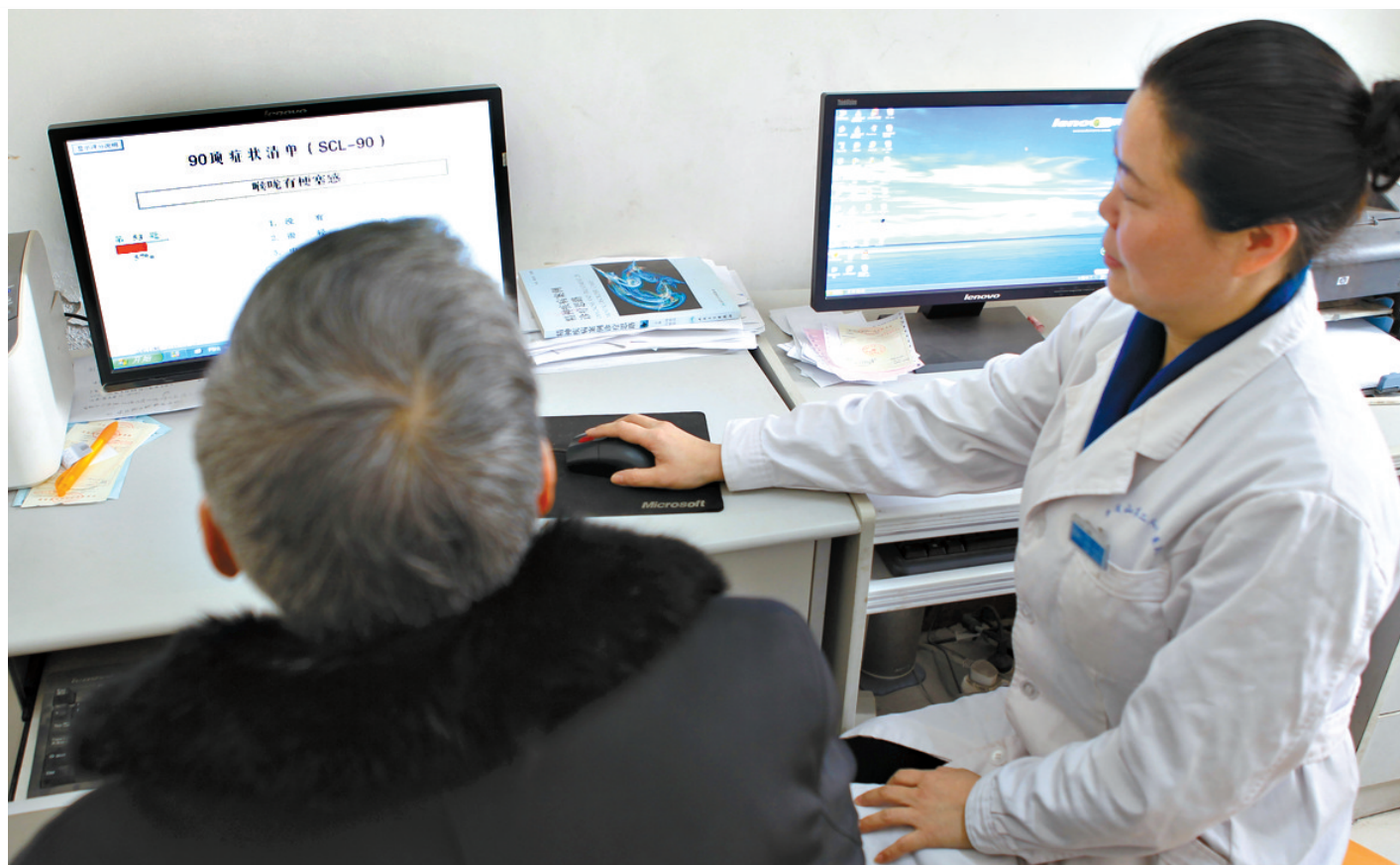


抑郁症患者逐年增多

## 青少年和老年人占比较大

1月29日,在市第二人民医院心理卫生门诊室,该院心理门诊主任郭满红(图右)在为一位患者进行抑郁焦虑测试。据郭满红介绍,由于冬季日照时间缩短、气温偏低,使人们体内神经递质减少、新陈代谢和生理功能处于抑制和降低状态,很容易造成人们情绪与精神状态紊乱,形成冬季抑郁症的多发。因此,她建议人们在冬季增强日光照射,多进行户外运动,注意饮食调节,保持快乐的心情,这样才能避免抑郁症的侵袭。

