



# 抑郁男子出走多日被确认自杀身亡 抑郁症已成人类第二大“杀手” 春季情绪易“感冒” 有这5种症状赶紧看医生



□本报记者 黄晏君

十几天前,40岁的抑郁症患者刘先生从香坊区黎明大市场附近的家中出走,家人连找3天未果报警寻人。20日,刘先生的遗体被警方找到,死因为自杀。离家前的一段时间,刘先生因双臂受伤无法工作而患上了抑郁症,本就性格内向的他因此整日不睡觉,唉声叹气,反复用外敷药,表现极度焦虑,并流露出“自己的病治不好了、不愿意拖累家人”的想法。离家出走后,他未带手机,断绝与家人的一切联系,最终自杀身亡。40岁,正当壮年之时因病轻生,留下未成年的孩子和年迈的老人,着实令人叹息。

## 抑郁情绪作祟

### 男子两个多月卧床刷手机

就此,记者采访了哈尔滨市第一医院精神心理科主任张一,他说这是一个典型的受到外部刺激导致抑郁症状加重、对前途丧失希望,采取极端行为,最终酿成悲剧的案例。

春秋季节是抑郁症多发季节。记者从哈医大四院、哈尔滨市第一医院等医院了解到,连日来,这些医院的精神心理科门诊量都有所增加。张一说,仅一上午门诊就接诊了20多例病患。

其中一位30多岁的男士两个多

月以来就是在家卧床、不睡觉,每天只是刷手机,情绪消极不愿意出门。最后在家人的多方劝导下,终于来到了医院。

经过了解,张一得知该患者对家里刚买的一台车不满意,打算换掉。张一为他做了心理评估,针对他的情况分析发现,对刚买的车不满意只是引发抑郁情绪的一个诱因。张一随后在心理疏导的同时对其进行了药物治疗。经过治疗,该男子离开医院时情绪已经好多了。

## 受抑郁症困扰的人很多

### 主动就诊者却很少

张一说,现在随着工作压力的增多,很多人没有时间去休闲和消遣,精神压力无法释放,慢慢就会发展为长期的情绪焦虑,最后患上抑郁症。

抑郁症虽然比较常见,但是严重的时候会有强烈的自杀倾向,会直接威胁患者的生命安全。刘先生就是双臂受伤后没有及时进行有效治

疗,而自己又有抑郁潜质,受到外界刺激后压力增大,导致情绪失控走向了极端。

张一介绍,受到抑郁症困扰的人很多,能主动来医院就诊的患者却很少,就诊后能配合医生进行心理疏导和药物干预治疗的患者就更少了。这也是目前急需解决的一个难题。

## 有了这些症状 赶紧去看医生

抑郁症的早期表现主要为任何事情都不想做,常常被当成是懒惰,但经过仔细心理检查,就会发现患者流露出的抑郁情绪。当人患上抑郁症后,最明显的症状有心境低落、思维迟缓、意识活动减退等,这些症状都会影响患者的社会功能,导致患者出现厌世等心理倾向。

### 对任何事缺乏兴趣

抑郁症患者最明显的表现就是,对任何人或者事物都失去了兴趣,对一切都没有足够的热情。有些患者还会想把自己与世界隔绝,而且会无缘无故的懒惰,不想做任何事情。所以一旦有这些表现征兆,就要警惕是否是抑郁症的前兆了。

### 心情大多时间焦虑

抑郁症患者是无法自己调整和控制抑郁情绪的,所以这类患者日常大部分情绪都非常焦虑,同时对未来的设想都很不乐观,有点杞人忧天的感觉。如果同时有这些症状,那么也很有抑郁症的倾向。

### 睡眠状态不佳

正因为抑郁症会表现为情绪长期焦虑,所以患者可以整天胡思乱想,把一件事想得乱七八糟。这样就会导致夜晚睡眠质量变得很差,很多抑郁症患者长期失眠,或者是睡眠很浅,稍微响动都会惊醒。

### 饮食习惯极端

抑郁症比较明显的表现为兴趣丧失,所以也会对一切食物没有兴趣和欲望。这时候抑郁症患者就会出现两个极端的状态,一种是什么都没胃口,想绝食;还有一种就是,看什么吃什么,暴饮暴食。

### 行为和思考异于常人

抑郁症患者的行为举止会和常人不同,同时思维方式和切入点也不一样,精神世界非常混乱。这就会导致抑郁症患者长期想封闭自己,认为和他人融不到一起,也会有思维缓慢、寡言少语等症状出现。



患者在咨询心理专家。

## 心理专家提醒

### 抑郁症需要及早诊疗

心理咨询专家曲伟杰介绍说,抑郁症被西方称为是精神上的流感,具有一定的危害性和传播性,需要及早诊疗。春季发病说明是在冬季没有播种健康的种子,春天发芽时只要遇到挫折或其他诱因,就会导致发病。抑郁症患者之所以发病时采取极端的自杀等行为是因为他们在此前心里就有一定的潜质,受到影响,一旦遇到诱因即可引发症状加重,甚至出现自杀倾向。

曲伟杰认为,轻症患者通常可以采取一些自我疗法,最主要是坚持身体锻炼,并强迫自己外出交际。患者可以通过散步、慢跑等适合自己的锻炼方式来改善身心状态,养成良好的作息习惯,其次可以用欣赏音乐、舞蹈等健康的文艺活动愉悦身心,第三还可以尝试通过食疗来调整自己,多吃一些黄豆芽、绿豆芽和新鲜的蔬菜及春饼、春卷等,第四还可以尝试用语言来赞美抑郁者,让他开心、有朝气。此外春季还可以尝试穿一些有颜色的衣服,让自己的心情好起来,放松心情。

张一建议,对于抑郁症患者,家庭成员应规劝患者春季到医院复诊,做心理评估,同时配合医生的心理疏导和药物干预,平稳度过春季。

另外提醒大家,抑郁症就是一种普通的疾病,没有什么可怕的,并不需要回避,经过医生、患者家属和社会各界的共同努力、配合,是完全可以治愈的。一些西方发达国家的居民也经常看心理医生,求助心理专家,解决心理问题。所以有抑郁倾向的人或患者无需紧张,只要勇于面对,积极配合医生进行心理疏导,辅以药物干预,是完全可以治愈的。

作为一种常见病,抑郁症已成人类第二大“杀手”。全球预计有**3.5亿人**患抑郁症,近十年来患者增速**约18%**,却只有不足**1/2**患者接受有效治疗。

我国抑郁症患病率**达2.1%**,抑郁症的终生患病率(在一生当中得过抑郁症的患者所占总人口比率)为**6.8%**,12个月患病率(12个月内得过抑郁症的患者所占总人口比率)为**3.6%**。

中国女性抑郁症患病率为**4.2%**,明显高于男性**3.0%**。**50-64岁**年龄段人群抑郁症患病率最高,为**4.1%**。农村人群抑郁症患病率为**3.7%**,略高于城市人群**3.4%**。

中国有约**1/3**(其中**男性43.31%**,**女性31.35%**)的抑郁症患者没有寻求过任何社会支持和心理治疗,抗精神病药物的使用率也不到**10%**。