



抑郁症，又被称为“心灵的感冒”。在中国，患抑郁症人数超过9500万，终生患病率高达6.8%。



近日，歌手李玟因“阳光型抑郁症”轻生，引起社会广泛关注。据世界卫生组织估计，全球已有约3.5亿人被抑郁症困扰，其已成为世界第四大疾病。

不是只有“压力山大”的人才得抑郁症，得了抑郁症也不是一眼就能看出来。今天，我们就来聊聊大家关心的抑郁症的症状、病因及防治等问题，期望更多人关心心理健康。



“阳光型抑郁症”引起社会广泛关注 心灵会“感冒”越早治越好

1 什么是“阳光型抑郁症”？爱笑的人也会得抑郁症吗？

从专业分类上讲，并没有“阳光型抑郁症”“微笑型抑郁症”这一类。但临床上，会有一些患者表面上笑脸迎人、乐观开朗，但这种微笑可能并非来自内心深处的真实感受。

大部分人对抑郁症存在刻板

印象，觉得抑郁症患者都是情绪低落、闷闷不乐的人，认为表面阳光、开朗、爱笑的人不会得抑郁症。实际上，抑郁症对人类是普遍易感的，同时它有其特定的诊断标准，并不是每个抑郁的人都会展现出悲观的状态。有一些患者患有“微

笑型抑郁症”，指带有抑郁情绪的人把抑郁的一面掩饰起来，戴着微笑的面具，导致抑郁症状很难被身边的人发现。这类患者很多为公众人物或成功人士，希望在公众心中留下美好印象，表面阳光、开朗，内心痛苦。

2 “阳光型抑郁症”与普通抑郁症有何区别？

微笑型抑郁症与普通抑郁症并无本质区别，外表开朗、面带笑容和表情愁苦、哭泣，是个体呈现的不同表现形式。

抑郁症的病因非常复杂，受多因素影响，如生物学因素、心理因素、社会因素和环境因素等。研究表明，大脑中的神经递质失调、神

经环路连接异常等与抑郁症相关。从性格上来讲，焦虑性、冲动性、强迫性人格特征更易出现抑郁。

3 抑郁症的症状是什么？如何识别抑郁症？

抑郁症的症状多种多样、千变万化，个体差异很大，大致可以分为情感症状、躯体症状、认知症状等。情感症状主要表现为心境低落，出现显著而持久的情绪低落和心态悲观，程度轻重不等。轻度患者会闷闷不乐、兴趣缺失，重度患者会感到悲观绝望、痛不欲生。

躯体症状常见包括睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、

身体任何部位的疼痛和自主神经功能失调等。认知症状主要表现为注意、记忆、执行功能存在异常等，患者常感觉思维变慢、记不住事情、注意力下降，决策能力下降等。

临床上，抑郁症有明确的症状界定标准。3条核心症状为显著而持久的情感低落，兴趣及愉快感丧失，精力缺乏或疲劳感明显。7条

附加症状为注意力、专注力下降，自我评价和自信降低，自罪观念和无价值感，认为前途黯淡悲观，自伤或自杀的观念或行为，睡眠障碍，食欲下降。

满足2个核心症状和2个附加症状即为轻度抑郁症，满足2条核心症状和3条附加症状为中度抑郁症，满足3条核心症状和4条附加症状即为重度抑郁症。

4 抑郁症如何治疗？有哪些治疗原则？

作为一种常见心理疾病，抑郁症并非“不治之症”。通过寻求专业的帮助，70%左右的患者可以恢复到病前水平。和大部分疾病一样，抑郁症越早治疗效果越好，最佳治疗期是发病半年内。

临床治疗中，主要根据患者病情轻重给予不同的治疗方案。轻中度

抑郁症患者可以首选心理治疗等非药物治疗，中重度以上患者首选药物治疗。不论轻重，均推荐综合治疗，不仅有抗抑郁药物，还有心理治疗、物理治疗、危机干预及精神康复等。

在治疗过程中，尤其要注意全病程的治疗原则。一般的治疗阶段分为急性期治疗、巩固期治疗和

维持期治疗，治疗时间多要达到两年甚至更长。抑郁症属于高复发疾病，前期治疗好了，后期也要巩固、维持治疗，没有经过系统地治疗，容易变成难治性疾病。同时，个性化治疗也很重要，抑郁症患者差别较大，有的阳光，有的低迷，但都同属一个病，需要个性化的治疗方案。

5 如何区分“抑郁情绪”和“抑郁症”？

抑郁情绪和抑郁症的主要区别在于严重程度以及持续时间。抑郁情绪主要是情绪低落，遇到开心的事情依然会开心，需要集中注意力的时候能够全神贯注，一般持续时间短，随着时间会逐渐淡化，也不会出现极端行为。抑郁症的情绪

低落是显著而持久，往往持续2周以上的时间，同时伴有其他症状，兴趣降低、内疚自责、悲观等，患者的工作、学习、人际交往、自我照料等社会功能会明显受损，严重时出现幻觉、妄想等精神病性症状，或出现明显的自伤自杀想法及行为。

正常人的抑郁情绪与处境、负性事件刺激强度是一致的，受环境影响，而抑郁症患者有时则不是，可以没有原因出现或加重。典型的抑郁症患者的抑郁情绪具有“晨重暮轻”的生物节律性改变，而正常人则无此改变。

6 如何更好地预防抑郁症？还有哪些建议？

很多时候，抑郁症患者身边的亲友，因为对病情不了解，从而对抑郁症患者的各类行为产生误解。有一些隐匿性抑郁患者，常常以头痛，失眠等躯体不适为主要表现，患者本人仅注意自身躯体症状，一般不会主动到精神科、心理科治疗，容易延误治疗的最佳时间。所以，对于大众进行有关抑郁症的知识科普特别重要。

对于抑郁症患者要多理解、多倾听、多关心，运动可降低紧张焦虑、抑郁，有较好的辅助疗效。多亲近大自然，增加户外活动是缓解抑郁及预防抑郁的方法，平常还要注意保持充足的睡眠，均衡的饮食，还可以多晒太阳、多听音乐，向亲友倾诉等，都能起到调节作用。良好的家庭社会支持系统对治疗也有辅助作用。

当发现身边的亲友有长达两周以上的情绪低落，便可以建议他找专业医生进行评估，判断患者是否需要药物干预，以免错过最佳治疗时机。尽管治疗过程漫长，但真正达到治愈的患者，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入更坚强。

(据《北京晚报》消息)