关于抑郁症,这些知识你一定要知道!

安徽疾控



认识



抑 郁 症





什么是抑郁症?



抑郁症是一种精神疾病,任何人,不论男女,不论性格,不论年龄,都有可能发生

根据《2022 年国民抑郁症蓝皮书》,目前我国抑郁症患者 9500 万人,平均不到 15 人(14.86 人)中就有一个发病。





目前公认得抑郁症的原因是遗传基因、个性心理和社会环境的共同作用。就好比有 些人的身体里,藏着抑郁的种子,遇事不往心里去的人,抑郁的种子会尘封,多愁 善感的人,抑郁的种子会发芽。如果生活中再长期经历不如意的事情,抑郁的种子 茁壮成长,最终就可能患上抑郁症。



哪些人容易患抑郁症?



青少年

每 10 个抑郁症患者中,有 3 个年龄在 18 岁以下,父母对孩子影响最大,其次是学习压力、同学关系。



孕产妇

每7个产妇就有1个抑郁症,与分娩、体内激素和社会角色改变有关。



老年人

主要与慢性病治疗的焦虑、无用感和孤独感有关。



工作压力大的人群

如互联网和教培行业,与工作时间长、竞争及压力大有关。





情绪低落

愉快感、兴趣、动机均减退, 莫名想哭, 对自己失望厌恶等。

思维迟缓

注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝等。

身体不适

没有原因的睡眠障碍、体重下降、身体疲惫、腰酸背痛等。

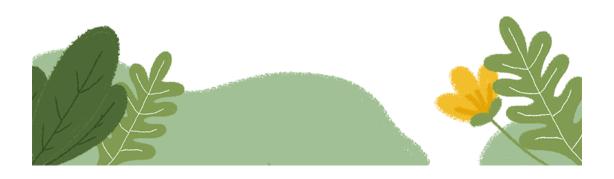
请注意!!!

如果这些症状 天天如此,超过两周 就**有可能**被判定为抑郁症

在过去两周内 以下情况您有多频繁? 得分大于或等于 10 分时

就要就医了

序号	项目	完全没有	好几天	一半以上时间	几乎每天
1	做事时提不起劲或没有兴趣	0	1	2	3
2	感到心情低落、沮丧或绝望	0	1	2	3
3	入睡困难、睡不安稳或睡得过多	0	1	2	3
4	感觉疲倦或没有活力	0	1	2	3
5	食欲不振或吃太多	0	1	2	3
6	觉得自己很差或很失败,或让自 己、家人失望	0	1	2	3
7	对事物专注有困难,如看报纸或 看电视时	0	1	2	3
8	行动或说话速度缓慢到别人已经察觉,或刚好相反变得比平日 更烦躁或坐立不安、动来动去	0	1	2	3
9	有不如死掉或用某种方式伤害自 己的念头	0	1	2	3



自己得了抑郁症该怎么办?





及时就医

如果抑郁症状持续,严重影响正常生活,应及时就诊。如果确需用药,遵医嘱用药,不擅自停药。

规律锻炼

运动保持身体健康,还能释放大量让人快乐的激素,如内咖肽、多巴胺。

调整饮食

多吃富含维生素 B、Omega-3 脂肪酸和叶酸的食物,如鱼类、坚果和绿叶蔬菜,改善身体状况和情绪。

培养兴趣爱好

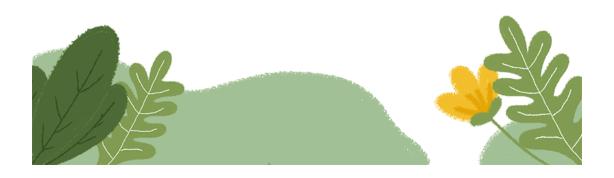
培养一些自己喜爱的活动,如绘画、音乐、阅读等。

调整睡眠习惯

保持规律作息,创造舒适的睡眠环境。

增加与他人的交流

积极的社交关系可以带来温暖和支持,减轻孤独感和抑郁情绪。



身边有抑郁症亲友,该怎么办?



不要回避讨论抑郁症话题,更不要觉得他们是小题大做、矫情、无病呻吟。要在乎、尊重他们的感受,理解他们的痛苦,耐心帮助和陪伴他们走出困境。





注:本篇相关数据来源于《2022年国民抑郁症蓝皮书》。

*图片来源于网络