

想摆脱抑郁症，从这 5 种应对方法开始

心理健康 [合肥军海医院心理中心](#)

造成抑郁症的原因有很多，主要分为两大类：主观和客观。

主观因素是大脑内分泌失调导致的；

客观因素主要有来自家庭的、生活的、社会的。如原生家庭，创伤性事件，失恋，失去亲人，童年或者青春期遭受的心理生理虐待会催发等等。

对于抑郁症患者也是分阶段的。受到的外部冲击越大，抑郁症越严重，在人体潜伏的时间也越长。



（图源网络 | 侵删）

01

第一阶段，忽视感受

人是群居动物，需要来自他人关注的目光，需要和他人相互依偎才能长久生活。当一个人得不到他人的关注或者当你意识到自己陷入消沉或周围人不重视你的感受时，一部分人会产生心理冷落、扭曲的认知，长此以往，变得少言寡语、性格沉闷、脾气暴戾等等。

但大多数人的选择就是开始装，当情绪上来的时候，把它压下去，装作不发脾气，装作无所谓。你以为压下去就没事了，其实情绪一直存在，它只是在后台运行着，你暂时看不见了而已。

这时候正确的处理方法是：

自己就需开始重视自己的感受，并向周围的人提出要求。如果他们依然不愿意在乎你的感受，就离开这个环境，去寻找比较好的新的环境。

如果没有能力或者条件达到，就去寻找愿意倾听你的人，其实只要有一个人能够看见你的情绪，就够了。

如果都不行，就自己咬牙忍耐，每一次情绪上来的时候，不压抑，自己想办法化解，默默地提升能力，创造条件离开。

02

第二阶段，小事引爆大情绪

很小一个事情你都会感到很痛苦。又怕别人觉得你这个人不可理喻，一点小事就要死要活的。你就更害怕，更加拼命强迫自己去装正常，非常努力地要把那巨大的负面情绪压住。

这样的人群往往是将抑郁积压在内心，等积压到一定程度，一次性爆发，爆发的后果也是非常可怕的，在造成自身心理负担加剧的同时，还会对改变领导、同事、家人对自己的看法，从而影响未来的生活质量。

慢慢地，你没有多余的精力来生活了；慢慢地开始失去朋友，因为他们觉得开心的事情你没感觉了，共鸣没有了，一起玩的乐趣没有了，你也没有多余的精力去交往了。

这时候正确的处理方法是：

其实在自救本能的驱使下，很多人这时候会忍不住找人倾诉的。给自己找合适的倾诉的环境，比如找到一个愿意长期反复听的人，在合适的网站发帖等等去发泄吧。想说什么就说什么，想发脾气就发脾气，想哭就哭，想骂就骂.....



（图源网络 | 侵删）

03

第三阶段，情绪崩溃

你会开始出现情绪大发作或者叫做情绪崩溃。虽然你很不想，但你已经控制不住了，你会不分时间，不分场合地大发脾气，大哭大闹，情绪崩溃的时候会非常恐怖，整个人是失控的，明明没什么了不得的事，可你还是会有冲动自杀的念头。

情绪崩溃导致你朋友越来越少，工作（或学习）不顺利。你会非常害怕，拼命想抓住那些东西，但你又没能力抓住了。这就让人特别绝望，你会觉得没办法了，什么办法也没有了，人生全完了

，这种绝望和恐惧很容易让人自杀。

这时候正确的处理方法是：

其实正确的做法和第二阶段一样并且刻不容缓，就是立刻去解决那团巨大的负面情绪，不要总是等到情绪大崩溃，等你把那团情绪发泄完，情绪大崩溃就不见了。你就又能正常交际，学习、工作了。一切都没有结束，人生也没有完蛋，你只是需要稍微中断一下而已！

04

第四阶段，功能性紊乱

你的社交能力从第二阶段就开始削减，到第四阶段会彻底丧失。然后你学习和工作的能力也会逐渐失去。你会开始注意力无法集中，记忆力下降，行动力为零等等。总之就是只要你一开始学习或者工作，你就会浑身各种不舒服。

慢慢地开始对周围不感兴趣，到这时你会彻底地失去一切兴趣。你就想成天窝着，动也不想动，连吃饭的力气都没有。很多人在这一步撑不住自杀了。

这时候正确的处理方法是：

此时，唯一的正确选择就是接受专业的帮助。只有接受了专业的帮助，才能避免走向自杀的边缘。

05

第五阶段，抗拒一切

外表看似没有任何异常，和正常人一样，开心的吃饭、快乐的微笑，内心早已两耳不闻窗外事，变得麻木、神经质，常常紧扣心门，远离朋友、家长，对于充满死亡的绘画、音乐、电影，迷之

向往。

这时候正确的处理方法是：

第一、接受专业精神科医生帮助，从病理层面解决抑郁症。

第二，在心理咨询师的帮助下重新接纳自己，重建认知。

第三，重视自己的身体，相信自己的情绪，让身体、理智和情绪三者同步。

改正错误的定势思维和行为模式也和宣泄负面情绪一样，是需要长期反复的。所以重建过程中，你经常会反复，有时候会回到过去的状态，那时候不要害怕，那不是复发。