

抑郁症的常见症状及调节方法

▲ 河南省商丘市第二人民医院精神科 李丹

在网上，我们经常会看到一些因为长期情绪低落而患抑郁症的明星或某某中学的学生抑郁的消息等。那么，抑郁症到底是怎么回事？

常见症状

对生活提不起兴趣 其症状为情绪低落、抑郁、悲观。轻度的患者闷闷不乐、心情不佳，忧伤、苦恼整天唉声叹息。严重的患者会有自责、沮丧、悲观、对生活失去信心、甚至有轻生的倾向。

反应迟缓 反应迟缓、记忆力减退等是抑郁症的一种主要表现。其原因是情绪低落的人对工作、对人生失去了热情，对事情的判断常常不能准确地做出评价。

失眠多梦 最典型的症状是睡眠不佳，睡觉后辗转反侧，经常要在床上待半个小时以上才能入睡。精神状态越来越差，每天晚上都要被吵醒，想要再次进入梦乡几乎是不可能的事情。睡眠的总时长少于 6 h。

不喜欢社交 抑郁症患者在很早期的时候就会有一种自我封闭的感觉，不想和朋友说话，就喜欢一个人呆着，总是望着一个地方发呆，甚至连和人交流都不敢。

脾气暴躁 抑郁症患者的脾气暴躁，一件小事，就会让其变得敏感起来。

发生原因

抑郁症，并不是主观上不明事理，这是一种客观的病症。抑郁症的发病机理之一是大脑中的脑内神经递质（5 羟色胺、多巴胺等化学物质）含量的变化，也就是说，体内“快乐物质”的含量过低，会对人体造成多方面的伤害，比如情绪低落、烦躁、疲劳、精神萎靡、精力减退、记忆力减退、工作效率低下、睡眠紊乱等。这种烦躁的情绪，并不是那些有抑郁症的人刻意为之，这是一种生病的症状，就好像感冒的人会咳嗽，高烧的人会疲乏，骨折的人会疼痛一样。

治疗及调节

不要讳疾忌医 如果患者有被诊断出或者有忧郁症的迹象，就别再隐瞒。患者有可能错估自己的症状，以为是情绪低落而误诊，害怕被人耻笑。抑郁症就好像风寒，只要患者坚持服药，每天保持心情愉悦总会治愈的。

旅游缓解心情 一个人沉浸在自己的世界中，会有很多的消极的想法。因此，患者需要出去走一走，找几个朋友，或者和亲人一起去一趟说走就走的旅行。

主动联系朋友 患者可以打开电话，看看你多久没有和你的朋友联系过了，你和你的好朋友之间的对话变得更少了吗？你可以给他发送消息，邀请他出去参加派对，一起逛街，一起吃饭，一起看电影，聊聊自己的痛苦，聊聊自己的烦恼，你的朋友一定会非常高兴地聆听你所说的话。

家人的陪伴与理解 抑郁的患者，心

理承受一般都是比较脆弱的，这个时候，家庭的重要性就显现出来了。家人要尽量安抚和疏导他们，不能让他们有太大的心理负担。家人的体谅和支持，对他的帮助是非常大的。

树立自信心 患者不用再像以前那样，活得那么乖巧懂事。你要坚信，你是这个世上独一无二的，你用不着在乎别人怎么想。有句话叫千金难买我乐意！心最重要，要有自己的生活，而不是活在别人的眼中。多爱自己一些，把怒火发泄出去，别藏在心中。如果工作不如意，那就另寻他处，天下之大，终有一个是适合你。

坚持锻炼 患者如果总是呆在屋子里面，思想固定，久而久之，就会对我们的身心健康造成一定的负面影响。一日之计在于晨，穿上跑鞋，然后出去走走，这样才能让自己的身心得到充分的休息和有效的放松。

