

【健康科普】什么是抑郁症？

原创 云南 12320 [云南卫生 12320](#)

1.什么是抑郁症？

抑郁症是一种在生物学因素及一些社会、心理因素共同作用下产生的精神疾病,有三大主要症状,即情绪低落、思维迟缓和行为迟钝。

但同时具备上典型症状的患者并不多见,很多患者只具备其中的一点或两点,严重程度也因人而异。心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、自我评价过低等都是抑郁症的常见症状。

患者可在一种压抑的心情中应付每一天,对以往的兴趣和爱好不再注意或者不再有热情地去从事。同时可以伴有失眠、食欲不振、性欲下降、注意力不集中、记忆力下降、做事犹豫不决、自责自罪等症状,严重还会出现“活着也就那么回事,没意思”,“还不如死了,一了百了”“轻生念头,出现自杀观念及自杀行为。





2. 抑郁症有哪些具体表现？

- (1) 兴趣下降,愉快体验缺乏;
- (2) 精力明显减退,疲乏无力;
- (3) 自我评价低,自责与内疚感;
- (4) 自觉思考能力下降;
- (5) 自杀观念与行为;
- (6) 睡眠障碍:入睡困难与早醒;
- (7) 食欲下降。



3. 如何面对抑郁症？

要预防情绪低落,陷入失控,最佳方法是及早认知初期的抑郁症症状,加以提防。在有需要时,尽早寻求协助。倘若症状轻微,你可以尝试以下的自救方法:

- (1) 自觉努力学习心理卫生知识。可通过心理卫生课或讲座,

通过阅读心理卫生书刊等途径接受心理卫生教育,并把知识运用于自己的生活、学习、工作中去;

(2)积极参加各类实践活动。多参加社会劳动和各种社会活动,锻炼自己,提高心理承受能力,增强意志,丰富经验,从而促进心理健康。实践活动包

括加强体育锻炼,培养良好的生活习惯,丰富业余文化生活等;

(3)增强自我心理调节。自我心理调节包括调整认知结构,完善自我意识,塑造健全人格,学会情绪控制,提高适应能力,掌握自我调节的方法,例如:写日记、倾诉、哭泣、宣泄、转移等;

(4)及时寻求心理咨询帮助。除了重视自我调节外,还应积极取得家庭学校和社会的支持,争取亲朋好友的帮助,心理负荷较重,自己不易调节时,应及时寻求心理咨询的帮助。请记住:当你苦恼不堪的时候,切勿压抑自己的情绪,尝试向别人表达你的感受。倘若你的情绪比平常低落,而且没有好转的迹象,便应向医护人员或其他专业人士寻求援助。

