

你不是真正的快乐 “戴面具”的抑郁症更可怕

微笑抑郁症极具隐匿性,衡阳市第二人民医院精神科主治医师龙宇提醒,如感觉情绪抑郁、负面,请及时向朋友、亲人倾诉,严重时请及时前往医院寻求医生的专业帮助

■朱嘉林



龙宇,精神科主治医师,从事精神科临床工作 11 年,擅长各种精神心理障碍的诊治,尤其是抑郁障碍。

“你不是真正的快乐，你的笑只是你穿的保护色”“你不是真正的快乐，你的伤从不肯完全的愈合”……摇滚乐团五月天的这首《你不是真正的快乐》曾经红遍大街小巷,人人都会跟着旋律哼唱几句,听这首歌的歌词,很多人都有强烈的共鸣。

在生活中确实有这样一种人,外表虽然微笑,但内心却并非真正快乐。生活和工作对于这类人群而言,就如同一场演出,需要戴着积极乐观的面具,以最好的状态展示在世人面前。而面具后的抑郁与痛苦,只能在“表演”退场后一个人时才独自承受,这类人群就是微笑抑郁症患者。

近日,笔者来到衡阳市第二人民医院精神科,该科主治医师龙宇向笔者介绍,微笑抑郁症实质是抑郁症的一种,不同于人们认知中情绪低落、垂头丧气、反应迟钝的抑郁症,这类抑郁症患者对外不会流露出任何“丧”的表象,甚至给人乐观和积极向上的形象,但其实这都是他们荒荒落寞内心的“保护色”。

微笑抑郁症这种新型的抑郁症难以被身边人发现,极具隐匿性,由于外表与内心的反差巨大,导致其危害也比普通的抑郁症要大,常常在身边朋友亲人都不知晓的情况下,病情默默加重,自杀成功率高。因此,龙宇提醒,如感觉情绪抑郁、负面,请及时向朋友、亲人倾诉,严重时请及时前往医院寻求医生的专业帮助。

为何抑郁症会戴上“微笑面具”

18 岁的文文(化名)是衡阳某

高中的学生,在学校,她是学习成绩优异、乐于助人的三好学生;在家里,她是听话、懂事、孝顺的乖乖女;生活中她积极乐观,每天常常挂着甜美的笑容,同学老师和家长看到的她总是满满正能量的样子。然而,最近,文文手上却出现了一道道渗出鲜血的伤痕,家长很是不解,仔细询问才知道,是文文用刀自残导致的,家长便带其到衡阳市第二人民医院咨询。

龙宇介绍,沟通时文文总是笑着述说自己的情况,很难想象这样一位女孩的内心会有这么痛苦,父母听闻其患上抑郁症也觉得不可思议。仔细了解得知,文文从小生长在一个优越的家庭环境中,作为家中的独生女,父母对她的期望很高,对其要求也比较严格,她也一直非常努力学习。今年高三的她虽然成绩名列前茅,但对于不到一年的高考,仍然充满了紧张和忐忑,尤其是想到高考倒计时,她就惶惶不安、情绪低落。但为了不让父母担心,她总是用微笑掩饰自己的忧伤和痛苦。长此以往,情绪压抑过久,文文身体出现了种种不适:失眠、注意力难以集中、对很多事情都提不起兴趣、思维变得迟钝、学习成绩明显下降,甚至还经常有自杀的念头。

龙宇指出,微笑抑郁症也是抑郁症的一种,同抑郁症一样,发病原理也与生物、心理与社会环境诸多方面因素有关,比如涉及遗传、神经生化、神经内分泌、神经再生等方面。此外,遭遇应激性的生活事件是导致出现具有临床意义的抑郁发作的重要触发条件。

如今,伴随社会竞争日益激烈,微笑抑郁症也越来越广泛。在崇尚成功的社会,人们总是被逼着变强、变

优秀。从小老师、家长就给孩子灌输“要变强、不能示弱”等理念,工作中也是以绩效、KPI 来考核工作,回归生活,家人朋友也总是鼓励要正能量。渐渐地,不少人在其中很容易忽视自己内心的真实感受,即使是遭遇痛苦或者忧伤,也不愿流露出来,正所谓“有苦不能言,有泪不轻弹”。

