### 20211229产后风群心理讲座：关于抑郁

------国家二级心理咨询师 张娟

### 整理：淡如水

各位亲爱的朋友，又到了周三，我们相约在这里。今天我们讲的话题是关于抑郁的话题，在这里我有一个抑郁测量表，这个量表是非常专业的版本，请各位姐妹自己测一测，然后结合咱们今天讲的内容，我们来了解自己是否抑郁或者抑郁有哪些相关的知识。

2012年在曾在微博上看过这样一段话“我有抑郁症，所以就去死一死，没什么重要的原因，大家不必在意我的离开，拜拜了。”这应该是网络上关于抑郁证比较早的记录，这么多年过去了，这条微博下面依然有点赞，依然有留言，每天依然有大量的粉丝。

根据世界卫生组织的最新数据显示，全球有3.5亿的抑郁症患者，我国抑郁症患病率达到了6.9%，大概估算有9000万患者。在咱们中国人中间抑郁症是比较普遍的一个疾病，这也就意味着咱们每15个人当中，就一个可能是抑郁症患者，我们身边的人，无论是朋友同事还是家人都有可能是抑郁症患者。最近越来越多的明星也暴露出自己曾经得过抑郁症，我们知道这演员们好像是带给我们快乐的人，但是他们也是被抑郁困扰着，所以说抑郁真的可能找上我们每一个人。但是我们对抑郁还是了解的比较少，我们今天就来聊一聊，抑郁症有时候会像感冒一样的致命，不仅仅是情绪的发作，对抑郁症而言，低落不堪就是一种症状的表现而已。就好像感冒，我们往往会出现咳嗽鼻涕，还有发烧等等状况，而这只是我们感染之后或者我们免疫力下降之后表现出来的症状而已。

抑郁症它是一种发作性的激情障碍，病人在发作的时候，脑和去肾上腺素的浓度下降，而这样的激素变化带来的状态变化也不仅仅是脾气，还会表现出更多的比如说失眠、嗜睡、暴躁、抑郁或者焦虑、头痛，有些还有轻生的念头。当然这里面最可怕的就是我们往往忽视了身体的这些提醒，觉得可能是我们感冒了，或者是最近一段时间心情不好。目前我们知道网上也有很多抑郁症的测试，结果是非常可信的，但是仅仅靠抑郁症的测量，我们是不能百分之百的诊断抑郁症的。因为就是我给大家这个量表虽然说比较专业比较权威，但是仅仅是我们这一段时期内的。我们也看到有些人特别乐观，但是乐观或者爱笑并不能保证一个人不得抑郁症。目前也没有研究发现说是笑或者乐观的人更少的得抑郁症，本质上来说抑郁症它有一定的遗传和生理基础，任何人都有可能得抑郁症。另外抑郁症往往只有处在发作期，它的种种症状才会显示出来。我们似乎可以认为生性乐观的人也有可能得抑郁症，在抑郁发作之中他暂时变得不乐观。虽然说我们会抑郁症，可能会伴随我们的抑郁症，但是我们可以和抑郁症和平相处。

根据以上15年的团队的心理研究发现的抑郁症的复发率高达80%，头5年未曾复发的治愈患者，之后的十年，一年也有50%是会出现复发的，但是抑郁症患者并不是一直处于抑郁状态中，而是会有抑郁发作的阶段，就好像一颗坏掉的牙齿时不时会痛起来。在发作期内心体验极度痛苦，突然哭起来，反复的絮絮叨叨的说自己做不好的事情，这些都是可能出现的情况，而在缓解期痛苦折磨会大幅度降低，对生活的影响也会减轻。

抑郁的发作期从几天到几周甚至持续6个月或者更久。持续有效的治疗，更重要的是帮助抑郁症患者提高生命的质量和减少复发的可能。当然现在如果我们去医院的话，可能就是会吃药，大夫会给我们开一些抗抑郁药，这些抗抑郁吃上一般的特别管用。但是抗抑郁药有一点，它可能会产生依赖性比较久，但是做心理咨询的话，我们不建议吃药，就是说得了抑郁症，你去医院服用药物治疗，也可以进行心理咨询治疗，抑郁症可以不吃药，但是不能不做心理咨询，就是心理治疗，心理治疗可以不吃药完全康复，但是吃药完全康复的概率是比较低的。

