

秋天来了 是时候谈谈抑郁症复发问题了

溽暑已消,凉意初显,金秋如期而至。但是,对于有些心理疾病患者而言,秋季却可能是病情波动的敏感时期,尤其是抑郁症患者。因此,需要及早防范,预防复发,很是重要。

抑郁篇:识别四个误区

情绪低落未必就是抑郁症

情绪低落存在不同的情形。每个人都会经历情绪低落,比如被上司批评,被父母催婚,被房贷压得喘不过气,或因为孩子的教育与家人争吵不断等等的负面事件。这些情形都会引起情绪低落,但这种低落的情绪通过转移注意力就可以将其抛在脑后,比如看个喜剧电影、吃一顿美食、与好友聊聊天儿等,持续的时间一般也不会超过几天。而抑郁症所表现出来的情绪低落是其核心症状之一,对生活、工作等的影响是广泛的,也不能通过转移注意力等行为方式来解决,并且持续的时间会超过两周。

抑郁不等于性格软弱

抑郁症是一种实实在在的疾病,就如同高血压、心脏病一样。只不过抑郁症缺乏躯体疾病那样的外在表现,因而容易被人误解,甚至将其污名化,认为患抑郁症的人性格软弱、抗压能力差、遇到困难想不开。其实,简单来讲,如同缺铁了人就会贫血一样,抑郁症的发病机制是患者脑内某种神经递质不足,浓度降低,患者由此产生的外在表现就是情绪低落、自卑、精力不足、兴趣和愉快感丧失等体验。所以,抑郁症与性格是否软弱没有必然的关系。

微笑的人也可能抑郁

众所周知,喜剧明星卓别林、憨豆先生都患有抑郁症。所以,有时候看上去快乐也可能只是“看上去”。不久前,美国西雅图一名无驾驶飞

机资格的男子擅自偷偷开动飞机,后坠毁造成机毁人亡。通过他最后与塔台的联络员的谈话,不难看出他当时的情绪相当的低落,言语里透着绝望、无助还有自责。而事后,不论是他周围的同事还是朋友和家人,都说他是个积极、乐观的人,没有人能想到他会有如此极端的自杀式行为。就像这名男子一样,有些抑郁症患者很擅长掩饰和压抑自己的抑郁情绪,对外表现得积极、乐观,甚至面带微笑,专业上称之为“微笑型抑郁”。所以,千万不要从一个人平时的表现来判断一个人的精神状态是否良好。因为,有些人是非常擅长掩饰自己的真实情绪的。有的时候,这种压抑甚至能骗过患者自己。

聊天和沟通不能治疗抑郁

如前所述,一时的“情绪低落”可以通过和朋友聊天来缓解。但患了抑郁症,则无法通过这种方式得到疗效。重度抑郁患者在被自己低落的情绪控制的时候,是没有倾诉欲望的,他们不想见人,不想出门,更不要说让患者与他人主动聊天;而可以沟通的轻度抑郁症患者虽然可以与他人倾诉自己的负面情绪,却没办法真正听进去对方给予的建议。因为抑郁情绪就仿佛一个金钟罩一般将患者罩在其中,多好的建议可能会被这个金钟罩隔离在外。所以,如果真的被诊断为抑郁症,就要听从医生的建议,不论是用药还是药物结合心理治疗,都务必要遵从医嘱。

家属篇:“不高兴”的真相

某天门诊来了一对夫妇,两人都责怪对方有问题。丈夫说:“我在外面上班已经很辛苦了,回家还要看她那张臭脸,像我欠了她多少钱似的,真糟心。”面对丈夫的斥责,妻子也哭诉:“他一点都不理解我,这段时间我心情很不好,都一两个月了还没缓过来。他也不愿意多陪我一下,我怎么可能有好脸色?”不仅如此,这位妻子已经失眠早醒很长时间,还有疲乏倦怠、记忆力下降等表现。综合检查和症状,医生为其做出了诊断:抑郁发作。丈夫得知后,既惊讶又懊悔。

这样的情形在心理门诊很常见。一些患者在还没就诊时,家属由于不知道其抑郁了,还觉得对方是无理取闹,看到对方情绪、举止不合自己的意愿就与之争执,甚至竭力改变对方。结果可想而知,不但不能解决问题,还会造成更深的误会或伤害。

受疾病的影响,抑郁患者通常是“不高兴”的,而家里环境又比较安全、可依赖,所以他们无须掩饰,整日把“阴沉”挂在脸上。但这不是因为他们对家庭、家人不满意,而是疾病所致,无法控制的心情低

落。这种情况在老年人、生育前后和更年期的女性身上尤为多见,家属应予以警惕。

如果发现家人有持续心情不佳、不愿意交流和外出、说话无理取闹的情况,家属就要有意识地往抑郁症的方向想,最好到精神心理科咨询。若确诊为抑郁,家属就是患者疾病治疗和康复的最强大后盾。一方面要支持、督促患者积极地进行系统治疗,不要让他们半途而废;另一方面给予更多耐心和关心,虽然与抑郁症患者相处是个很耗精力的过程,但毕竟是一家人,患者早日康复对家庭来说能减轻很多经济和精神压力。