案例中的文文,就是从小被父母的期望所“绑架”,习惯压抑自己的悲伤、消极情绪。当负能量积聚到一定程度时,就会出现可怕的“反弹”,即出现心理疾病。“人要想达到真正的快乐,外表和内心需要统一,当两者出现巨大的反差时,心理就会失衡。”龙宇说。

微笑抑郁症的“杀伤力”更大

“网抑云”是最近流行的一个网络用语,因为在网易云音乐的 App 中,评论区存在大量抑郁情绪发言而得名。有网友嘲道,网易云“人均抑郁症”,这也体现出“微笑抑郁症”的广泛出现。很多人在生活中总是表现出强大、正能量的一面,然而夜深人静,在独处时或是在私密的网络上,就表现出“丧”的一面。

龙宇进一步介绍,临床接诊发现,微笑抑郁症患者往往是“四高”人群中多发,即社会地位高、自我要求高、学识高、自控型高,尤其在服务行业和行政管理岗位中居多,他们或是机关里的高官,或是企业中的老板,有些也是程序员这类高精尖技术人员。对于这类人群而言,“笑脸相迎”是他们的职业素养,也是他们这份工作必须拥有的外在形象。但即使再正能量的人,也同普通人一样,有时会有困惑、苦恼、忧伤的一面,为了维护自己的职业形象,他们不愿向其他人流露负面情绪,而是刻意掩饰、强装快乐,因此,微笑抑郁症相比于普通抑郁症更具隐匿性,也更具“杀伤力”。龙宇说道:“这类患者内心深处痛苦、压抑、忧愁,但仍旧表现开心、乐观的样子,朋友、亲人无法识别和及时与其沟通。当负面情绪积聚到一定程度,如果没有及时正确地宣泄出来,就容易爆发出自杀、自残等轻生意识。”

那么,如何抓住微笑抑郁症的“蛛丝马迹”呢?龙宇提醒,微笑抑郁症患者在微笑的背后,常面临睡眠质量变差、兴趣能力明显减退、精力衰退、思维迟缓、工作效率下降和愧疚感等,当发现自身出现这些情况时一定要引起注意,及时向朋友、家人沟通,宣泄出负面情绪。当发现家人、朋友的个性有明显的转变时,也要及时引起注意,及时与其沟通、正确引导,帮助其走出负面情绪的阴霾。当发现自身或者朋友、家人已经产生轻生意识时,一定要及时前往医院寻求医生的专业帮助。

龙宇介绍,一般而言,微笑抑郁症同抑郁症的治疗类似,可采取抗抑郁药物和认知行为治疗、正念治疗等,通过对症的综合治疗,可在一到两个月缓解病情。龙宇特别提醒,微笑抑郁症患者的“四高”特性,也决定了其可能存在病耻感,因为对于这类社会地位高的人,他们可能不愿承认自己患有心理疾病,更不愿去专业医院寻求诊治。“抑郁症很常见,在全球各国的发病率高达 8%—12%,要将心态放轻松,切莫讳疾忌医,耽误治疗。”龙宇说道。

学会“诉苦”,卸下“微笑面具”

如何防止微笑抑郁症的发生?龙宇提出以下建议:其一、要学会接纳自己的不完美,正所谓人无完人,每个人或多或少都有不足,要勇于向别人表达自己的不足,学会适时向别人“示弱”;其二、要学会及时排解不良情绪,卸下“微笑面具”,如果出现“丧”的负面情绪,要及时调节和宣泄出来,不要把忧郁积埋在心底,可以通过与朋友、家人聊天“诉苦”来排解;其三、通过饮食来缓解,尤其是对于高压工作者,可减少咖啡、浓茶、酒类等刺激性饮料,多吃豆类、蔬菜、水果等,健康的饮食可缓解焦躁、心悸和失眠;其四、培养兴趣爱好,学会放松,如练习瑜伽和太极拳来消除压力,缓解心血管疾病,工作之余欣赏音乐、绘画、养花、运动也可调和气血。

最后,龙宇还提醒,要调整规律的作息,平衡好生活和工作的关系。有些人常常加班到深夜,睡眠不足也容易出现精神压力、导致抑郁症的产生。“现代人生活节奏越来越快,调整好自己的生活工作状态,才能让自己的身体更健康。”龙宇坦言。

