

阳光、爱笑的人为什么也会得抑郁症?

7月5日晚,歌手李玟的家人通过社交媒体宣布,李玟于7月2日在家中轻生,送院后一直昏迷,最终于7月5日离世。家人表示,李玟于数年前患上抑郁症,与病魔经过了长时间斗争,可惜近日病情急转直下。

李玟离世的消息令不少网友痛心,也有人感到震惊。在大众印象中,李玟总是呈现出阳光、乐观的形象,有网友疑惑:为什么看起来阳光开朗的人,也会得抑郁症?这其实是很多人对抑郁症的误解。

爱笑的人就不会得抑郁症吗?

“抑郁症”是一种常见心理疾病,主要特征为持续情绪低落、对平时喜爱的事物失去兴趣或动力、自我评价低、有消极言行等。

大部分的人对抑郁症存在刻板印象,觉得患者都是闷闷不乐、对生活毫无兴趣的人,阳光、爱笑的人不会得抑郁症。实际上,抑郁症有其诊断标准,也有自己的发生、发展规律,并不是每个抑郁的人都会展现出悲

观的状态,不能简单以人表现出来的个性判断。

部分抑郁症患者患有“微笑抑郁症”。这是一个通俗的说法,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,让人以为自己生活愉快,导致抑郁症状很难被发现。这类患者难以及时得到外界帮助,进而更容易陷入孤立无援的境地。



资料图片

如何识别抑郁症?

抑郁症产生的最关键原因是动力缺乏和快感缺失,就像列车失去了燃料和动力装置,导致患者无法维系原来的生活状态。严重时,患者生活陷入停滞,不仅维持不了高级的社交工作能力,基础的生理状态如饮食和睡眠也出现问题,甚至产生精神类症状,想要自杀。

抑郁症的症状多种多样、千变万化,个体差异很大,但是大致可以归为以下几类。

心境低落:这是最核心的症状,主

要表现为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、缺乏愉快感、兴趣缺失,重度患者会感到悲观绝望、度日如年、痛不欲生。

思维障碍:患者常感觉思维变慢、脑子变空,反应慢、记不住事情。思维内容多悲观消极,严重时患者甚至出现妄想等精神类症状,比如因躯体不适而怀疑自己患有重病,也可能会出现关系妄想、贫穷妄想、被害妄想等,部分患者还可能出现幻觉,常为听幻觉。

意志活动减退:表现为没有意愿和动力做事。比如生活懒散,不愿社交,长时间独处,严重时不顾个人卫生,甚至不语、不动、不食。

认知功能损害:主要表现为记忆力下降,注意力下降或学习费力,总是回忆过去不开心的事情,或者总是想些悲观的事。

躯体症状:常见症状包括睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、疼痛(身体任何部位)、性欲减退、阳痿、闭经和自主神经功能失调等。

抑郁症可以治疗吗?

专家指出,作为一种疾病,抑郁症并非“不治之症”。通过寻求专业的帮助,大多数患者可以被治愈。

和大部分疾病都一样,抑郁症越早治疗效果越好。最好是在刚刚出现

抑郁情绪的时候,及时寻求心理干预,从而避免抑郁症。

目前,抑郁症用药的普遍规律是从低剂量开始,逐渐加量,最后达到目标剂量维持,连续用药治疗时间多要

达到两年甚至更长。尽管过程很漫长,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。

如何与抑郁症患者相处?

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。与抑郁症患者相处时,周围的人往往也会不知所措,生怕一不小心就伤害对方。

如何通过自己的言行,帮助和安慰抑郁症患者,和他们和谐友好地相处?

●多理解

让抑郁症患者获得尊重和正在尝试被理解的感觉很重要。他们的很多痛苦不为人知,也很难一次性表达清楚,因此要不断地尝试多理解他们。

●多倾听

倾听对抑郁症患者最重要。倾听过后,我们最好不加评价、不加分析、不加指责。

●多关心

抑郁症患者通常很脆弱,需要被关心和爱护。

●多配合

有的患者想单独待会儿,我们就要在约定安全后给予一些空间和自由。有的患者容易哭泣和发泄,我们就要给予陪伴,允许他在不伤害自己的限度内发泄。

●不盲目建议、鼓励和督促

抑郁症患者处于疾病的状态下,承受力和对外界的敏感度异于日常状态,各类微小的事情都会带给他们压力和崩溃感。

没有专业的患者病情评估和医师指导,不应强行带患者运动、聚会、旅行、读书及尝试各类网上查阅到的治疗方法和调整方式。

●不指责

抑郁症患者最害怕被贴上不努力、不负责、不认真、不坚持等标签。不要说“这算个什么事儿”“人家的处境比你还难,也没有抑郁”。

●不询问原因

不要直接问“为什么你抑郁”“为

什么大家都有压力,就你生病”。抑郁症是一种病因复杂的疾病,我们无法选择自己是否要患病。

●不战战兢兢地对待

尽力去做,带着爱去看护抑郁症患者就是最好的应对办法,不用背负太多心理负担,不要过于责备自己没有照顾好他们。

●找专业医生做依靠

专业的精神心理科医生会根据患者的疾病状态,判断患者是否需要药物干预、目前最该做的和最不该做的事情等,并给出相关治疗方案。

据《工人日报》



明天入伏 入伏时间如何确定?



科普 新华社发

新华社天津7月9日电(记者 周润健)7月11日,今年的三伏大幕将正式开启。一些细心的公众发现,去年入伏时间是7月16日,而再早一点的年份还有7月13日、7月17日入伏的。哪天入伏,是咋定的?

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,伏天不仅天数不确定,可能是30天,也可能是40天,就连入伏开始的日期每年都不一样。

实际上,入伏开始的日期并不以公历或者农历的某个固定日期作为起始,而是通过干支纪日法推算出来的。但要准确数出伏天,还需要了解农历的夏至日,以及干支纪日法的顺序。

我们知道,农历是一种“阴阳合历”,而农历二十四节气就是其中“阳历”的部分——它是把太阳运行一年的时间平均分成24份来确定的,所以节气的时点在阳历上反而比较固定。比如夏至,它是农历二十四节气中的第十个节气,在阳历中的日期只会在6月20日、6月21日和6月22日这三天变动,绝大多数年份为6月21日。

夏至后不久,便是伏天。俗语说:“夏至三庚便数伏。”其中的“庚”,指的就是天干中排第七的那个字。这句话的意思是,夏至之后的第三个庚日是初伏的第一天。而这一天何时到来,就没有什么规律了,只能去查黄历上的干支日期。不过现在比较方便的是,网络上能很容易地查到日期的干支顺序。

今年的夏至是公历6月21日,从夏至日算起,第三个带庚的日子为庚午日,对应的公历日期是7月11日,所以这天就成了今年入伏开始的日期。

修立鹏表示,每年入伏的开始日期虽然都不一样,但均在公历的7月中旬。就21世纪这100年来说,为7月11日至20日。“今年是本世纪入伏最早的年份之一。”

三伏又分为初伏、中伏和末伏,从时间上来讲,大约在公历的7月中旬到8月中旬,正好处在小暑和立秋之间,天气既潮湿又闷热。我国古人在诗句中就描绘了三伏的各种炎热,如“平生三伏时,道路无行车”“赤日满天地,火云成山岳”“万瓦鳞鳞若火龙,日车不动汗珠融”等。

修立鹏提醒,伏天期间,公众要注意防暑降温,顺利度过这段酷热难熬的时节。