

# 什么是抑郁症？抗抑郁药会成瘾吗？

## [中国合理用药](#)

大部分有抑郁或者抑郁倾向的人没有来到精神心理门诊寻求帮助。人们在自己或家人朋友面对抑郁时，可能也没有意识到这是一种疾病。



### 1. 什么是抑郁症？如何确诊？



目前我国精神心理门诊的抑郁确诊是根据 ICD-10 或 DSM-5 的诊断标准。

抑郁发作的核心症状有 3 条：抑郁心境，一天中的大部分时间情绪低落，持续至少 2 周；对平日感兴趣的活动丧失兴趣或愉悦感；精力不足或过度疲劳；

抑郁发作的附加症状有 7 条：自信心丧失和自卑；无理由的自责或过分和不适当的罪恶感；反复出现死或自杀想法，或任何一种自杀行为；主诉或有证据表明存在思维或注意能力降低，例如犹豫不决或踌躇；精神运动性活动改变，表现为激越或迟滞；任何类型的睡眠障碍；食欲改变，伴有相应的体重变化。

抑郁症通常指重性抑郁障碍，只是抑郁谱系的一种疾病，而以心境低落为主的抑郁谱系中还存在着其他诊断条目，来访者也存在多种抑郁类型，并不是所有以不开心、情绪低落为主诉的患者都是抑郁症。



## 2、为什么会得抑郁症？



抑郁症的发病机制未完全阐明。

抑郁受遗传，人格特征，社会心理等多重因素影响，其中某些人格特质、负面的思维模式、学业或工作压力、被孤立、社会支持不良、来自家庭成员的批评，应激生活事件（如感情问题，儿童期创伤等，家庭因素等）、家族有精神疾病遗传史等都是抑郁发病的危险因素。

抑郁的发病涉及许多神经递质的功能异常，包括单胺类（5-羟色胺、去甲肾上腺素和多巴胺），GABA，谷氨酸。

早期理论模型假定抑郁是由单胺类神经递质减少所致，特别是 5-羟色胺和去甲肾上腺素，目前的抗抑郁药都是改变突触间隙单胺类递质浓度为主要作用机制。越来越多的研究显示抑郁的发生及其对抗抑郁药的反应其实涉及更复杂的机制。抑郁与许多神经生物学改变相关，其他还包括下丘脑-垂体-肾上腺轴、神经网络、昼夜节律、炎症、端粒长度的改变等等。



