

李玟患抑郁症轻生冲上热搜

医生：微笑背后的疾病不容忽视

□本报记者 王亚楠

7月5日晚，歌手李玟的家属通过社交媒体发文称，李玟因患抑郁症多年，于7月2日晚在家中轻生，送医院后一直昏迷，经抢救无效，最终于7月5日与世长辞。

一时间，网络沸腾，大家在惋惜和悼念李玟的同时，都不敢相信，一直以阳光、爱笑、积极向上形象示人的她怎么会患上抑郁症？又怎么会选择轻生？

想起此前因抑郁症自杀的雪莉、张国荣、乔任梁等多位明星，抑郁症一时引发网友关注。7月6日，市第六人民医院（市精神病医院）精神障碍防治科主任刘广胜解释，抑郁症是现代比较新兴的一种疾病，它不会导致任何疼痛，却能致人死亡，微笑背后的疾病不容被忽视，我们应该正视它，采取科学的手段战胜它。

当心“阳光型抑郁症”

什么是抑郁症？“抑郁，顾名思义就是不高兴。”刘广胜说，更合适的说法应该是压抑而致绝望的病。患者一般表现为持续情绪低落、对平时喜爱的事物失去兴趣或动力，自我评价低、有消极言行等。

“像李玟的抑郁症我们可以称为‘阳光型抑郁’。”刘广胜解释，这只是一表现式称法，临床上并不这样划分。

这类患者症状比较隐匿，自尊心较强，常常把郁闷、委屈、愤怒等情绪隐藏起来，表面上给人阳光、快乐、充满激情的感觉，但由于负

面情绪不断积累，长期无法宣泄，就会形成巨大压力，从而发展为抑郁症，其症状有幻想逃离现有环境，外人面前积极乐观，一个人时消极悲观等。

35岁的刘女士在我市一家机关单位上班，从小性格乖巧、乐观，老公和孩子对她也很好。3年前，刘女士开始感觉生活乏味，对以前喜欢的事物也提不起兴趣，失眠、焦虑等负面情绪蜂拥而至，压得她喘不过气。近日，她前往医院就诊，在医生面前崩溃大哭。

医生通过询问，发现她的成长

一直遵从家人的安排，从学业、工作、结婚到生育，很多事情不能按照自己的意愿来。长时间的内心抵触和不愿辜负他人的情绪相冲击，使她的内心一直处于压抑状态。刘女士最终被诊断为中度抑郁，目前在心理疏导和药物的治疗下，情况已有好转。

刘广胜提醒，抑郁症患者并不都是表现为悲观情绪，不能单纯以表现出来的个性来判断。相反，“阳光型抑郁症”患者往往更痛苦，内心冲突更为激烈，伴随症状也更多，自伤、自杀的风险更高。

抑郁症的诱因及表现有哪些？

世界卫生组织2020年1月发布的数据显示，全球抑郁症患者人群超过264亿，每年有80万人因抑郁死亡，中国泛抑郁状态者逾9500万人，近八成的抑郁症患者甚至都没有被发现。

“医院每年接诊抑郁症患者近8万人次。”刘广胜介绍，年龄在18岁至65岁的患者居多。2020年北京中医药大学管理学院主导发布的《近十年中国大学生抑郁症患病率分析》显示，中国大学生抑郁症发病率有逐年增高的趋势，总体平

均发病率高达31.38%，相当于每100个大学生中就有约31人为抑郁症患者。

什么原因会导致抑郁症？刘广胜解释，重大突发的负面生活事件、童年不良经历、长期饮酒、性格急躁冲动等都会成为抑郁症的诱因，“长期饮酒者50%以上有抑郁症。”此外，遗传因素也有重要作用，血缘关系越近发病率越高。

抑郁症的表现有哪些？心情低落，主要表现为显著而持久的情

绪低落，抑郁悲观；思维迟缓，患者思维联想速度缓慢，反应迟钝，思路闭塞，主动言语减少，语速明显减慢，声音低沉，对答困难，严重者甚至会出现无法顺利沟通交流；认知功能损害，表现为近事记忆力下降、注意力障碍、反应时间延长、警觉性增高、抽象思维能力差等；躯体症状，主要有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、阳痿、闭经等。

刘广胜提醒，出现以上症状时要引起重视，及时就医治疗。

患上抑郁症怎么办？

“首先要到正规医院评估自己是否得了抑郁症，抑郁程度怎么样。”刘广胜说，如果只是暂时的不开心，不妨给自己放个假，千万不要暗示自己有抑郁症，人的心理暗示很强大，长此以往没有抑郁症也会变成有抑郁症。

“如果患上抑郁症也不要害怕，大家要明确知道自己非郁期和郁期中的两种状态，非郁期的状态一般是平和、乐观的，郁期一般会

产生极端负面情绪。”刘广胜建议患者写日记，通过对比日记记录的心情来判断自己处于哪种状态，当大家察觉自己心情不对劲的时候，可以翻看之前写的内容，从而告诉自己处于郁期，目前的极端想法并不是真心。如果觉得写日记麻烦，也可以买个台历或者挂历，再买点笑脸贴纸，心态正常时就贴一张笑脸，觉得状态很糟糕时就不贴，如果挂历上连续两天没有笑脸，说明