本报记者 李英平 摄



□记者 魏应钦

本报讯 近日,宝丰县7岁的聪聪(化名)动不动就爱发脾气,情绪低落,对学习没有兴趣,他的父母怎么劝说也不管用。后来带着孩子到医院就诊,原来孩子患上了抑郁症。记者了解到,最近一段时间,天气阴晴不定,加之季节交替影响,我市就诊的抑郁症患者有所增加。医生表示,近年来,抑郁症患者一年比一年多,其中青少年和老年人占比较大。

18岁以下的  
抑郁症患者增多

近日,记者来到市第二人民医院对抑郁症逐年增加的情况进行了了解。该院心理门诊主任郭满红说,抑郁症中,最常见的就是季节性抑郁。这种抑郁和日照的长短有一定关系,在秋冬时节表现得较为普遍。另外就是临床易感性。她说,有一些人,先天具有抑

郁症的基因。一些内向的人,在生活或工作中遇到压力时,如果不能释放,总是自己憋在心里,最终也会导致抑郁症的发生。另外,社会心理压力较大,也会令人患上抑郁症。

郭满红说,近年来,抑郁症患者的数量逐渐增多,如今他们门诊平均每天有10人左右就诊,其中18岁以下的青少年增加明显。临床表现为对生活没有兴趣,情绪低落,这可能和生活单调、压力大、自我成长被父母剥夺等有关,像聪聪的情况就是这样。青少年在成长的过程中父母干预太多,他就感觉自己受到了阻碍,缺乏独立解决问题的能力,面对困难感到无助,从而引发抑郁症。

青少年得了抑郁症该如何治疗呢?郭满红说,主要以心理治疗为主。家长要给予孩子适当的成长空间,不要总是试图改造孩子,在成长过程中培养孩子自己的见解。家长发现孩子出现异常问题的话,不要轻易下结论,要倾听孩子的想法,帮助他一起分析,

弄清楚事情的真相后再决定如何处理,使孩子逐渐认可父母。需要提醒家长的是,如果父母无法调节孩子的抑郁情绪,则需请教心理咨询师或者心理医生及时给孩子以心理辅导和治疗,在医生的指导下辅助药物治疗,尽快使孩子恢复到正常状态。

老年人也是抑郁症的  
高发人群

王大妈今年72岁,患有糖尿病、脑梗死等多种疾病,这给她造成了一定的心理负担。时间一长,她的负面情绪没有得到积极引导,最终导致抑郁症的发生。

郭满红说,老年人和一些刚退休的人也是抑郁症的高发人群。有的老年人源于对死亡的恐惧,导致不安、失眠和恐惧;有的老年人本身有疾病,整天担心病情会恶化,害怕给子女造成负担;还有一部分老人在退休后社交圈子缩小、生活节奏放慢,会产生莫名的

失落感,导致情绪低落,从而引发老年抑郁症。

老年人如何预防抑郁症呢?郭满红说,首先,子女不仅要改善老人的物质生活水平,还应及时关注老人空虚、寂寞、失落等不良情绪,并给予心理开导和精神安慰,让老人在温暖的家庭和适当的社交中感到亲友的关怀和社会的关爱,以此改善他们的精神状态,提高他们的生活质量。其次,作为老年人本身,不仅要加强与子女的沟通,还应丰富自己的文化生活,培养适合的兴趣爱好,以便增加心理寄托,缓解紧张情绪。最后,离退休后的老人容易感到孤单,要注意安排好晚年生活,做些力所能及的事,适当参加体力劳动和体育活动,把对工作的激情转移到休闲上来。

郭满红说,抑郁症并不可怕,像感冒发烧一样正常。如果患上了抑郁症,要找正规的医疗机构寻求专业的帮助,在心理治疗的同时辅助以药物治疗。

### 导读

糙米  
有助预防糖尿病

[D3]

麻疹高发季  
如何保护自己  
及家人健康

[D6]

我的爱车 我的团

2015 平顶山晚报汽车周刊重拳出击

第一站:

B级小奔驰——北京汽车团购 报名中,2月14日带您去团购  
超低价位+超级大礼,就在2月14日团购会现场。友情支持:东强车饰

北京汽车E系列的官方指导价为5.38万元-8.78万元

北京汽车绅宝D50的官方指导价为7.48万元-11.98万元

试驾、团购报名电话:15993509477、15093769275 报名就送礼品!

活动冠名、礼品赞助正在招商中…… 招商电话:0375-7022012

团购“狠”给力  
团购宣言:全市最低价! 买贵补差价