陪伴、护理抑郁家人时,家属要注意别逼患者做“开心的事”。有的家属轻视了抑郁症,认为其就是心情不好,做些开心的事如去旅行、去认识新朋友,病症就会痊愈。这些方法对轻度抑郁也许有一定作用,但对于中重度患者,他们既不想动,也没有精力社交,逼他们“动起来”“走一走”可能会适得其反。此时,药物和心理治疗才是最佳选择。

健心篇: 掌握四个“诀窍”

现代人越来越注重身体健康,但对心理健康,尤其是心理承受能力的锻炼却经常忽略。平时没有事还好,但若遭遇重大的心理应激,比如失去亲人、工作失败等创伤,有的人就会一蹶不振,甚至沉沦下去。要熬过人生的困境,平时有意识地强化心理防护墙是十分必要的。那么,怎么做才能像健身一样“健心”呢?以下方法不妨尝试一下。

首先,借鉴健身“超越自我”的方法。身体的锻炼需要经常承受一些超常的负荷,心理也可以这样。建议每隔一段时间做些有挑战性的事情,让自己暂时离开心理舒适区,这会让你变得更为勇敢和充满热情。挑战的事情最好分步实行,先定好小目标,慢慢超越自我,积聚内心的力量。

其次,借鉴健身的规律,张弛有度。现代生活最大的一个特点就是忙,所以一定要给自己一个时间,可以独处、放空,暂停掉与外界的联系。放下自己的社会身份,做一个自然人。建议设定一个时间,在此之后关掉手机,或者只保留一个应急的联系方式。此时可以阅读、冥想、发呆,或者做另外一个自己。

另外,除了个人行为的改变,还要加强社会联系。“对外开放”会让我们焕发青春,个人心扉的打开能为生命增加活力。不少行为极端的人,包括自杀者,都有一个共同点,就是缺乏社会支持。也就是说,关键时刻,他们身边能够力挺自己的人不多,遇到重大应激时又无人可说。所以,一定不要封闭自己,要建立并维护好适当、靠谱的朋友圈。有了良好而又可靠的人际互动,心灵之水也会流动起来,而不会是死水一潭。

最后,还有一个简单有效的健心技巧就是和内心强大的人接触。如果你身边有一个乐观积极又充满智慧的人,比如你的领导、老师或朋友,一定要与之多相处。久而久之,他们优秀的心理品质,会不知不觉地被内化到你心中。 / 北京青年报

无症状检出胃早癌 五类人应多做筛查

俗话说“十人九胃”,是指10个中国人里面,就有9个人患有胃病。从未有过胃痛、腹胀困扰的广州居民刘姨,一向以为自己是没有胃病的1/10幸运儿。不过,一次常规体检,女儿为她自费增加了一项胃肠镜项目,没想到一检查竟然患有胃早癌!

消化内镜专家指出,胃癌的六大征兆固然需要警惕,及时筛查异常情况,但五大类高危人群,更需提高筛查频率。据了解,目前我国胃癌每年新发病例约为68万例,占全球发病病例的一半左右,大部分患者诊断时已为进展期胃癌。

警惕胃癌六大征兆

一、上腹部不适、疼痛、腹胀、嗳气、食欲减退。

这是胃癌最常见的初始表现。症状常常表现为隐痛,或进食后出现饱胀感,反复发作,持续时间不长,程度不很剧烈,可能被误认为是消化不良或慢性胃炎而被忽视。

值得注意的是,老年人往往存在消化吸收功能减退,并且对痛觉不太敏感,这些早期的症状更容易忽略。

二、泛酸和烧心。

胃癌常伴随胃壁局部僵硬,胃的蠕动功能减低,进食后,胃无法通过正常的蠕动将食物向小肠排空,胃酸可能会随食物反流至食道;进食刺激性食物后胃酸分泌增多,也可能会发生反流,造成泛酸、烧心的感觉。如果症状持续出现,需警惕胃癌的可能。

三、呕血、便血、黑便。

患胃癌时,肿瘤会破坏胃壁内的血管导致出血。缓慢持续的出血会导致黑便。较大量的出血则会表现为便血,甚至呕血。

四、贫血。

慢性的胃内出血会导致贫血,往往表现为面色苍白或发黄,睑结膜苍白,指甲的甲床苍白。如果有类似的表现,应高度警惕,尽快到医院就诊,查明贫血的原因。

五、腹部包块。

胃癌也可能表现为局部的肿块。如果在上腹部触摸到有位置较为固定、质地偏硬的包块,按压时感觉到疼痛,伴随恶心和呕吐,包块有逐渐增大的表现时,应高度警惕肿瘤的可能,必须尽快就医。

六、不明原因消瘦。

胃癌患者一般合并有一种或几种消化道症状,会影响正常进食;消化道功能的破坏会影响营养物质的摄入;恶性肿瘤新陈代謝旺盛,患者往往消耗大于摄入,会出现不明原因的持续消瘦,常在短时间内出现明显的体重减轻。如果出现上述症状,应高度警惕胃癌。

建议五大类高危人群 每年做一次消化内镜检查

- 1.年龄45岁以上。
- 2.有胃癌家族史。
- 3.幽门螺旋杆菌感染者。
- 4.慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病患者。胃部分切除术后仅剩残胃的,5年后患胃癌风险明显加大,要提高警惕。
- 5.饮食喜欢高盐、腌制,吸烟、重度饮酒人群。

/ 据广州日报