自己的职业形象,他们不愿向其他人流露负面情绪,而是刻意掩饰、强装快乐,因此,微笑抑郁症相比于普通抑郁症更具隐匿性,也更具“杀伤力”。龙宇说道:“这类患者内心深处痛苦、压抑、忧愁,但仍旧表现开心、乐观的样子,朋友、亲人无法识别和及时与其沟通。当负面情绪积聚到一定程度,如果没有及时正确地宣泄出来,就容易爆发出自杀、自残等轻生意识。”

那么,如何抓住微笑抑郁症的“蛛丝马迹”呢?龙宇提醒,微笑抑郁症患者在微笑的背后,常面临睡眠质量变差、兴趣能力明显减退、精力衰退、思维迟缓、工作效率下降和愧疚感等,当发现自身出现这些情况时一定要引起注意,及时向朋友、家人沟通,宣泄出负面情绪。当发现家人、朋友的个性有明显的转变时,也要及时引起注意,及时与其沟通、正确引导,帮助其走出负面情绪的阴霾。当发现自身或者朋友、家人已经产生轻生意识时,一定要及时前往医院寻求医生的专业帮助。

龙宇介绍,一般而言,微笑抑郁症同抑郁症的治疗类似,可采取抗抑郁药物和认知行为治疗、正念治疗等,通过对症的综合治疗,可在一到两个月缓解病情。龙宇特别提醒,微笑抑郁症患者的“四高”特性,也决定了其可能存在病耻感,因为对于这类社会地位高的人,他们可能不愿承认自己患有心理疾病,更不愿去专业医院寻求诊治。“抑郁症很常见,在全球各国的发病率高达 8%—12%,要将心态放轻松,切莫讳疾忌医,耽误治疗。”龙宇说道。

学会“诉苦”,卸下“微笑面具”

如何防止微笑抑郁症的发生?龙宇提出以下建议:其一、要学会接纳自己的不完美,正所谓人无完人,每个人或多或少都有不足,要勇于向别人表达自己的不足,学会适时向别人“示弱”;其二、要学会及时排解不良情绪,卸下“微笑面具”,如果出现“丧”的负面情绪,要及时调节和宣泄出来,不要把忧郁积埋在心底,可以通过与朋友、家人聊天“诉苦”来排解;其三、通过饮食来缓解,尤其是对于高压工作者,可减少咖啡、浓茶、酒类等刺激性饮料,多吃豆类、蔬菜、水果等,健康的饮食可缓解焦躁、心悸和失眠;其四、培养兴趣爱好,学会放松,如练习瑜伽和太极拳来消除压力,缓解心血管疾病,工作之余欣赏音乐、绘画、养花、运动也可调和气血。

最后,龙宇还提醒,要调整规律的作息,平衡好生活和工作的关系。有些人常常加班到深夜,睡眠不足也容易出现精神压力、导致抑郁症的产生。“现代人生活节奏越来越快,调整好自己的生活工作状态,才能让自己的身体更健康。”龙宇坦言。

自己的职业形象,他们不愿向其他人流露负面情绪,而是刻意掩饰、强装快乐,因此,微笑抑郁症相比于普通抑郁症更具隐匿性,也更具“杀伤力”。龙宇说道:“这类患者内心深处痛苦、压抑、忧愁,但仍旧表现开心、乐观的样子,朋友、亲人无法识别和及时与其沟通。当负面情绪积聚到一定程度,如果没有及时正确地宣泄出来,就容易爆发出自杀、自残等轻生意识。”

那么,如何抓住微笑抑郁症的“蛛丝马迹”呢?龙宇提醒,微笑抑郁症患者在微笑的背后,常面临睡眠质量变差、兴趣能力明显减退、精力衰退、思维迟缓、工作效率下降和愧疚感等,当发现自身出现这些情况时一定要引起注意,及时向朋友、家人沟通,宣泄出负面情绪。当发现家人、朋友的个性有明显的转变时,也要及时引起注意,及时与其沟通、正确引导,帮助其走出负面情绪的阴霾。当发现自身或者朋友、家人已经产生轻生意识时,一定要及时前往医院寻求医生的专业帮助。

