

抑郁情绪不等于抑郁症,抗郁要避坑!

□新华社记者 黄凯莹 徐鹏航

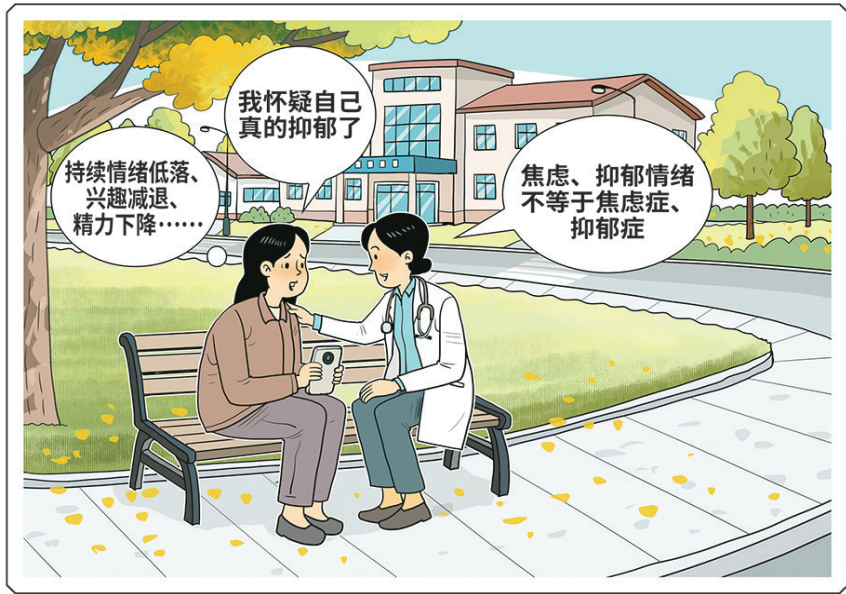
“你今天看起来好像不开心?”

“emo了!”

近年来,年轻人常用“emo”来形容负面情绪来袭的状态。随着大众对心理健康的重视日益加强,越来越多人希望分清自己的“emo”到底是一时的情绪低谷,还是患上了抑郁症。

然而,一些不法机构或个人却盯上了这样的需求。国家卫生健康委在近日的发布会上提示,以心理健康科普名义违规导医导诊、带货卖课均涉嫌违反相关法律法规,需提高警惕。

“emo”了到底该如何应对?为此,记者进行了采访。



专家提醒

新华社发 朱慧卿 作

“emo”了,是情绪还是疾病?

持续情绪低落、兴趣减退、精力下降……北京市民王女士说,她近期受到工作压力和家庭问题的“双重打击”,在网上搜索“抑郁症的表现”时,发现与自己的情况一一对应上了,“我怀疑自己真的抑郁了”。

抑郁,可以是一种情绪,也可能是一种疾病。专家提醒,焦虑、抑郁情绪不等于焦虑症、抑郁症。“精神心理问题可以分为一般心理困扰、常见精神障碍和严重精神障碍。”北京大学第六医院

公共卫生事业部主任马宁介绍,几乎每个人都有可能在人生的某个阶段出现心理困扰,一般表现为短暂的情绪低落、焦虑、烦躁、失眠、注意力不集中等。

马宁表示,一般而言,包括抑郁情绪在内的一般心理困扰不是疾病,是跟情境密切相关的、暂时性的心理反应,可以通过自我调节,向家人、朋友倾诉,以及寻求专业帮助等方式减轻或消失。

而抑郁症是一种精神障碍,会表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、精力减

退等,有的患者甚至会出现自伤、自杀行为。

当出现抑郁等负面情绪时,如何判断是否需要马上就医?北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰说,第一个标准是时间,焦虑持续一个月以上每天出现,抑郁情绪持续两周以上每天出现,就需要引起重视;第二个标准是严重程度,即焦虑抑郁状态是否让个体非常痛苦,且影响正常学习、工作和生活。

抗抑郁,需警惕“消费陷阱”和“智商税”

“为抑郁的孩子担心坏了吧?刷到我们的家长可以放心了,我们治好了上千例……”

“只要坚持打卡,再重的抑郁也能恢复!”

记者调查发现,在网络直播间、短视频平台上,一些主播自称“心理咨询师”“家庭教育师”等,宣称可以“解决抑郁问题”。近年来,一些不法机构或个人打着心理健康科普的旗号,将精神心理问题简单归因、制造焦虑和对立、售卖高价“课程”或者违规导医导诊等。

其中,青少年的心理问题成为了

“重灾区”,初二学生家长覃先生就遭遇了这样的“消费陷阱”。他因孩子内向寡言、遇挫折易久陷悲伤而担忧其有抑郁倾向,在刷到某“心理博主”直播“科普”后,当即在直播间下单了“心理训练课程”和“心理训练营”。

照着“课程”内容做了以后,覃先生的孩子情况未见好转。“我当时也想退款了,但客服总是说‘转变需要过程’,还危言耸听地说‘轻易放弃可能会耽误孩子一辈子’。”覃先生说,他在客服“洗脑”下买了上万元的课程后才彻底醒悟,拒绝再“续课”。

