

女性患者是男性的两倍,经常被漏诊和误诊

# 如何发现和预防“心灵的感冒”?

9月10日是世界预防自杀日,而抑郁症正是导致自杀的原因之一。随着人口老龄化趋势和社会发展变化的加快,如今抑郁症已成为一种常见的精神疾病。同其他疾病一样,抑郁症也需要早发现早治疗。但精神疾病不像身体疾病那样可以抽血化验,如何才能发现自己或身边的人患上了抑郁症呢?

## 女性患者是男性的两倍

抑郁症又被称为“心灵的感冒”,因为它其实是一种常见疾病,有人称其为“21世纪最流行的情绪疾病”。它的发病原因复杂,与生物、心理和社会因素都有关系。

生物因素方面,大脑中有3种主要的神经递质在抑郁症的发病中扮演着重要角色,分别是去甲肾上腺素(NE)、5-羟色胺(5-HT)和多巴胺(DA)。抑郁症的发病与这3种神经递质功能失调有一定关系。另外,遗传学研究显示,40%-70%的抑郁症患者有遗传倾向。可见抑郁症的发病与个体的遗传素质密切相关,但遗传学影响的作用方式十分复杂,并不是父母患有抑郁症孩子就一定

一定会得这种疾病。

女性罹患抑郁症的比例大约是男性的两倍。这是因为女性在青春期、孕产期和围绝经期这三个特殊时期,体内激素变化大。激素可调控脑内包括去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺在内的多种神经递质,女性雌激素水平降低容易诱发抑郁症。加上个体对环境因素比较敏感,因此女性发生抑郁症的风险较高。除此之外,罹患慢性躯体疾病,特别是罹患帕金森症等慢性中枢神经系统疾病的群体,也是抑郁症的高危群体。

心理和社会因素在抑郁症的发病中也起到重要的作

用,如经历丧偶、离婚、失业、学业受挫、经济状况差、患病等负性生活事件,都可能导致抑郁症的发生。如果几种经历同时叠加在一起,罹患抑郁症的可能性更大。

儿童期存在不良经历,具有较为明显的焦虑、强迫、冲动等人格特质的个体也易患抑郁症。有些人在认知上存在偏差,产生消极的自我评价,也会导致抑郁症的发生。

## 怎样自我调节和预防

抑郁症并不可怕,同大部分疾病一样是可防可治的。预防抑郁症要从避免负面情绪的积累着手。当我们遭遇挫折或不顺心的时候会产生负面情绪,比如悲伤、沮丧、孤独、焦虑、愤怒、嫉妒、恐惧等,如果长期处于负面情绪的状态,就有可能导致抑郁症的发生。为了及时化解负面情绪,我们不妨试试以下几招:

**1. 分析负面情绪产生的原因。**同样看到半杯水,有的人是满足的,有的人是沮丧的。思维模式影响了我们看事情的角度和心情。当出现负面情绪的时候,反思自己是不是看问题太片面了,是不是钻牛角尖了。尝试着用新的视角去看待问题和困难,或许负面情绪会有所缓解。

**2. 找亲人或朋友倾诉。**如果分析不出负面情绪产生的原因,或者即便找到原因,也没有办法解决,自己仍然陷于负面情绪的困扰中,千万不要回避它。要学着去接受它,可以找亲人或信赖的朋友倾诉,说出自己的感受,说出来了,即便问题没有解决,心情也会有所改善。如果是您的亲人或朋友出现负面情绪,请给予充分的理解和心理支持。

**3. 多参加户外活动,加强体育锻炼。**多参加户外活动、多接受阳光照射,阳光会改善体内内分泌环境,减少抑郁的发生。体育锻炼不仅可以激活人体的免疫因子、改善脑细胞的活性,还可以加强人体新陈代谢功能,排除体内多余的代谢产物和毒素,使人精神愉悦。