龙宇介绍,一般而言,微笑抑郁症同抑郁症的治疗类似,可采取抗抑郁药物和认知行为治疗、正念治疗等,通过对症的综合治疗,可在一到两个月缓解病情。龙宇特别提醒,微笑抑郁症患者的“四高”特性,也决定了其可能存在病耻感,因为对于这类社会地位高的人,他们可能不愿承认自己患有心理疾病,更不愿去专业医院寻求诊治。“抑郁症很常见,在全球各国的发病率高达 8%—12%,要将心态放轻松,切莫讳疾忌医,耽误治疗。”龙宇说道。

学会“诉苦”,卸下“微笑面具”

如何防止微笑抑郁症的发生?龙宇提出以下建议:其一、要学会接纳自己的不完美,正所谓人无完人,每个人或多或少都有不足,要勇于向别人表达自己的不足,学会适时向别人“示弱”;其二、要学会及时排解不良情绪,卸下“微笑面具”,如果出现“丧”的负面情绪,要及时调节和宣泄出来,不要把忧郁积埋在心底,可以通过与朋友、家人聊天“诉苦”来排解;其三、通过饮食来缓解,尤其是对于高压工作者,可减少咖啡、浓茶、酒类等刺激性饮料,多吃豆类、蔬菜、水果等,健康的饮食可缓解焦躁、心悸和失眠;其四、培养兴趣爱好,学会放松,如练习瑜伽和太极拳来消除压力,缓解心血管疾病,工作之余欣赏音乐、绘画、养花、运动也可调和气血。

最后,龙宇还提醒,要调整规律的作息,平衡好生活和工作的关系。有些人常常加班到深夜,睡眠不足也容易出现精神压力、导致抑郁症的产生。“现代人生活节奏越来越快,调整好自己的生活工作状态,才能让自己的身体更健康。”龙宇坦言。



预防糖尿病 健康饮食是关键

衡阳市中心医院开展“世界糖尿病日”主题义诊活动

本报讯(通讯员 宁丽丽)为倡导健康生活方式,宣传普及糖尿病相关防治知识,11月12日上午,市中心医院内分泌科主任刘爱梅会同烧伤科主任万忠波率科室医务人员,在衡东县第二人民医院门诊大厅开展“世界糖尿病日”主题义诊活动。

本次活动以“人人享有糖尿病健康管理”为主题,为前来咨询的百姓进行糖尿病知识宣传、免费测量血糖、糖化 and 血压等,同时发放糖尿病科普资料、普及糖尿病防控相关知识资料。刘爱梅还参加了衡东县第二人民医院糖尿病科查房,为患者提供耐心的专业问题解答。

据刘爱梅介绍,糖尿病是由遗传和

环境因素相互作用而引发的常见病,近年来,发病人群呈现年轻化,已成为现代疾病中的第二杀手,对人体的危害仅次于癌症。

刘爱梅提醒广大市民,一旦患上了糖尿病便是终身性疾病,需长期持续治疗,若遵医行为不佳,不能很好控制饮食和运动,造成血糖忽高忽低,对身体健康损害极大。预防糖尿病的发生,首先要健康饮食,要低油、低盐、低糖,少吃油炸、过于油腻的食物;要规律运动,持之以恒,每周三到五次运动,每次运动半个小时至一个小时;要戒烟、戒酒,保持健康、开朗的生活态度,减缓压力,避免焦虑情绪;要定期检测,每半年到医院做一次血糖、血脂的检测。

年轻女性为何突发心跳骤停？

南华大学附属南华医院及时行 IVUS 检查,发现罪魁祸首原来是冠脉自发性夹层

本报讯(朱嘉林)11月11日晚,32岁的陈某正在为二宝哺乳,突然感到胸口剧烈疼痛,伴全身大汗。10余分钟后,陈某便倒地不起,不省人事。幸运的是,120急救人员及时赶到,判定陈某呼吸心跳骤停,立即予以心肺复苏,经积极抢救,陈某终于苏醒过来。

随即,医务人员将其送至南华大学附属南华医院心血管内科,经心电图参考诊断,可能为急性广泛前壁心肌梗塞,需要进一步行冠脉造影检查以明确诊断。但在冠脉造影检查中,却没有发现明显的血管堵塞,仅在左主干体部发现小龕影,且前向血流正常。那么患者是急性爆发性心机炎?还是另有蹊跷?

