

哪些方法可以解决小郁闷?

以下方法都可以试着采用:看一些喜剧片;保持积极心态; 找朋友聊天;换个环境;让步妥协或放弃。

42

抑郁症的主要表现是什么?

抑郁症发出的信号是什么样的呢?许多症状来自人的自我感觉,这 种感觉看不见摸不着,但是有以下的普遍性。

- (1)没有生活乐趣,明显感到失落、沮丧,对一切都非常淡漠,医学上称之为快感缺乏。
 - (2)睡眠异常,大多表现为严重失眠,也有少数人表现为嗜睡。
 - (3)懒散或为掩饰而拼命工作。
 - (4)常感精神上而非体力上的疲惫。
 - (5)饮食习惯的改变,如没有食欲或异常地暴饮暴食。
- (6)注意力不能集中,觉得头脑很乱,思考、解决问题的能力明显 降低。
 - (7) 白卑, 感觉活得没有意思, 生活没有意义。
 - (8)间接的自残行为,如酗酒、嗜烟、吸毒等。
- (9)产生自杀念头,由于对人生的悲观和自罪自责,常常欲轻生, 甚至付诸行动。

符合上述情况 4 条以上,且明显影响生活、持续时间超过两周,即可诊断为抑郁症。