**4. 改变生活方式。**泡热水澡、多睡觉、吃巧克力等简单的方法是否可以预防抑郁症,目前没有科学的依据,但这些措施确实可以改善心情。例如,有研究表明,香蕉中有一种生物碱,可以有效地帮助我们振奋精神,使身体产生愉悦的感觉,摆脱郁闷。坚持规律的饮食和睡眠习惯,保持积极乐观的心态,多结交朋友,多进行社交活动,都可以预防抑郁症的发生。

**5. 必要时寻求专业的帮助。**如果上述方法仍不能使您从负面情绪中走出来,对您的日常生活、工作或学习造成影响,对前途悲观,甚至出现自伤自杀的念头或行为,建议寻求专业的帮助。

同许多其他疾病一样,抑郁症也需要早发现早治疗,发现越早治疗效果越好。治愈后的患者完全可以恢复正常的工作和生活,而且在遇到挫折时,经历过低谷的他们有时会比普通人更坚强。

牛雅娟

## 抑郁症诊断标准是什么

精神疾病不像身体疾病可以抽血化验,医生是怎么诊断抑郁症的呢? 抑郁症的症状分为两大类,即核心症状和附加症状。核心症状有3条:1.情绪低落。显著而持久的情绪低落,持续至少两周,每天大部分时间均如此,且基本不受环境影响。2.对平日感兴趣的活动中丧失兴趣或愉快感。3.精力不足或过度疲劳。哪怕什么事情

都没做,但依然觉得全身乏力。

附加症状有7条:1.注意力不集中;2.自我评价低和自信下降;3.无理由的自责或过分和不适当的罪恶感;4.认为前途暗淡悲观;5.存在自伤或自杀的观念和自杀行为;6.睡眠障碍(如入睡困难、早醒);7.食欲下降。

根据诊断标准,如果存在2条核心症状和2条附加

症状,诊断轻度;如果存在2条核心症状和3条附加症状,诊断中度;如果存在3条核心症状和4条附加症状,诊断重度。

要做出抑郁症的诊断,不仅根据上述症状标准,还有病程标准和严重程度标准,即上述症状是否达到两周或两周以上,对日常工作、生活、工作是否造成影响。

## 经常被漏诊和误诊

得了抑郁症不是一眼就能看出来,抑郁症容易被漏诊和误诊,主要有以下四个原因:

首先,公众对抑郁症知识的知晓度不高。当自己或家人出现整日闷闷不乐、兴趣下降、失眠等症状时,并没有意识到可能是生病了,有的患者甚至被认为是意志薄弱。

其次,有些抑郁症的症状不典型。在临床中,部分患者抑郁发作时并没有出现上述10条典型症状,而是表现为食欲显著亢进、体重显著增加、睡眠增多、上肢和下肢似灌铅样沉重等。这些是抑郁症的非典型症状。有的患者在情绪低落的同时伴有

很多躯体不适,如恶心、呕吐、腹痛、腹胀、头痛、心慌等,躯体症状掩盖了其情感症状。患者辗转于综合医院进行各种检查,通常查不出异常,有时会被周围人误解为“无病呻吟”,心理负担加重。

再次,儿童抑郁症的症状具有伪装性。儿童因为其心理发育不成熟,不能像成人那样表达自己的内心体验,有时表现为不合群、少言寡语、不爱学习、过激行为等。因为其症状不典型,同时缺乏鲜明的情感体验,容易被忽视,甚至被当做问题孩子。

抑郁症患者被漏诊的最后一个重要原因是,我们

整个社会对精神病患者尚不够友好,大众对于抑郁症患者存在不少误解,这让很多患者及家属存在病耻感。同样是生病,患有躯体疾病的人可以到处倾诉,而抑郁症及更多的精神病人往往会保持沉默。曾有35个国家共同参与的调查显示,大多数抑郁症患者受到与他们精神疾病相关的歧视。这样就造成七成抑郁症患者隐瞒病情,回避就诊,一拖再拖直到错失早期就诊的时机。

上述情况使得抑郁症不易被发现。抑郁症发病率高,但就诊率不足10%。提高公众对于抑郁症的认知度至关重要。

