

从抑郁情绪到抑郁症有多远？

衡阳市第二人民医院专家为您解读

■见习记者 邓定蓉

抑郁症，是一种严重的心理健康问题，表现为持续的低落情绪、失去兴趣与快乐感、自我评价过低、精力减退及身体不适等症状，严重者可能出现轻生意念。

为了呼吁广大市民加大对抑郁症的关注，指导市民更好地走出抑郁的黑暗时刻，近日，本报记者来到衡阳市第二人民医院，邀请该院九病区副主任、主治医师龙宇为市民解读抑郁症。

抑郁症 ≠ 抑郁情绪

“抑郁情绪是很常见的情感反应，要正视抑郁情绪。”龙宇告诉记者，其实当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，理所当然会产生抑郁情绪。

但是抑郁症不同，它是一种病理性的心境障碍，与遇到挫折后出现的单纯抑郁情绪不同，还会有其他症状，主要表现为持续情绪低落、思维障碍、意志活动减退、认知功能损害以及睡眠紊乱、食欲紊乱、慢性疼痛、体重下降等躯体症状，且持续时间久，程度更加严重，危害也更大。

为帮助区分抑郁情绪和抑郁症的症状，龙宇举例解释：“一般有抑郁情绪的人在情绪低落时会通过做自己感兴趣的事情进行调节、放松身心，比如购物、健身、享受美食等，而抑郁症患者则会对之前热衷的事情丧失兴趣，变得懒散，意志消沉，每天都无精打采。他们心里明明很清楚自己需要去做什么，但是身体根本行动不起来。而且，抑郁症会伴随着身体各方面的变化，比如记忆力和注意力都大不如从前，还会进行自我诋毁。”

导致短时间出现抑郁情绪的原因很明确，比如受家庭变故、工作不顺等因素影响而陷入情绪低谷。这种感受和抑郁症的情绪低落很像，但程度较轻或很快可以自行缓解，抑郁情绪持续时间一般不会超过两周。

抑郁症的发病机制目前尚不明确，许多专家认为病因和发病机制涉及神经内分泌、神经免疫学以及心理社会因素等多个方面。尤其是长期处于压力过大的环境，或者遭受了精神刺激，都会在一定程度上导致神经递质紊乱，进而诱发抑郁症。“抑郁症可能没有缘由就会爆发，也可能在某件事情触发下爆发。抑郁症患者每天大部分时间都处于抑郁情绪中，且这种状态持续时间很长，至少两周。”龙宇说。

“因为抑郁症会导致一些躯体症状，一般情况下，很多患者可能会因为身体不舒服，反复去内外科检查。”龙宇提醒，当你长期负能量爆表，又处于亚健康身体状态时，如果检查身体无异常，应当评估情绪并考虑是否转到心理科进行诊治。

抑郁症并非“不治之症”

抑郁症是一个可以治疗的疾病。龙宇表示，通过寻求专业的帮助，大多数患者可以得到治愈。和大部分疾病都一样，抑郁症越早治疗效果越好。最好是在出现抑郁情绪时，及时寻求心理干预，以避免抑郁症的发生。

龙宇介绍，抑郁症可分为轻度、中度或重度。轻度抑郁症往往只有一点失眠，或者有些低动力，一般采取非药物的手段进行治疗，例如心理疏导或者给患者运动、饮食、户外活动等方面的一些指导。中度以上的抑郁症一般都要采取药物治疗，可以在康复期选择心理干预，而重度抑郁除了药物治疗以外，有时候还会采取物理干预。

抑郁症的治疗一般分为三个阶段：急性治疗期、继续

治疗期及维持治疗期，这三个治疗期间要紧密结合。很多抑郁症患者觉得症状缓解了或消除了，就立刻停药，也不再去看医生，但是过不了多久同样的症状又出现了，又用同样的药物治疗，发现疗效没有以前的好了。

龙宇说，曾有一位 20 多岁的女性患者确诊为重度抑郁，她有严重的自残行为且有自杀倾向，多次前来就诊。经过药物和物理治疗之后，患者情况有所改善之后就自行停止用药，后来病情复发再度入院进行治疗。他提醒：“患者在接受治疗的过程中，要严格遵循医嘱，在专业医生指导下用药，不能直接一下全面停药，需要专业医生进行临床评估，缓慢撤药。”

如何预防抑郁症？

1.多开展户外活动，亲近大自然。走出去呼吸新鲜空气，增加户外活动是缓解抑郁及预防抑郁的最佳方法。另外可以在室内及办公桌上养一些绿色植物，每天精心浇灌，进行适当的体育锻炼。

2.多运动，转移注意力缓解情绪。运动可使抑郁症患者的注意力得到转移、情感得到发泄、降低紧张焦虑感等，对抑郁症有较好的辅助治疗。运动时大脑分泌的内啡肽是种生物物质，能给人带来快感，对减轻心理压力有独特的作用。

3.养成良好的生活习惯。保证健康睡眠，长期失眠可

能会导致抑郁症，如果有失眠的困扰，可以通过适当的运动来分散注意力，下午和晚上不要喝咖啡和浓茶，睡前进行泡脚等方法来缓解。

4.学会自我调节情绪，给自己做放松训练。同时，与人沟通、陪伴很重要，多关注一下身边人的心理和情绪上的变化。遇到情绪不是很稳定时，多加理解和鼓励，尽量保持相对安稳舒适的生活环境。

5.培养兴趣爱好，排解不良情绪。培养一些适合自己的爱好，可以分散注意力，忘记烦恼，例如听音乐、看电影、绘画等。

如何帮助有抑郁症的患者？

如果身边有亲朋好友正在被抑郁症困扰，龙宇给出以下几点建议，帮助抑郁症患者走出困境。

1.多交流、多倾听。与抑郁症患者的交流，更多的要以倾听为主，让患者倾诉自己内心的忧郁。在交流过程中，可以放松肢体，让患者感觉到舒适，知道你是在用心聆听他的不安。

2.花时间与其相处。抑郁症患者更多的是需要陪伴，多花些时间陪伴对方，简单地交谈。

3.了解抑郁症的相关知识，正确认识疾病，帮忙查找

相关的信息，鼓励患者接受专业的帮助。值得注意的是，不要过早地提议去找医生，而是先了解抑郁症的信息后，让他们感觉到你是真的在用心帮助他们、关心他们，他们才会不再回避自己的抑郁状态，主动听取你的意见。

4.照顾好自己的情绪。抑郁症患者会对家人进行攻击，长期相处下去，自己可能也会产生抑郁的无助和绝望。所以，照顾好自己的情绪非常重要。不要意气用事或者将自己不好的情绪发泄到患者身上。



专家介绍：

龙宇，衡阳市第二人民医院心理科副主任，精神科主治医师，擅长抑郁症的诊断与治疗。先后在北京、厦门、长沙等地参加精神障碍、心理危机干预、认知治疗、家庭治疗等培训班学习，长期奋战在临床一线，收治各种精神心理障碍患者。曾荣获 2023 年“衡阳好医生”。



查看病例。