

抑郁症的危害和治疗方法

▲ 广西壮族自治区民族医院 莫励华

近年来,有很多明星都因抑郁症而自杀,这让很多人都十分畏惧抑郁症,那么抑郁症到底有多可怕呢?

抑郁症的病因

抑郁症的概念 抑郁症是一种患病率高、治愈有效率也比较高的精神障碍,但是其接受治疗率相对较低、复发率也比较高。根据其严重程度分为轻度、中度和重度三种类型,从特定人群来看主要包括儿童型、老年型、产后型等类型。

抑郁症的病因 从大量的资料来看,抑郁症的发生与神经生化、神经内分泌、遗传、心理社会因素等诸多因素有关,同时如果存在阳性家族史、悲观的人格特征、应激性生活事件、慢性疾病、酗酒、滥用药物等情况就可能诱发抑郁症。

抑郁症的危害

会严重影响情绪与兴趣 心境低落是抑郁症的核心症状,主要表现为显著而持久的情绪低落和悲观。轻度抑郁患者感觉缺乏愉悦感,开心不起来,做事没有动力,内心压抑。重度抑郁患者会悲观绝望、度日如年、生不如死,终日以泪洗面,感觉“活着没有意义”,感到自责、自罪,认为自己是家人的负担。同时,患者也会出现过度焦虑的情况,如过度担心、紧张、胡思乱想、敏感多疑,总是觉得会出现意外或

感觉周围人都在关注自己。同时,还会导致患者出现兴趣减退的症状,即让对任何事情都提不起兴趣、对既往喜好也丧失热情、无法从日常生活中获得乐趣,严重时还可出现生活被动,疏远亲朋,回避社交,不愿外出工作不愿上学乃至不顾吃喝和个人卫生,甚至不食、不语、不动,这就会严重影响患者的身心健康。

会严重影响思维与认知 抑郁症也会对患者的思维以及认知产生不良影响,导致患者出现思维迟缓、认知能力下降等情况。首先,患者往往感觉自身反应迟钝,感觉脑子好像生锈了。他们会觉得思考能力下降、判断能力下降。在人际交往时,鲜少主动发言,讲话速度慢,严重时可能会导致患者无法进行正常交流。其次,抑郁症会导致患者出现不同程度的注意力下降、反应时间延长、注意力难以持久,从而导致生活、工作、学习效率不同程度下降。他们还会出现记忆力异常,如会反复回忆让自己难过、悲伤的事情,或近事记忆力下降,如忘记刚发生不久的事情,找不到刚放下的东西等等。病情十分严重的情况下,也会导致患者出现无用、无助、无望的症状,认为自己没有任何价值、干什么都是失败的,认为自己给家人、朋友带来了麻烦,对不起他们。例如,认为自己是不可饶恕的,认为自己获取不到别人的帮助,一直处于孤立无援的状态中、凡事对自己都不利,自己是最不幸的。他们甚至认为自己没有任何希望和前途,对未来无望等等。

会严重影响日常生活 抑郁症不仅会严重影响患者的情绪、思维以及认知,也会严重影响患者的日常生活,继而影响患者的身体健康,导致患者的身体每况愈下。人一生中有一二的时间都是在睡眠中度过的,且睡眠质量会对人体健康产生较大影响,而抑郁症会导致患者出现睡眠障碍,使患者出现入睡困难、睡觉浅、经常做梦、早醒、缺失睡眠感等症状,以早醒较为常见,早醒时间一般为2~3h,醒后再次入睡困难等情况。要知道,只有科学调整日常饮食才能够满足身体的营养需求、增强体质。抑郁症会导致患者出现食欲下降等症状,其体重下降与食欲减退不一定成比例。部分患者也可表现为食欲增加、暴饮暴食、体重增加。此外,抑郁症会导致患者出现性功能障碍、性欲减退等情况,这就会严重影响患者的日常生活。

会诱发自责自罪甚至自杀等行为 抑郁症最可怕之处就是会导致患者陷入到自责自罪的情绪中,甚至会导致患者出现自杀等行为,这也是为什么一些明星会因抑郁症而死亡的。一方面,抑郁症会导致患者对自己既往的过失或错误多加责备,甚至会导致患者产生深深的罪恶感,认为是因为自己的过失才导致事情发展成这样,自己肯定会受到惩罚。另一方面,若抑郁症十分严重就会导致患者出现消极自杀的观念甚至行为,且这种观念十分顽固,会反复出现,自杀行为也十分难以防范。

抑郁症的治疗方法

抑郁症的可怕性难以言喻,所以在出现这种情况后需及时通过药物等方式进行治疗,避免病情不断加重。

药物治疗 抗抑郁药物是当前治疗抑郁症的主要方式,需要根据实际情况选择合适的抗抑郁药物,如氟西汀、氟伏沙明、帕罗西汀、舍曲林等选择性5-羟色胺再摄取抑制剂,但在应用这一类药物时需要注意可能会出现恶心、呕吐、头痛、腹泻等不良反应。此外,还有文拉法辛、度洛西汀等5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂;米氮平等羟色胺抗抑郁剂;安非他酮等去甲肾上腺素及多巴胺再摄取抑制剂。

