



长久以来，人们普遍更为重视躯体健康，因此导致许多精神问题没有得到及时的确诊和治疗。抑郁是一种普遍而常见的情绪体验，我们所有人都会因某些事情而感觉悲伤。那么，心情悲伤就是抑郁症吗？抑郁症如何自我检测？又该如何对症治疗？



我们离抑郁症有多远？

——都市精神卫生状况调查

■本报记者 张一然 实习生 常鸿飞 ■摄影 舒扬

心情低落是抑郁症吗？

曾有一段时间，“郁闷”一词是相当时髦的流行语，但现在这个词已经过时了，人们更流行说“我有点抑郁”来表达自己低落的精神状态。记者在专以各式吐槽帖而闻名的某大V发布的微博中看到，年轻人似乎动不动就会“抑郁”，比如失恋、失业、考试没有考好，就连感觉自己吃的太多，都可以“抑郁一下”。实际上悲伤并不代表抑郁，而抑郁也不能作为要挟他人的情感理由。

网友小美吐槽说：“声称患有抑郁症的婆婆不需要吃药、不需要任何治疗，只需要全家人对她百依百顺。比如婆婆打电话来，如果赶上我们有急事需要结束通话，她会大哭大闹，不仅上演连环夺命Call，还会给亲戚朋友打电话说我们不孝。在我看来她根本不是抑郁症而是玻璃心。想到未来的长期相处，我就头疼。尤其在遇到婆婆苦恼撒泼‘犯病’时，我甚至想干脆自己也得抑郁症得了。”

人力资源主管 Abby 得到过企业提供的非常完善的培训，其中“沟通”是相当重要的内容。“外资企业特别注重沟通，还会参考性格偏向来设置岗位要求。个人理解有点类似‘对症下药’，目的是让人与岗位的适合度达到最大化。”Abby 介绍说，“人类具有四种基本情绪，即快乐、悲哀、愤怒和恐惧。在这四种基本情绪之上，派生出众多复杂情绪，如嫉妒、厌恶、同情、愧疚等。按照老师授课时的指导，首先沟通的关键点在于情绪，而非具体的内容；其次人都有被理解的需求，所以我们应该懂得换位思考，以在乎的心态去沟通；三是人在生活与工作中，遇到不顺心的人和事，乃至遇到一段时间的逆境都很正常。个人认为，不能将某段时间内的情绪波动视为抑郁症。最明显的例子是，比如失恋或失业就不可能只几天时间完全平复心情，它需要一段时间来调节。”

抑郁症如何自我检测？

到底什么才是抑郁症？“首先要纠正一个误区，重度抑郁症的自杀倾向比较严重，但这并不意味着重度抑郁症患者时时刻刻以泪洗面想要自杀，相反许多抑郁症患者只要不发病一直在积极生活。”某网友在网上发帖倾诉了曾经是中度抑郁症的自己是怎样战胜疾病的，这个长达数百字的帖子引起了记者的格外注意。这位网友写到：“很多抑郁症患者都很反感他人得知自己有抑郁症，因为很多人不懂这个病，存在不少误解。我的感受是抑郁症患者是对生活的一切都失去了兴趣和感受。”这位网友在帖子的最后写到：“接受自己、别放弃。”

Carrie 是一位面貌姣好、性格独立的现代职业女性，谁也想不到她会是一位抑郁症患者。“我不知道怎么形容抑郁症，但它真的不是心情不好那么简单。有人的抑郁症外在表现为失眠、嗜睡、拖延症等等。但抑郁症之所以是一种病，是因为抑郁症患者有自杀倾向。病症越重，自杀念头就越强。”这些年来，最困扰

Carrie 的是对“生命有限，世界虚无”的强烈感受，她说：“我觉得生命没有意义，生活中完全没有任何事情能让我感觉是积极的。”Carrie 举例说：“在工作中取得成绩和荣誉，我感觉不到高兴，也没有所谓的成就感。遇到挫折，我也不会觉得难过，更没有人际关系的烦恼，因为我感觉活着都没有意思了，其他事自然都成了不足挂齿的小事。总而言之，我会在任何时候、毫无理由地变得情绪低落。”总结这几年对抗抑郁症的经验，Carrie 坦率地说：“我目前是轻中度，尚属于能够自我调节的范围内。我每年都会给自己设立一个目标，努力地去完成它。这并不意味着自己重燃了积极生活的斗志，而是起码有一件尚未完成的事情等着自己去做，所以要活着。”

Carrie 在网上结识了一些病友，这让她意识到自己很幸运，目前处于尚且能够自我调节的状态，也就是说她还可以保持正常生活和工作。“重度抑郁症患者陷入绝望思想时，就是分分钟都不想活的状态。有的病友会严重失眠，清晨醒来的第一个念头是又活过了一天。还有我们看到网上那些意外事故的视频，比如车祸，正常人会觉得唏嘘和同情，而我们看完的感受是——要好好活着。说实话当前社会处于高速发展期，职场竞争压力不断增大、文化快速多元国际化，人口和家庭结构明显变化，往往会引发现代人的各种负面情绪，诸如失眠、健忘，再到因抑郁症造成的意志减退等。但必须要说明的是，抑郁是一种普遍而常见的情绪体验，抑郁情绪绝对不代表患有抑郁症。”