### 3、抗抑郁药会成瘾吗？

长期服药的患者突然停药后会出现心慌，睡眠差、手抖等等躯体不适，这种我们可以叫撤药综合征。

长期用药后突然停药往往会有撤药反应，比如突然停用高血压药，血压也可能会快速回升并出现同样的心慌出汗等交感神经兴奋症状。

而成瘾物质导致的依赖一大特征就是对该物质的渴求，因此抗抑郁药不会成瘾，撤药反应也完全不能等同于物质成瘾中的戒断症状。



#### 4、如果承认自己是抑郁症，我就一辈子都带上这个精神疾病的标签了吗？

人生难免起起伏伏，心理困扰、抑郁情绪可以是常态，有些人可能成功走了出来，而另一些人却在抑郁中挣扎。

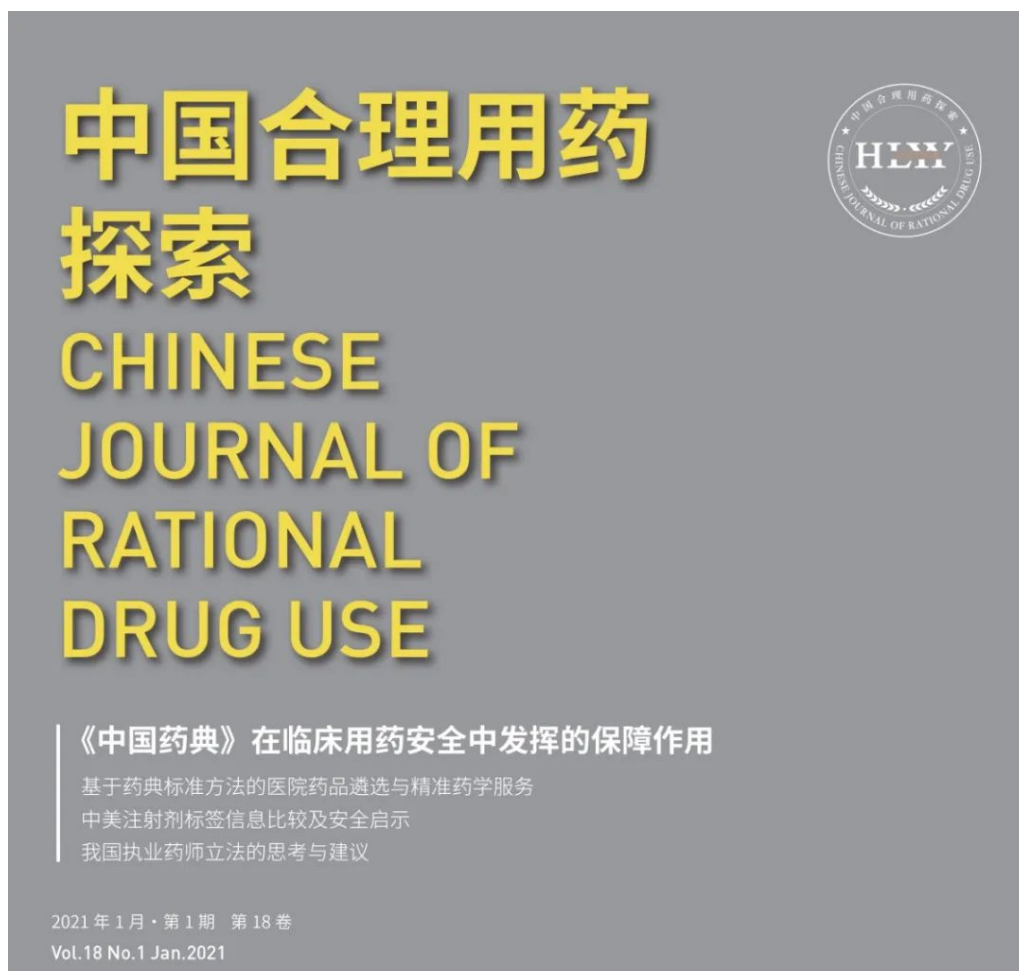
《奇葩说》的一位辩手说，她不想接受社会所贴的双相标签，所以自己停药，坚持自愈之路。不知道她现在怎么样了，看完视频觉得精神心理科是一个很容易被妖魔化的科室，精神疾病仿佛拥有最多被污名化的病种，这使得走进心理科要比走进其他科背负更多的羞愧。

但其实抑郁一点也不可怕，医生最开心的是看见患者好转，最无奈的是患者对于疾病的抵触。劝每位患者积极治疗非常不易，说疾病能自愈要相信自己的力量非常轻易。承认脆弱向来艰难，请医生帮助也并不可耻，将治愈作为结局是对于疾病的误解，我们终其一生，都要与情绪共舞。

有些人说，当你百分百接受社会所贴的标签时，也就失去了自愈的能力。但我要说，你应当百分百接受自己的疾病，如果这是个标签，那就让我们一起去撕掉标签背后的刻板印象。

来源：医护之家，医药汇通

《中国合理用药探索》杂志



主管单位：国家药品监督管理局  
主办单位：中国健康传媒集团  
中国药师协会

《中国学术期刊影响因子年报》统计源期刊  
RCCSE 中国核心学术期刊  
CSCI 全文收录期刊  
中国核心期刊（遴选）数据库收录期刊  
CNKI 中国期刊全文数据库收录期刊  
中文科技期刊数据库（VIP）收录期刊  
JST 日本科学技术振兴机构数据库（日）  
美国《乌利希期刊指南》（UPD）收录期刊

ISSN 2096-3327 CN 10-1462/R CODEN ZHYTAR

ISSN 2096-3327



曾用名：《中国执业药师》

出版周期：月刊

ISSN：2096-3327

**CN: 10-1462/R**（原 **CN: 11-5132/R**）

**出版地:** 北京市

**创刊时间:** 2003

《中国合理用药探索》杂志（原《中国执业药师》）创刊于 2003 年，是国家药品监督管理局主管、中国健康传媒集团和中国药师协会主办的医药学专业学术期刊。本刊为 RCCSE 中国核心学术期刊，收录于中国核心期刊（遴选）数据库、CNKI 中国期刊全文数据库、美国《化学文摘》CA（2014）、中文科技期刊数据库（VIP）、JST 日本科学技术振兴机构数据库(日)、美国《乌利希期刊指南》（UPD）。