因为这里面最可怕的就是会出现自杀倾向，患了抑郁症，自杀的风险会变得非常高，当然也不是说抑郁患者时时刻刻都想自杀。根据美国hhs官网公布的数据，门诊抑郁症的患者死于自杀的人数占比大约是2%，也有数据显示至少60%的抑郁症患者曾经尝试自杀。不论是在医院也好，还是心理咨询机构也好，都把自杀倾向作为抑郁症的重要的一个评估的点，也就是我们觉得对于重度抑郁症倾向的人来说，他的自杀倾向要高一点。但是还有一个特别隐性的，就是在抑郁缓解期，看起来好像是好了，这个事情比较好，这个事情往往是一个自杀风险特别高的隐形现象，特别就需要比如说你是一个抑郁症的话，要你的家人和朋友特别的去看护你。抑郁症并不会改变人的各种基本的习性，我们每个人都一样，我们在前面讲我们情绪的时候，我们说的我们每个人都有情绪，我们每个人一天到晚也都有情绪随时在波动，在抑郁症的发作期间，这个人也依旧会笑，依旧会快乐，只是笑和快乐可能稍纵即逝。

有些患者甚至在发作之后努力的表现出开心的样子，开不开心从来就不是抑郁症的判断标准，不要拿开不开心来判断。抑郁症发作期间，病人的情绪体验可能会变得空白，个人的个体动力也会变得低下，对自己的认识可能会偏向于更多的负面的倾向，负面的认识，他的喜悦他的表达欲等等都会受么影响，而且会下降。

抑郁症还可能表现出一个退缩或者是畏难情绪，老板交代一件任务，可能想我做不了，畏难情绪比较严重。但是畏难并不是软弱的表现，抑郁症在发病的时候强烈的负面的体验远远超出了他自己能调节的范围，他可能会因此感到自责、无助。抗抑郁药物可以有效的减轻症状，但是心理咨询可以帮抑郁症患者打破这种越难受越不想动，越不动越难受的恶性循环。这就和咱们得明健身治疗一样，你动起来，你的阳气起来的话，你会越来越健康，来帮助我们自我调节，就是助人自助，我们常常说的信念、自信。

有些人可能会想，比如说我男朋友得了，我是不是也会得？我妈得了，我是不是也会得？我丈夫得了我是不是也会等等。在这里需要告诉各位姐妹们，就是抑郁症它是不会传染人的，但是也请我们自己照顾好自己。抑郁症一般我们建议一定要首先做到规律的做一些适当的运动，这跟咱们得明的理念是非常相似的。

我国最早的综合技术情绪疗法是刘玉林博士，三亚的刘玉林博士，他针对咱们中国人的一个抑郁症，提出来综合抑郁情绪疗法。综合抑郁情绪疗法，其中有一个特别核心的一点就是运动疗法。如果是在治疗咱们的抑郁症患者的时候，首先邀请他来到他的公司以后，绕着他公司大楼跑十圈，跟咱们得明的运动理念是非常相似的，因此抑郁症患者首先要做到规律的做些适当的运动，咱们得明也要求早睡早起，抱住咱们的阳气生发，晚上咱们九点十点睡的话，早上最迟6点，咱们大千老师说就得起床，保证咱们充足的训练，保证咱们阳气的升发。

现在去做心理咨询，最好是按时去做咨询，而且把自己的情况如实反馈给咨询师。这个时候还是要患者的家属去说，因为抑郁症患者本身可能会有遗漏，患者家属去说可能觉得状况会比较全面一点，尽量的还是去找到心理咨询，而不是去医院简单的开一些抗抑郁的药物，那种可能是治标不治本。

最后就是照顾抑郁症患者的家属，一定要首先也得照顾好自己，当你照顾好自己的时候，你才能真正照顾好抑郁症患者。因为当抑郁症患者有负面情绪的时候，可能会影响到你自己，你自己也会处于一个非常焦虑的状态，你的状态也可能不会好，但是这并不是说抑郁症会传染。好了，我们今天的分享就到这里结束。

大家回去测一测自己是否有抑郁倾向，抑郁分成三类，一种是轻度的，一种是中度的，一种是重度的。假如大家测出来是轻度的话，一般来说都是不太要紧，因为咱们身边的人，咱们中国人都在相对压力比较大的一个氛围之下，我们从事工作生活的话，可能基本上都在这一段时期内，都可能尤其年底这一段时间，不论是各单位还是各企业都是特别忙着年底的总结等等。如果是轻度的话，其实是比较正常的，也算是一个正常的范围。如果是中度或者重度的话，你就需要特别注意了。我们在月子病这一块，也有专门心理咨询这一板块，大家可以找我，或者你去找找你们当地的都可以，我们来一起来帮助你走出困境。然后我们跟随大千老师健身，我们一起走过身体的健康、心理健康的，身体和心理双重健康的情况之下，让我们拥有一个更加美丽的人生。

你作为女人，我一直觉得女人一定要如花般的绽放，我们的生命有时候处在一个绽放的状态，让我们的后半生在得明的呵护之下，身体心理都非常健康，好好的爱我们，好好的过日子。各位姐妹，今天的分享就到这里结束了，下周我们再见。