

认识忧郁症

- 前言
- 罹患忧郁症之原因
- 忧郁症的表现
- 忧郁症的治疗
- 培养运动习惯 分泌抗忧郁激素
- 患了忧郁症，该如何应对
- 如何帮助身边的忧郁症病人

一、前言

一个人的身心健康主要体现在两方面，心理健康和身体健康，只有两者结合才是真正的健康。心理健康和身体健康是相互作用、互相影响的。身体健康一般会有比较明确的量化指标，而心理健康与否衡量起来却并不容易，要从个体的认知、情绪、意志、个性、行为、社会适应、人际关系、家庭关系、心理承受能力等方面表现出来。

二、罹患忧郁症之原因

目前并不知道有任何单一原因会引起忧郁症，但已确知的，生物及社会因素扮演相当重要的角色。从生物因素的角度来看：医学研究证实，忧郁与脑内神经细胞间传递讯息的化学物质(称为神经递质)失衡有关，而神经递质的失衡不仅造成情绪低落，也可能出现身体症状的改变，例如：失眠、食欲不振、身体无力感或酸痛等症状。

从外在或社会因素的角度来看：某些生活的困境，如失去所爱的人、离婚、工作上的压力，或一连串的失望都可能造成忧郁症。所以，忧郁症不是单纯的心理作用，也不是想开了就好，它是一种生理疾病，就如同高血压、糖尿病一样需要治疗。

三、忧郁症的表现

(一) 食不知味或暴饮暴食

抑郁症可以使人变得沉默寡言，导致食欲不振；另一方面，有些病人会感到饥饿并且暴饮暴食，因为病人需要通过味觉的补充来抚慰内心的消极情绪。

(二) 睡眠过多或失眠

有些抑郁症病人会时常打盹，过度睡眠是逃离现实中消极情绪的另一种方式，而这种作息紊乱会使病人总是感到疲惫；另一些病人则表现为焦躁不安、睡眠中断甚至失眠。

(三) 常因琐事发火

抑郁症往往使人更容易发火。如果你感到近来脾气暴躁或喋喋不休，

以往不在乎的琐事都使你火冒三丈，这或许就是由于抑郁症影响了正常荷尔蒙波动。

(四) 无法集中精力

人们遭受抑郁症时，大脑可能一片模糊，影响工作、记忆以及决策能力。

(五) 丧失兴趣

最近几周内，那些曾经让你兴致勃勃的活动到现在却索然无味。不参与曾经喜爱的活动因为它们不能再给你带来欢乐，也是抑郁症的信号之一。抑郁症剥夺了人们从以往经历中寻求快乐的能力，这将会导致恶性循环。

(六) 感觉自己一文不值

如果你经常贬低自己，觉得自己一无是处或毫无价值，那么或许是患上了抑郁症。当人们反复想到自己不够优秀、不重要等，会更倾向于寻求某些方式来证明这些消极的想法，这也会使得抑郁症病人面临更多风险，如出现意志消沉，对任何事情漠不关心、失眠或嗜睡，警惕抑郁发生。

(七) 惊慌失措或焦虑不安

无法抗拒的恐惧通常意味着焦虑症。如果常常如此，也可能是抑郁症。有些病人会出现“惊恐发作”。这种焦虑和平常的不同，它是一种持续的、不能控制的惊恐，通常还伴随着一些身体上的不适，如心率过快、大汗淋漓，以及睡眠问题。

(八) 精疲力尽

抑郁症可能使人变得拖沓和疲惫，不能处理日常工作。日复一日，病人会感到精疲力尽，甚至起床和洗澡都变得困难。假如总是感到疲劳，并且已经影响到了日常生活，要及时就医。

(九) 无法解释的疼痛和不适

抑郁症还可能影响人的机体，比如头痛、胃病、颈部和背部疼痛，甚至恶心。虽然并不是每一次痉挛或者阵痛都是抑郁症表现，但假如你正在遭受不明原因的慢性病痛的折磨，除了看医生做检查，也要考虑自己是否得了抑郁症。

四、忧郁症的治疗

一次忧郁症发作，若不治疗会持续 6 至 13 个月，所以接受自己罹患忧郁症的事实是很重要的，但要了解它并不是“软弱”的象征，也无需为此感到羞愧。它是可以治疗的疾病，通常需要结合服用有效药物。忧郁症改善后，医师会建议继续服用药物及门诊追踪一段时间，一般而言，三个月内停药很容易造成复发，建议至少治疗半年，等到忧郁症情况改善稳定后，医师在与病人讨论是否逐渐减量或停药。若自行停药可能造成复发，如果两年半内再发作或症状太严重，医生会建议长时间的持续药物治疗，