你进入了郁期。当进入郁期时，每产生一个极端念头，大家就要提醒自己现在的想法是不对的。每天睡前冥想十分钟，集中精力，从头到脚感受自己的身体。“刚开始你肯定不能集中精力。”刘广胜说，可以通过调整呼吸来稳定情绪，最重要的是，不要因为患病感到羞愧，也不要因为别人的看法产生负罪感，要坚持治疗，“能拯救你的，主要还是你自己。”

如何自测是否患了抑郁症？

大家也可以通过自测，初步判断是否得了抑郁症。刘广胜说，可以分以下三步进行：

首先，看自己情绪是否比较低落。情绪低落主要是跟过去的状态进行比较，且情绪低落持续时间要在两周以上，如果时间超过20%到30%，那么可以认为有问题。

其次，看自己的兴趣有没有减退。比如过去喜欢做的事，弹琴、逛街、踢球等，现在都不喜欢做了，就叫兴趣减退。

最后，检查精力是否减退，做事情是不是力不从心，比如经常感觉疲乏，即使休息也不能缓解。

“如果上述三个方面都有问题，可以考虑患有抑郁症。”刘广胜说，目前对于抑郁症的治疗有心理治疗、药物治疗和物理治疗，但疾病的预防大于治疗，建议大家在日

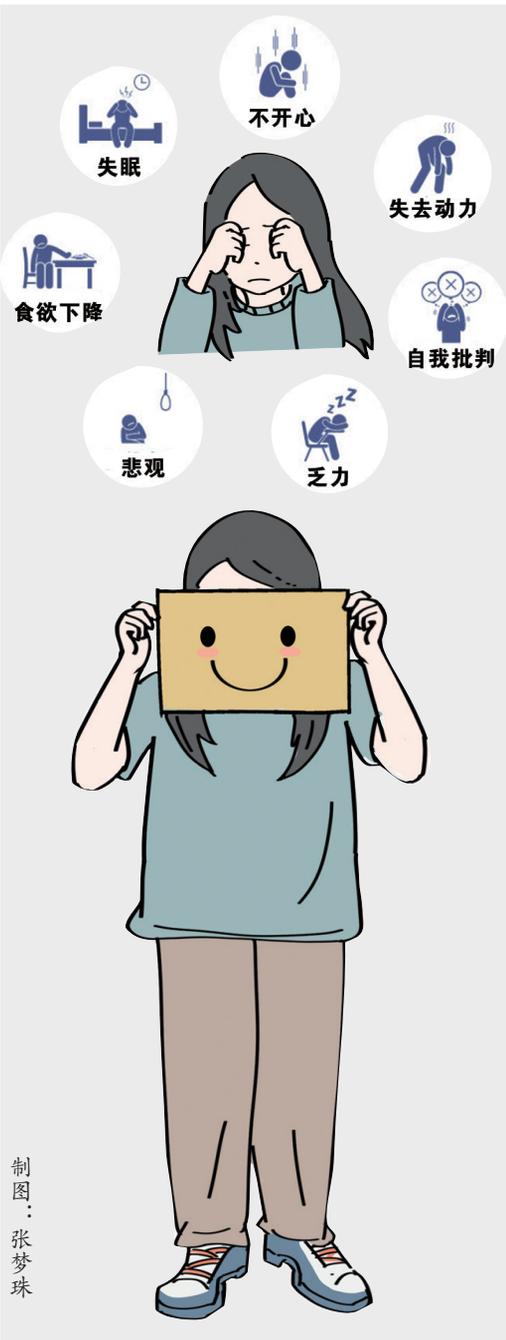
常生活中不要经常忍气吞声，不要太在意别人的看法，别太争强好胜，不要压力太大，要加强体育锻炼，学会忘记不愉快的事情，多吃一些提高自己幸福感的食物。

正如李玟最后发表的歌曲《战歌》中所写：“伤痛过，血泪模糊过，怀疑过，也重新来过，向命运承诺。”生活要面对很多困难和伤痛，勇敢去挑战，去追求，你就是战士。

常生活中不要经常忍气吞声，不要太在意别人的看法，别太争强好胜，不要压力太大，要加强体育锻炼，学会忘记不愉快的事情，多吃一些提高自己幸福感的食物。

正如李玟最后发表的歌曲《战歌》中所写：“伤痛过，血泪模糊过，怀疑过，也重新来过，向命运承诺。”生活要面对很多困难和伤痛，勇敢去挑战，去追求，你就是战士。

常生活中不要经常忍气吞声，不要太在意别人的看法，别太争强好胜，不要压力太大，要加强体育锻炼，学会忘记不愉快的事情，多吃一些提高自己幸福感的食物。



制图：张梦珠

■广告

<p>第3645期</p> <h1>分类广告</h1> <p>地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面） 广告热线：13183330295 4930165</p> <p>友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>	<p>健康资讯</p> <p>●皮肤瘙痒免费试用0375-6176969</p>	<p>健康调理</p> <p>●三色贴膏调理疼痛15603750181</p>	<p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃——四不腻猪蹄3413983</p>
	<p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器13087062226</p>	<p>搬家服务</p> <p>●喜庆搬家公司13803750375</p>	<p>老年公寓</p> <p>●晚晴老年公寓15516017081</p>
		<p>招生</p> <p>●晓杰画室招生15136957859</p>	<p>回收名酒洋酒</p> <p>●回收各种老酒18768937777</p>