我觉得想要战胜抑郁症主要还是靠自己，任何外人都起不到太大的作用。比如生命没有意义这件事，谁能疏导我？只有我自己。”

那么，如何鉴别临床性抑郁症呢？记者查阅了大量的专业资料后，发现国外已经总结出 11 条迹象帮助人们去鉴别——睡眠模式改变，如失眠或断断续续睡眠；食欲或体重改变；注意力很难集中，记忆力减退，有时会达到让人误认为是痴呆的程度；自我评价或自我价值感下降；情绪控制能力降低，易被激怒或产生罪恶感，或容易陷入悲观、愤怒、焦虑之中；一天之内情绪变化多端，例如早晨醒来情绪最恶劣，随着时间的推移慢慢有所好转；体验愉悦感的能力下降，无法欣赏和享受眼前的快乐，对未来没有任何的期盼，对各种业余爱好以及能带来快乐的事物失去了兴趣；对痛苦的承受力降低，对生理疼痛和心理痛苦的忍耐力下降，对疾病的抵抗力下降，甚至可能因此患上新的疾病；性冲动减少或消失；生活动力减少，感觉一切毫无意义或者没有值得去做的事情；活力水平下降。可能其他疾病也会引发以上这些迹象，所以当一个人多数迹象同时显现时，应该尽快前往精神专科医师处问询就诊。

人生应有理想及精神追求

社交封闭是抑郁症患者的病症表现之一。小勇告诉记者，他的抑郁症是秘密，只有自己知道。前一阵，

朋友跟他抱怨太太不理解自己。“他一边说一边喝酒，我发现自己什么都做不了，并且非常想逃离。因为我输出不了积极的能量，不仅没有能力去安慰对方，而对方的低落情绪会极大影响到我。我时常觉得生活没有任何事情是有意思的。”小勇说，“远离社交是因为我担心自己成为别人的负担，或者他们成为我的负担。”

小美有严重的拖延症，每件事都会拖到必须要交差的地步，才会慢吞吞地去执行。她曾无数次发誓明天一定要改变现状，做积极的自己。可明天真的到来后，她还是老样子。“我的拖延症的根本是个人活力下降。”她渐渐对生活失去了热情，成为彻底的宅女，再加上失眠、焦虑等问题，经确诊，她患上了轻度非忧郁型抑郁。“我其实很早就有病症的征兆了，比如我不交朋友，不爱社交，长时间的情绪低落。”三年来，只有唯一的闺蜜知道她有抑郁症。“外人看来，我是一个特别积极阳光的女生。其实这完全是自救导致的假象。正因为我抑郁，所以才不停地鼓励自己要积极。”小美说，人们对抑郁的认知误区太多了，所以她将这个秘密保存起来。“比如请病假，如果感冒高烧，单位肯定准假。但若理由是情绪萎靡，领导未必会准假，很可能还会对自己有看法。”

青年学者席伟健在谈及抑郁症时说：“2015 年，我有幸参加了北京一个抑郁症研究项目，对抑郁症发病的生理和心理原因有了更深一步的了解。团队专家的观点是，抑郁症是一种成因复杂的代谢性疾病，除了遗传和社会因素，往往是不良的生活方式，诸如营养失衡、滥用药物、缺乏体育锻炼而导致的。单纯地靠心理专家做心理测量和治疗，是片面的。”

席伟健指出，现代人最突出的心理短板就是片面、偏执的自我中心主义。现代社会转型变迁的主要标志之一，就是切断传统共同体的纽带，导致“独立自主”的理性经济人的出现，每个人在社会上都要追求个人利益的最大化，这样就会产生严重的社会整合问题。他强调，抑郁症只是疾病的一种，是可以预防、诊断和治愈的。“我认为，抑郁症根本上首先是由于经济快速发展，社会剧烈变迁而造成的。其次才是个人生理和心理因素。”席伟健介绍说：“一是，抑郁情绪来自身体不适。生活环境的污染，对工业产品，尤其是食品和药品的依赖是直接诱因。二是，人是社会动物。现代化意味着社会、社区、家庭、职场人际关系的变化。这些变化让个体心灵更加孤独，会催生和加重抑郁情绪。三是，信仰缺失，导致人们没有理想，变得浮躁，容易迷茫。”

当信仰缺失，为什么而活就成了问题。想要战胜抑郁症，不能少了信仰这盏人生的指路明灯。其实，“人人都有一本难念的经。”对非生物性抑郁症患者来说，应该认识到“不完美才是人生”这个“平凡的真理”。国学大家季羨林先生曾说：“如果人生真有意义和价值的话，其意义和价值就在于对人类发展的承上启下，承前启后的责任感。”