以预防忧郁症反复发生。

病人可以做其它事情来建立健康的生活方式：

- (一) 定期运动：例如散步、慢跑、可以帮助病人，养成适当的运动习惯，运动时大脑会分泌对抗忧郁的激素，促使心情愉快轻松，养成规律的生活作息，训练自己保持正向的思考方式，避免陷入烦恼无法脱困。
 - 1. 舒解压力。
 - 2. 增加病人的活力
 - 3. 帮助病人晚上睡得更好。
 - 4. 改善病人的心情，需要家人朋友各方面的关心。
- (二) 用健康及适当的方式宣泄情绪：例如找到知心朋友谈谈，舒解内心的压力。
- (三) 健康饮食：采均衡饮食，避免病人以烟、酒、咖啡、兴奋剂或其他药物来改变情绪。
- (四) 心理治疗：参与认知行为治疗、人际关系训练、团体治疗。
- (五) 遵医嘱用药，药物作用与副作用：

抗抑郁剂治疗是抑郁症的主要疗法，对约65%~ 75% 的病人有疗效。心理治疗可以单独或与药物治疗同时使用。忧郁症的病理过程涉及到生理、化学和基因因素以及心理社会压力之间复杂的相互作用。忧郁症的发生与大脑中神经元突触间的某些重要神经递质的缺乏相关。抗忧郁药物可以提高突触间这些递质——尤其是去甲肾上腺素与5-羟色胺的含量。共有4种主要类型的抗忧郁药物，每一种药物的作用机理略有不同。

1. 抗忧郁剂的种类

- (1) 三环类抗忧郁剂(TCAs)例：丙咪嗪、氯丙咪嗪、阿米替林。
- (2) 单胺氧化酶抑制剂(MAOis)是最早的抗抑郁药物，例：马氯贝胺。
- (3) 选择性-5羟色胺重摄取抑制剂(SSRIs)：是目前治疗许多忧郁症病人的首选药。
- (4) 非传统抗抑郁剂例：安非他酮、奈法唑酮和文拉法新，似乎与三环类和SSRIs有相似的作用。

2. 副作用

一般而言，三环抗忧郁药可能会有一些副作用，例如：口干、便秘、排尿困难、视力模糊、心跳加快等副作用，但新一代药剂(SSRI、SNRI)副作用已减少，常见为消化系统(恶心、胃不适)之副作用，通常服用一两天到一星期后，此副作用会消失，另有可能引起性功能障碍。

抗忧郁剂有很多种，医师会和病人一起讨论并找出最适合的治疗药物。抗忧郁剂本身不会有上瘾的问题，重点在确实与医师合作，遵照医师处方指示按时服药，彻底治疗忧郁症。

五、患了忧郁症，该如何应对

- (一) 同信赖的人谈论自己的感受。常与家人和朋友联系，多数人在与关心他们的人交谈后都会感觉好一些。
- (二) 寻求专业人员帮助。首先应当去找当地的卫生保健工作者或医生。
- (三) 经常运动。哪怕只是短距离散步。
- (四) 坚持规律的饮食和睡眠习惯。
- (五) 继续从事健康时喜欢的活动。
- (六) 调整自己的期望。接受自己可能患有抑郁症的事实，无法完成与往常一样多的事情。
- (七) 避免或限制酒精摄入并避免使用非法药物。
- (八) 如果有自杀的念头，请立即联系他人寻求帮助。

六、如何帮助身边的忧郁症病人

- (一) 清楚表明你想帮助他们：只倾听不判断，并主动提供支持。
- (二) 了解更多关于抑郁症的情况。
- (三) 如可能，鼓励病人寻求专业人员的帮助。主动陪病人一起赴约。
- (四) 如果规定药物治疗，帮助病人按医嘱服药。务必耐心，一般需要几个星期才会有好转。
- (五) 帮助病人履行日常任务，采取规律的饮食和睡眠模式。
- (六) 鼓励病人经常运动和参加社会活动。
- (七) 如果病人有自残念头或者已经故意伤害了自己，不要将他们单独留下，向急救服务或卫生保健专业人员寻求进一步帮助。同时，拿走药物、尖锐器具等物品。

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。

著作权人厦门长庚医院