

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。



为什么会得抑郁症？



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。



抑郁症有哪些症状？



情绪低落

愉悦感、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，如内啡肽、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