四种精神分裂症常见的危害

▲ 广东省佛山市南海区公共卫生医院 郑广恩

现代社会经济高速发展的同时，人们面临的压力也随之增大，不少人患上了精神疾病，精神分裂症就是其中之一。精神分裂是精神疾病中较为严重的一种，那么精神分裂症会导致什么危害呢，具体内容如下。

疾病概况

精神分裂症是一组病因尚未完全阐明的精神疾病，具有思维、知觉、情感和行为等多方面的障碍，以精神活动与环境不协调为特征。患者通常意识清晰，智能尚好，部分炎症可能出现认知功能损害。多起病于青壮年，常缓慢起病，病程多迁延，有慢性化倾向和衰退的可能，但部分患者可保持痊愈或基本痊愈状态。

疾病影响

感知与思维 感知觉障碍方面，最常见的是幻觉，尤其是幻听，主要是言语性幻听。患者凭空听见邻居、亲人、同事或陌生人说话，内容往往使人不愉快，如听见几个声音在谈论患者，还可见幻视、幻嗅、幻味等。在疾病的早期阶段，患者可仅表现为思维联想过程意义上的关联不紧密，对问题的回答不中肯、不切题、使医生感到与患者接触困难（思维松弛）。患者用一个很普通的词句、名词、甚至以动作来表达某些特殊的、除病人自己外旁人无法理解的意义。

把两个或几个完全无关的概念词或不完整的字或词拼凑起来，赋予特殊的意义。联想过程可在无外界因素影响下突然中断，或涌现大量的强制思维，有时思维可突然转折，或出现一些无关的意外的联想。这类联想障碍往往伴有明显的不自主感，患者感到难以控制自己的思想，认为自己的思维受外力的控制或操纵。

妄想是精神分裂症最常见的症状之一，以关系妄想、被害妄想、影响妄想最多见。多发生突然，内容离奇，逻辑荒谬，所涉及的范围有不断扩大和泛化趋势或有特殊意义，认为周围人的一举一动都是针对他的，所到之处都在议论他，报纸广播电视都含沙射影说他。自然界的刮风下雨甚至窗前飞来小鸟也是暗

示要发生什么。患者对妄想的内容多不暴露。

行动与情感 患者活动减少，缺乏主动性，行为被动，退缩，对社交、学习和工作缺乏要求，不主动与人来往，行为懒散，无故不上班、不上课，严重时终日卧床或呆坐，无所事事，长年累月不理发，不梳头，口水含在口内也不吐出。有些患者吃一些不能吃的东西，或伤害自己的身体，顽固的拒绝一切或机械的执行外界任何要求，任人摆布自己的姿势，或机械重复周围人的言语和行为。

疾病危害

异常行为 患有精神分裂症的患者，通常表现异常。时而会有思想错乱、语言不清晰、以及行为没有目的性的症状。患有这种病的患者发病的时候是很容易做出伤害他人的一些行为，有的还会破坏身边其他的东西，对于精神分裂症患者的情绪是不稳定的。因此，作为患者的家人，平时要经常关注患者的一些举动，避免患者做出伤害他人的行为。

异常情绪 情绪不稳定也是精神分裂症常见的症状之一，患有精神分裂症的患者通常会出现心情抑郁、心情低落的现象，有的还会出现悲观的思想。他们也会对生活失去活下去的信心，这时候他们会有轻生的念头，所以患者的家属这时候要多加注意患者的不正常行为，及时对患者进行开导。

妄想幻觉 这种发病年龄多在 25 ～ 35 岁以后，起病缓慢或亚急性起病，症状以妄想为主，关系和被害妄想多见，次为夸大、自罪、影响、钟情和嫉妒妄想等。妄想可单独存在，也可伴有以幻听为主的幻觉。情感、意志行为、言语等障碍不明显，病程缓慢，人格变化轻微。

破坏行为 患者发作时往往不能控制自己的行为，可能会给家人造成身体乃至生命上的伤害，同时还会增加家庭经济负担及精神负担加重，影响家庭生活质量，也存在危害社会的风险。患者行为失去控制，有攻击行为，可能会伤人、毁物、纵火，破坏性大，对社会治安和社会稳定有一定影响。