广西壮族自治区妇幼保健院临床

心理科主任雷灵说,有的家长由于受到网上误导,认为孩子患上了抑郁症而去“治疗”,可能会引起后续过度诊疗的发生;若孩子本身确实患上了抑郁症或其他心理疾病,轻信网上的“训练治疗”也可能造成漏诊和误诊。

对此,国家卫生健康委提醒,精神心理问题的病因是多因素的,其诊断和治疗必须由具备资质的医疗机构和医务人员,心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。如果发现相关违规行为,可以通过涉事账号所在平台或者国家卫生健康委官网“健康科普辟谣平台”进行举报。

“安放”不良情绪,要理性也要科学

“身体会感冒,心灵也会‘着凉’。”北京回龙观医院康复科主任医师崔勇提示,要学会与情绪共处,而非对抗,接纳焦虑、允许悲伤。当自我调节难以奏效时,寻求专业帮助是智慧的选择。

崔勇说,出现抑郁等负面情绪,不是“矫情”“软弱”,更不是“不正常”,而是心灵正在发出“求救信号”。学会自我觉察与心理调适,及早识别这些信号,是守护心理健康的“黄金窗口期”,更是预防心理问题恶化的关键一步。

精心挑选搭配“鞋花”、工位摆放减压玩具、定制带“个性签名”的手机壳……“情绪消费的火热,折射出大众对于‘安放’不良情绪的积极态度。”雷灵说,这类消费通过赋予物品情感意

义,构建专属心理慰藉载体,进而调节心理状态、缓解压力,为情绪找到安全释放出口,降低负面情绪累积引发抑郁的风险。

北京大学第六医院院长岳伟华说,通过掌握一系列针对日常场景的快速自助与互助技能来做好心理调适。比如,在职场高压引发瞬间焦虑时,可以运用“STOP”技术——即暂停手中事务(Stop)、深呼吸(Take a Breath)、觉察身心状态(Observe)后再理性决策(Proceed);在与家人争吵情绪升温时,主动启动“战术性暂停”,彼此约定短暂离开冷静后再回归对话;当陷入低落无力时,则可以使用“5分钟启动法”,告诉自己只做5分钟,如散步5分钟、整理书

桌5分钟,行动本身会带来成就感和情绪的改善。

一直以来,应对“emo”都不是“孤军奋战”的事。国家卫生健康委确定2025—2027年为“儿科和精神卫生服务年”,组织广大医疗卫生机构和医务人员积极开展心理健康科普。《“儿科和精神卫生服务年”行动方案(2025—2027年)》明确提出,要加强精神卫生服务体系建设,及时填补“空白点”,充实专业人员队伍,推动心理健康服务向社区延伸。数据显示,全国统一心理援助热线“12356”开通以来,已服务约50万人次。此外,各地均已按照要求完成心理门诊和睡眠门诊设置,面向社会提供服务。

新华社南宁11月10日电

真不知道!落叶有这些隐患

从城市街道到乡野小路,片片落叶为大地披上了盛装,在这如画的美景背后,也暗藏着不容忽视的行车安全隐患。安全无小事,千万别忽视落叶,一定要及时清理,才能保障交通安全。

落叶铺路藏隐患

当干燥落叶覆盖路面时,轮胎与路面的摩擦系数降低,而经晨露或雨水浸润后,有落叶的路面湿滑程度增大,车辆制动距离将延长,车辆失控风险增加。层层落叶还会隐藏路面坑洼、破损,甚至障碍物,让驾驶人措手不及。

当路面突然出现障碍物时,急打方向盘是许多驾驶人的第一反应,但在铺满落叶的路面上,这个下意识的动作可能会让车辆瞬间失控。

交警提示:途经落叶密集路段时,建议将车速控制在限速值以下,保持平时2倍的安全车距,为突发情况留足反应空间。

腐蚀损伤车漆

落叶会变质腐烂,产生黏性液体,早晚温差加大会导致落叶附着露水,潮湿会加快腐蚀速度,若不及时清除会对车辆漆面造成损伤。

交警提示:闲置的车辆尽量停到车库,如果是露天停车,尽可能及时清理车上的落叶。

导致汽车自燃

如果车辆停在干枯的落叶堆上,存在被落叶引燃的隐患。刚停车后,汽车排气管温度非常高,稍不注意就可能引燃落叶。此外,发动机舱里面的树叶未及时处理,也可能因为高温引燃。

交警提示:路边停车时先看好堆积树叶是否多,尽量停靠在干净的路边,既防止车辆遇险,也方便环卫工人工作。

污染空调滤芯

有些小的落叶落在汽车空调外部进风口时,很容易被吸入进气道中,如长时间得不到清理,落叶就会腐烂,从而污染滤清器并产生异味。

交警提示:当打开空调感觉风有异味时,需要检查滤清器上是否有落叶,如果有应及时清理干净,如果异味得不到解决应该更换滤网。

堵塞排水孔

落叶如果不及时清理,可能堵塞排水孔,引发零部件生锈老化,进而影响车辆的使用性能。

交警提示:日常使用时,注意检查车身缝隙,特别是风挡玻璃下方、车顶和车门处。一旦发现落叶阻塞排水孔,应立即清理。

据《今晚报》