

得了抑郁症不可怕 可怕的是你有“病耻感”



新华社图

►近日,中华医学会精神医学分会发起“绿丝带关爱职场人群心理健康科普活动”,让更多的职场人“关注心理健康、平衡工作生活”。数据显示,目前有5400万中国人患有抑郁症,但每10位患者中仅有2位寻求医疗帮助或接受治疗,其治疗率远低于其他慢性疾病。专家表示,由于错误的观念,很多人不愿承认自己有抑郁症,一些职场人特别在意他人的眼光,拖得越久导致治疗效果越差,错失了宝贵的治疗时机。

「病耻感」让抑郁症患者耽误治疗

“20年前,很少有人知道抑郁症、焦虑症。”专家表示,近年来,一些知名人士患抑郁症的新闻,让这种疾病逐渐被公众了解。目前,抑郁症已是一种现代社会常见的、严重且复杂的疾病。据世卫组织估计,全球超过3亿人患有抑郁症,遍布各年龄段。

“抑郁症导致躯体症状常常掩盖原有疾病,使临床医生不易及时作出诊断,影响抑郁症的就诊率、检出率以及早期诊断。”专家介绍,目前公众对抑郁症的了解更多地局限在情感症状,比如情绪低落、兴趣减低、悲观、思维迟缓、缺乏主动性、饮食和睡眠差等。

在看诊过程中,专家发现,

很多时候病人并没有意识到自己得了抑郁症,他们能为自己的症状找到很多解释,有的认为自己有一些其他疾病,或者只是心情不好,有些病人会去综合医院专门治疗躯体疾病的科室看病。

26岁的小晓发现自己精神方面的障碍后,几次想去医院挂号,到医院后她不敢询问精神科在哪里。因为担心社会歧视,小晓甚至她的家人有着各种各样的心理顾虑。

“很长一段时间以来,抑郁症是和不正常挂钩的贬义词。因为‘病耻感’,他们不愿意面对自己的精神问题。其实,只要及早发现、及时治疗,抑郁症的治疗效果并不差。因此,积极就诊、寻求规范治疗非常重要。”专家说。

抑郁症和抑郁心情别混为一谈

随着网络资讯的迅速发展,许多人遇到问题会第一时间上网搜索。专家表示,社会的发展带来了求医的增加,但精神疾病非常复杂,同时大众对抑郁症存在很多误解,容易将抑郁症与抑郁情绪、抑郁心情混淆。

“抑郁症与正常人的心情不好、心情压抑不是同一回事,不要简单地把生活中抑郁心情判断为抑郁症。”专家介绍,抑郁症有三个特点:第一,抑郁症患者有很多症状。除了心情不好外,还会出现睡不好觉、吃不下饭、兴趣丧

失、意志消沉、反应迟钝、自责、疲惫等状态,甚至觉得生活毫无意义、想自杀等;第二,这种状态持续时间很长,几乎每天出现,持续至少两周;第三,社会功能受到损害,如无法工作、学习,不能与家人正常相处,生活不能自理,不愿跟人来往,甚至害怕出门。

专家提醒,并不是出现了上述三种情况就一定是抑郁症,这只是一个快速识别的初筛方法。如果以上三个方面同时出现,就要及时寻求精神科专业医生的帮助。

青少年「抑郁症」并不遥远

在儿童群体里是否也有抑郁症的存在呢?有人会说,小孩子天真活泼,没有那么多压力,哪来的抑郁症?然而儿童抑郁症确实存在,由于处于心理和身体的成长阶段,儿童抑郁症可能带来的影响也是比较大的。

儿童抑郁症通常由三个因素相结合造成:遗传学、一个人生活中发生的事情,以及他们身体发生的事情。通常,患抑郁症的小孩受一个以上的因素影响。

对于一个患抑郁症的孩子来说,他们的生活可能有重大的挫折或变化,他们的身体和精神方面有重大挫折变化,或者有抑郁症家族史。

“儿童青少年精神心理问题离我们并不遥远。”专家说,由于各种原因,一些孩子可能出现抑郁、焦虑等问题,常见的症状包括烦躁、易怒、悲伤、失眠,甚至可能出现自我伤害、自杀等倾向。

专家说,当前,青少年的心理情绪受到同伴之间攀比压力、家庭学业期望值过高、青春期、数字媒体成瘾等多因素影响,抑郁的低龄化趋势进一步为青少年群体增加了成长负担。

专家介绍,半数抑郁症患者,在14岁以前就已经显现相关症状,但大多数人没有得到及时的治疗和重视。

记者采访发现,尽管发病率越来越高,但由于社会认知不足、专业医护人员有限、躯体症状多于心理症状等特点,不少抑郁症少年儿童难以得到及时诊断和治疗。

北京市心理援助热线资深接线员孟梅经常接到许多十四五岁孩子打来的咨询电话,绝大多数是初三和高中学生。“和他们交流后,我觉得很多是家长的问题。有些孩子认为自己需要就医、服药,但是家长不支持,觉得没有什么大事,认为孩子只是不开心,想开了就好了。”无奈之下,许多孩子只能打来电话倾诉。

“目前,对儿童精神问题的宣传还不够,很多家长老师的认识不足。”专家说,有的患儿已经出现幻觉、妄想等症状,但家长对孩子的干预还仅限于去做心理咨询层面,很可能贻误病情,错过最佳治疗时机。

专业医疗人员也相对匮乏。专家表示,我国有3000万儿童青少年受到各种情绪障碍和行为问题困扰,目前能够提供精神健康服务的专业人员很少,专门看儿童的精神心理医生更少。

伴随着信息化和网络的发展,许多孩子依赖手机、电脑等设备,这些电子产品的有害光线对身体也有影响。再加上他们每天接触大量复杂信息,自身又缺乏处理广泛信息的能力,都对他们的心理造成很大影响。

抑郁症治疗不要擅自停药或换药

在这个高速运转的社会,人人都背负压力,为什么有的人得抑郁症,有的人却不会?专家用瓶子进行比喻,如果是一个玻璃瓶、一个塑料瓶,风平浪静的时候看上去都一样,但只要一摔,玻璃瓶就碎了,也就是说有易感素质的人容易得病。

专家表示,易感素质有遗传也有后天因素。抑郁症目前还未找到十分明确的病因,但一般认为,导致抑郁症的主要原因有二:第一,与个人机体的素质有关系,包括个人的基因、神经递质、神经细胞、大脑神经网络、精神活动等;第二,在机体素质存在缺陷的前提下,受到外界的不良刺激,就容易患抑郁症。

“一旦被诊断为抑郁症,仅仅听亲朋好友劝解或自己瞎琢磨,想着自己注意调整就能好,这都是误区。”专家表示,抑郁症是一种病症,而不仅是一种情绪,指望抑郁症能靠自己调养治愈,就像一个高烧39℃的病人靠泼一盆冷水治好,心脏病病人多躺躺就痊愈一样是无稽之谈。

“抑郁症有三大治疗方法:药物治疗、心理治疗和物理治疗。具体采用哪种方式或多种方式配合治疗,要根据患者的病情决定。整体来看,药物治疗最为普遍。”专家提醒,抑郁症治疗坚持很重要,患者应严格按照医生的治疗方案定期治疗,根据情况随时调整治疗方案。同时,专家呼吁,精神科医生要为病人树立信心,而患者要信任医生,不要擅自停药、换药。

综合新华社、长沙晚报