精神科门诊需要共情沟通

▲ 四川省雅安市第四人民医院 刘小芳

共情，即同理心或者同感，是指可以深入他人主观世界，了解其真实感受的能力。随着时代浪潮的演绎，共情能力早已经渗透进精神科门诊诊治中，医护人员要站在他人的角度来为对方考虑，以人文关怀的角度出发，有利于维系良好的交流和人际关系。从精神科门诊来看，共情主要包括三层含义：第一，医护人员依据患者个性，深入对方内心去体验其情感和想法；第二，医护人员借助专业的知识和丰富的临床经验，去分析患者的经历与其人格，以及疾病之间的联系；第三，医护人员采用专业的方法，将自身的情感传递给患者，引起情感共鸣。精神科门诊工作人员应当站在患者的角度，了解并明确患者言语和行为异常所在，以包容和理解的专业工作态度，将共情概念融入工作中，给予患者充分的人文关怀。

构建可交流的医患氛围

共情融入精神科门诊工作中，最直接的投射在于人际交往。共情是医患双方取得对方信任的基础，也是最直接有效的方法和路径。对于精神科患者，共情的最优解技术在于诚恳的倾听和绝对的尊重。门诊医护人员通过倾听可深入了解患者内心最真实的想法。许多精神病患者往往因既往的不幸经历或者心理创伤，在当期未得到有效的疏解和平复，为后续的精神分裂或者双相障碍等疾病埋下隐患。门诊医护人员通过诚恳的倾听，能够回溯患者的心路历程，并在倾听的过程中，积极与患者沟通，同时结合工作经验，分享自己的心理路程，赢得患者的情感认同。另外，在共情的交流引导下，可改善医患关系，稳定患者情绪，为长期治疗和患者的治疗依从打下良好的基础，构建可持续良好交流的医患氛围。

稳定精神病患者的病情

精神科门诊在实际工作中，各医护人员均需要掌握专业的沟通技巧，学会自如使用共情技能。在充分了解共情的实际过

程中，医护人员增进自身对共情的了解程度。剖析共情本质，发现是人与人之间的相互交流。当精神病患者到院就诊时，很多患者往往不愿意承认自己有疾病，而是认为自身是健康的，对此，门诊医护人员必须要结合心理学和共情理念，从患者的实际心理角度出发，抓住精神病患者的普遍心理特点，首先给予患者充分地尊重，让患者意识到门诊并未将其视为患者，而是朋友，在接触交谈时，将谈话的主体转移到患者，争取让患者多表达，工作人员多倾听，稳定患者的情绪，为其营造良好的认知环境，减少环境刺激，避免症状发作。另外，还可借助其他精神病患者，来实现共情影响。比如在同一门诊接受治疗的患者，到院就诊时，表现出明显的拒绝和焦躁不安，门诊可为其选择同期来门诊进行康复咨询的精神病患者，实施患者－患者共情经验分享，有利于从患者方的角度来引起情感共鸣，有助于让患者的情绪得到稳定。

减缓患者及其家属压力

拥有共情特质的人可以切身地感受到他人的实际与隐藏需要，可理解他人的苦恼和难以勇敢表达的地方，可给予对方足够的尊重和得体的支持与帮助。共情在精神病门诊中，可为患者提供悉心的咨询与建议，规范其用药，对其治疗效果产生积极的影响，无微不至地关心患者。医护人员为家属进行合理的心理疏导，做好疾病防治和预后宣教等工作，让家属可对家人的病情和治疗及预后状况有个实质的了解，明确相关用药事项，增进疾病了解程度，积极参与患者的用药监督工作中，让其减少心理负担。门诊工作人员认真倾听患者的表达，给出积极的回应，向患者明确表示自身明白其实际处境和心情，鼓励患者积极表达自我，说出自己内心最真实的想法和顾虑，有利于工作人员将其从精神苦恼中解脱出来。