心内科主任马小峰当即指示,患者为围产期女性,不可排除冠脉自发性夹

层,立即行血管内超声(IVUS)检查。果不其然,通过 IVUS 检查发现,陈某冠状动脉出现了自发性夹层,从前降支近端蔓延至左主干,血管壁内还存在血肿,陈某正是因为冠脉自发性夹层导致冠脉痉挛引起的心脏骤停。

找到罪魁祸首后,南华医院心血管内科团队经过精心治疗,陈某的病情逐渐平稳,胸痛也没有再犯,十天后顺利出院了。

冠脉自发性夹层发病年龄存在于各个年龄段,男女均可能出现,但常见于中青年女性,特别是孕期以及产后 12 周之内的女性,症状表现为剧烈的胸痛、头疼、呼吸困难,甚至休克。因此,及时有效地救治对于挽救自发性冠状动脉夹层患者生命至关重要。

致死性哮喘发作 患者命悬一线

南华医院急诊科紧急抢救,助其重获新生

本报讯(朱嘉林)近日,南华大学附属南华医院急诊科来了一位特殊的患者:61岁的刘大叔有 30 余年的哮喘病史,对香菜、部分水果肉类等食物过敏,当天中午食用了鲢鱼后,便渐感憋气、胸闷气喘,急忙赶往该院就诊。然而到院时,刘大叔已经极度呼吸困难、大汗淋漓,无法言语,吸入哮喘药物依旧无法缓解,瞬间倒在了急诊科大门口。

急诊科值班医护人员迅速赶到,一边复苏一边将其转运到急诊抢救室。当天下午 3 时,急诊抢救室内,刘大叔的抢救紧张有序进行着。刘大叔全身紫绀、大汗,没有心跳和呼吸,于是医护人员为其持续开展心肺复苏,医生朱大侠顺利完成气管插管,建立静脉通道。简单向家属了解病史后,医生初步判断为致死性哮喘,于是便予以对症抢救,10 分钟后,患者恢复自主呼吸,但仍旧有极度呼吸窘迫。

医生继续实施抢救,30 分钟后患者呼吸频率慢下来,但仅能听到微弱呼

吸音,通过检查,提示为严重呼吸性酸中毒合并代谢性酸中毒、乳酸酸中毒,刘大叔仍命悬一线。急诊重症监护室医生继续守在患者身边,不断调节着呼吸机参数。半小时的守护和等待,药物起效,肺部听诊也听到了响亮哮鸣音。下午 6 时,患者呼吸趋于平顺、心率减慢。

在急诊重症监护室密切监护和细心治疗护理下,次日上午,患者能睁眼、能遵医嘱、能配合。为避免拔管失败,呼吸与危重症医学科医生为患者完成支气管肺泡灌洗。下午,患者顺利脱机并拔出气管插管,神志清楚、言语清晰。24 小时后,刘大叔战胜死神、重获新生。随后,刘大叔病情平稳转出急诊重症监护室,回普通病房进一步治疗。刘大叔与家属对医务人员感激不尽,也为南华医院急诊科高超的医疗技术点赞。

据悉,南华大学附属南华医院急诊科是湖南省重点学科,致力于急危重症的抢救和治疗,成功救治了许多心脏骤停患者。

本报讯(朱嘉林)你是否有这些困扰:孩子总在班级队列里前三名?裤子几年不用换?已经过了青春期启动年龄却仍无法发育?如果您的孩子存在以上问题,有可能属矮小范畴。11月23日至24日,

南华大学附属南华医院儿保门诊将作为 100 名儿童免费测骨龄,让家长正确认识儿童矮小问题,帮助孩子科学长高。

据了解,免费测骨龄活动内容

评估孩子遗传身高、遗传身高百分位,评估孩子现身高、现身高百分位,判断孩子骨发育状态、骨龄百分位、骨龄与年龄差值,矮小症、早发育、晚发育、性早熟筛查,预测成年身高、预测成年身高百分位数、评价

孩子长不高？测测骨龄吧！

11月23日至24日,南华医院儿保门诊免费为 100 名儿童测骨龄