服外套、羽绒短夹克等时髦单品应运而生。

男士们在穿搭时,不妨也带有这种思路,将羽绒单品与其他单品混合搭配:在黯淡的西服内加上一件亮色的羽绒背心,不啻是个别致的选择;将羽绒连帽衫穿在西服套装之外,增添几分写意;抑或干脆将羽绒背心穿在西服上衣之外。总之秘诀在于多层次穿搭以及色彩和材质的混搭,从视觉上打破单调的印象,让这个冬天保暖又时髦起来。(陈天媛)

社址:河南省周口市周口大道 要闻编辑部:8266698 要闻采访部:8599586 综合新闻编辑部:8221558 综合新闻采访部:8233306 社会新闻编辑部:8599579 社会新闻采访部:8202345
摄影采访中心:8599589 网络中心:8232599 邮政编码:466000 定价:0.80元 广告许可证:豫周工商广字第0002号 周口日报社印务中心:8223587