

抑郁症是场“心理感冒” 70%至80%的患者可治愈

专家：预防抑郁症，别给自己太大压力

春节前，失踪的合肥女子汝娜牵动了许多人的心。但失踪数天之久的汝娜被找到时已不幸溺亡。2月1日，在滨湖马家渡大桥下方水域，汝娜的遗体被发现。据亲属透露，汝娜近期患有抑郁症。

有关数据显示，全世界抑郁症患者已达3.4亿人，抑郁症已成为世界第五大疾病，预计2020年将跃升到第二位，仅次于心血管疾病。让人揪心的是，我国抑郁症识别率仅为30%。由于对抑郁症识别缺乏科学依据，患者很难在早期自我评估和判断中发现是否患有抑郁症，等到症状严重后才选择就医，早已错过了最佳的治疗时机。

■朱世玲 记者 李皖婷



2/3抑郁症患者曾有自杀想法

合肥市第四人民医院副院长王克永是一位抑郁症治疗专家。他告诉记者，抑郁症是一种常见心理疾病，如同身体感冒一样，抑郁症也被称之为“心理感冒”，在中国的发病率约为2%至3%。

不过这种“感冒”的危险显然要大得多。有资料显示，在自杀人群中，因为抑郁症没有得到及时、系统治疗最后导致死亡的占40%。抑郁症患者的自杀率比一般人群高20倍，2/3抑郁症患者曾有自杀想法与行为，15%~25%抑郁症患者最终自杀成功。

迄今为止，医学界对抑郁症的致病原因并不十分清楚。不过王克永表示，抑郁症除了与遗传因素、个性特质等有密切联系外，工作不顺心，夫妻关系差，考试失利等生活事件，都可能成为抑郁症的诱发因素。

什么人容易患上抑郁症？据了解，女性比男性易患病，但男性由于情绪的自我宣泄能力较差，抑郁症患者采取极端方式来解脱的更多。

抑郁症有时藏于躯体疾病中

在综合医院的内科病人中，1/3伴有抑郁症，外科病人中也有许多人伴有抑郁症。有资料显示，抑郁症状发生率在一般人群中是5.8%、慢性躯体疾病患者是9.4%、一般住院病人33%、老年住院病人36%、门诊癌症病人33%、住院癌症病人42%、脑卒中病人47%、心肌梗塞病人45%、帕金森氏病病人39%。

“还有一些抑郁症患者，他们的症状表现为躯体疾病，比如头痛、胃肠功能不好、心脏疼痛、睡眠障碍、突然消瘦等。”王克永说，这样的抑郁症患者更易被忽视，他们辗转于综合医院诊治，但各种身体检查的结果都正常，找不出病因。

王克永建议，当患者有上述躯体症状，但经详细检查又没有发现相应器质性病变时，就应考虑是否抑郁症等精神障碍所致，尽早前往精神专科医院就诊。

70%至80%的抑郁症患者可治愈

“中国人要面子，一旦出现心理问题，往往产生很强的病耻感，回避医生，很少主动求助心理医生，更不谈来精神病院治疗。”王克永说，医院收治的抑郁症患者，有很多已经发展为重度了。

抑郁症的治疗分为心理和药物治疗两部分。王克永表示，只要及早、规范治疗，70%至80%的抑郁症患者可以实现临床治愈，而且不会影响智力。相反，如果讳疾忌医，除了可能会走上自杀的“不归路”，还可能最终发展为慢性抑郁，大大增加治疗的难

度，并影响患者的社会功能。

预防抑郁症，别给自己太多压力

“越是精英，越是对自己要求高，越容易患上抑郁症。”王克永分析说，很多因为工作、学习压力大而产生抑郁的患者，其实领导、老师并没有否定他，其心里的不安多源于自己的负性认知。

王克永建议，在工作、生活中不要过度追求完美，应该适当降低自己的期望值。在面对竞争的时候，降低欲望，尽量不要做超越自己能力范畴的事。此外，同一个时段内不要同时做几件压力很大的事，比如晋升、装修、考试等，以免压力产生叠加效应，成为“压死骆驼的最后一根稻草”。

对于那些已经有抑郁倾向的人，王克永也建议，如果身边的亲人、朋友能及早发现，除了要劝其积极就医外，也应该对他多些鼓励和宽容，尽量想办法帮助他释放压力，比如多和他聊天、沟通，找心理医生进行心理疏导。

作为患者本人，则可以试着鼓起勇气与内心对话，同时不和自己较劲、不和别人攀比，降低对自己的期望和对物质的追求；多参加公益活动，建立良好的人际关系，让精神更富足；让生活变得更加丰富多彩，比如看看喜剧视频等，改变沮丧心情；还有就是休息好，多做一些户外运动或者是做些体育活动，吃一些能愉悦心情的食物。

新闻链接：

抑郁障碍的主要表现有哪些？

- 1.一天大部分时间里都觉得不开心，儿童或青少年可能表现为易激惹；
- 2.对几乎所有的活动失去兴趣或愉悦感；
- 3.觉得非常疲倦，做事提不起劲；
- 4.对生活失去信心，感觉自己毫无价值或过分的、不适当的感到内疚；
- 5.反应迟钝，自觉“脑子好像是生了锈一样”，“脑子像涂了一层糨糊一样”；
- 6.在未节食的情况下体重明显减轻或体重增加，儿童可表现为未能达到应增体重；
- 7.睡眠差，出现早醒或难以入睡等睡眠问题；
- 8.反复出现死亡的想法，反复出现自杀观念或自杀行为。

如果您在最近2周内几乎每天面临上述问题，已严重影响生活，导致学习、工作、人际交往等方面受影响，提示您的精神状态需要专科医生协助，请及时就医。



《神秘非洲大探险》

出版社：安徽科学技术出版社
定价：15元

内容简介：《神秘非洲大探险》将为小读者开启一场独闯非洲的探险之旅。这次的探险任务是：在野生动物聚集的非洲草原上徒步求生，在诡异莫测的密林里寻找非洲原始部落，蹚过前有鳄鱼、后有狮子的河流……你可能面临迷失方向、饥肠辘辘、被猛兽追赶、被疾病折磨等数不清的困难。



《探访千年冰封极地》

出版社：安徽科学技术出版社
定价：15元

内容简介：在《探访千年冰封极地》中，你会进入一片美丽奇妙的白色世界——极地，领略世界上无与伦比的美丽景色，接触大自然最顽强坚韧的动人生命。与此同时，你还会收获实用的求生知识，在紧张与刺激中，不断开拓视野、启迪智慧、锻炼能力。



缘来
有你

●M.6601男，合肥省直事业单位，44岁，1.78米，本科，离异未育，人品修养好，沉稳重情，待遇优，经济成熟。诚觅38岁左右，专科以上，贤惠善良，通情达理的女士为终生伴侣。

●M.6719男，合肥科研工程师，30岁，1.80米，博士，未婚，英俊进取，兴趣广泛，经济优越。诚觅30岁以下，1.63米以上，文静端庄，落落大方的未婚小姐缘定今生。

●F.7309女，合肥部属科研机构副研，留美博士，31岁，1.63米，未婚，秀外慧中，肤白气质佳，经济住房优越，独女，高知家庭。诚觅40岁以下，1.70米以上，硕士以上，在机关事业单位工作的未婚先生爱相随。

●F.7712女，合肥金融单位，25岁，1.63米，本科，未婚，温柔貌好，肤白气质佳，经济待遇佳。诚觅32岁以下，1.70米以上，综合素质高，修养好的未婚先生牵手，永沐爱河。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）