其他治疗方法 对于有社会心理应激因素的抑郁症患者,在药物治疗的基础上,常需要联合心理治疗。支持性心理治疗、精神动力学治疗、人际心理治疗、婚姻家庭治疗等心理治疗,能帮助患者识别和改变认知歪曲。这可以提高其心理适应能力和人际交往能力,从而提高患者解决问题和对应激事件的能力。而物理治疗包括改良电休克治疗、重复经颅磁刺激治疗等,可以在短期内改善患者抑郁症状和自杀观念,明显降低患者自杀行为。

总之,抑郁症十分可怕,不仅会对情绪、思维等各个方面产生较大影响,也可能导致患者出现自杀等情况,所以需要加大预防力度,若出现了抑郁症需要积极治疗。

情绪忧郁的中医调节

▲ 广西壮族自治区来宾市中医医院 陆燕芬

学业、工作、婚姻、家庭、社交……我们总是有操不完的心,你是否曾经感到情绪低落、失眠、食欲不振、疲劳不堪?这些症状可能就是情绪忧郁的表现,当代社会中,情绪忧郁已经成为许多人普遍面临的心理问题,一般还处于亚健康状态,不重视干预的话,可能会发展成抑郁症。中医作为一门源远流长的祖国医学,提供了独特的调节方法,可以帮助缓解情绪忧郁。

抑郁症的病理机制

中医认为情绪忧郁与心、肝两脏关系最为密切。心主神志是心的生理功能之一,心指心有主导人的精神、意识、思维、情志等生理活动的功能。肝主疏泄是肝的生理功能之一,指肝具有疏通、畅达全身气机,促进情绪舒畅的功能。心和肝的生理功能正常,人就能较好地协调全身的精神活动,表现为精神愉悦、心情舒畅、思维敏捷、心态平和。否则会出现气机不调,抑郁寡欢,多愁善感。因此,面对情绪忧郁,中医调节注重养心、调肝,这里主要介绍精神调节和饮食调节。

精神调节

精神调节包括四季调神、清净养神、愉悦养神、七情调和、养性移情等。

四季调节 指随着春夏秋冬四季的气候特点来调节神志。春季是天地恢复生机、万物欣欣向荣的季节,人们宜多穿宽松的衣服,



晚睡早起,多亲近大自然,多伸展肢体,使情志宣发舒畅。夏季是万物繁盛壮美的季节,要认识到炎热面红是体内阳气自然宣散的表现,不对气候炎热感到厌倦,晚睡早起,保持心态平和阳光。秋季天气肃肃,大地明净,人们要注意早睡早起,使情绪安定平静,收敛春夏两季向外宣散的神气。冬季万物生机闭藏,要早睡晚起,静养神志不外泄。

清净养神和愉悦养神 顾名思义,人们需要在生活、工作中注意想办法让自己少受外界不良干扰,多吸收正面的、积极的、阳光的精神食粮,保持精神乐观,提升自己的抗压能力。

七情调和 指人的喜怒哀乐都应控制保持安和适中,情绪的发泄也要有节有度,不宜太过。“乐极生悲”说的就是这个道理。

养性移情 指的是人需加强性格修养,

培养高尚的道德情操,修身养性。人要懂得通过适当地发泄或积极地转移情绪使不良情绪得到排解,保持良好心态。如,读正向价值导向的书籍,参加有益身心的社交、活动,进行适合自己条件的运动等。

饮食调节

本文主要介绍一些疏肝、理气、解郁的代茶饮。

佛手茶 鲜佛手12~15g(干佛手用6g),开水冲泡,代茶饮。该茶饮主要用到的是佛手的疏肝、理气、和胃的功效。

橘皮饮 干橘皮30g切丝,干橘核50g敲碎,与橘络10g一同放入砂锅或养生壶中,加适量清水煎煮30min,滤渣取汁放置容器中,待其温热时,调入适量蜂蜜拌匀即可服用,上下午各服一次。橘皮具有行气健脾、和胃止呕、燥湿化痰的作用。

玫瑰花茶 玫瑰花30g,开水冲泡,加盖焖10min,代茶饮。玫瑰花有疏肝解郁、活血化瘀的功效,能促进血液循环、消除疲劳、护肝和胃、美颜美容。女性月经期慎服,恐怕会出现月经量增多。

双花茶 绿梅花3g,玫瑰花3g,黄

连2g,一同放入杯中,开水冲泡,加盖焖10min,代茶饮。双花茶具有疏肝、理气、解郁和清热解郁的作用。该茶饮偏于寒凉,更适合气郁有热的人群,热消后不宜再饮用。

金桔叶绿茶 金桔叶(干品)30g,绿茶2g一同放入砂锅或养生壶中,加适量清水浸泡片刻,再煎煮30min,滤渣取汁放置容器中,待其温热时代茶饮。该茶具有疏肝、理气、解郁的功效。

小结

中医认为情绪忧郁与心神失养、肝气郁结、疏泄功能失调有关。中医强调顺应四时、条畅情志养生的重要性,并针对情绪忧郁的发生机理总结了多款代茶饮,供人们选择使用,中医调节情绪忧郁具备科学性和疗效。虽然情绪忧郁很难完全避免,但通过中医调节,可以帮助人们迈向身心健康,摆脱情绪忧郁的困扰。需要注意的是,每个人的体质不同,情绪忧郁的表现也会不一样,中医调节应根据个体情况制定个性化的调理方案,必要时在专业医生的指导下进行。

