



关注抑郁症 其实它离我们很近

28岁的艺人乔任梁近日因抑郁症意外去世的消息引起震动。知情人透露,他患此病症已有3年,每天要吃很多安眠药才可入睡。据世界卫生组织(WHO)数据,全球范围内有3.5亿人患有抑郁症,16%的人在一生中的某个时期,会受到抑郁症的影响,到2020年,抑郁症或将成为世界上导致死亡和伤残的第二大原因。抑郁症来袭时,大众对于它的认知误区太多了,我们又该如何应对呢?

青年报 邵炯



抑郁情绪≠抑郁症

“我抑郁了。”生活中常常听到有人把这句话挂在嘴边。在所有的精神疾病中,抑郁症最为人知,却也最容易被误解。日常大家口头说的“抑郁”和“抑郁症”并不一样,有“抑郁情绪”并不意味着就一定是得了抑郁症。按照目前的医学观点,抑郁、焦虑本是人类正常的情绪,但抑郁发生积累,出现长期(为期两周以上)的严重抑郁时,这种正常情绪就演变成抑郁症。抑郁症可由各种原因引起,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,心境低落与其处境不相称,情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝,自卑抑郁,甚至悲观厌世,严重者可能出现自杀念头和行为。

“抑郁发作就是抑郁症,是一种心境障碍,概括为情绪低落、思维迟缓、意志活动减退等‘三低’症状?”国家二级心理咨询师刘欢解释道,“有两个核心表现:一是怎么也快乐不起来,情绪低落;二是以前很感兴趣的东西,现在兴趣下降或者丧失。当这两种症状持续两周时,就要警惕抑郁症。”

近年来人们通常会把抑郁症称为精神病学中的“感冒”,表明了抑郁症是一种非常普遍的疾病。当人觉得抑郁的时候,会产生一种“负能量”,导致郁郁寡欢、失眠甚至肢体疼痛等情况的发生。抑郁症高发于两个年龄

段,二三十岁的年轻人和五六十岁的中老年人比较容易患上抑郁症。很多抑郁症早期患者都会有自杀倾向,但是也许并不会表现出来,也很少被家属发现。

另有业内人专家表示,有些抑郁症患者,并没有明显的抑郁情绪,反而是表现出各种各样的躯体症状,例如睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、心慌胸闷、恶心呕吐、性欲减退等等,这种非典型性的抑郁症具有隐匿性,误诊率很高。

因此,当感到有躯体症状,经详细检查,没有发现相应器质性病变时,应考虑是否是抑郁症等精神障碍所致。

国内研究发现,自杀者中约有七成自杀前已患有不同程度的心理疾病,主要是抑郁症,但自杀前求助过心理医生的却不到7%。专业人士表示,目前公众对精神卫生知识的了解远不如生理卫生知识。“歧视”和“病耻感”是制约人们走进精神科门诊的主要障碍。中国的文化传统让人们耻于谈心理问题,一提到心理问题很多人就想到在大街上乱跑的“疯子”。

求医问诊须甄别

“一般心理问题中,心理咨询师所能解决的‘消沉’、‘心理疲劳’的症状,如果长期得不到缓解,就有变成抑郁症的可能,产生绝望感,惧怕未来,极易出现自杀念头甚至自伤行为。”刘欢表示,“一旦演变成‘抑郁症’,

我们会将求助者转介至专业的精神科”,因为这个阶段,单靠自己的意志和意识已经无法解决,已经达到器质性的病变,必须交于有处方权的精神科医生,通过药物和一系列精神科医学上的干预治疗才能有效。”

心理咨询师和精神科医生是两个概念。人们一般意义上理解的心理医生,多数情况下指的是心理咨询人员,也可以叫心理问题工作者。轻度的情绪、情感问题可以到心理咨询处通过“话疗”解决,但长时间悲观绝望,有自杀、伤人倾向或毁物冲动等症状,仅仅想通过咨询解决,就有可能延误病情。

在我国,受过系统心理咨询与心理治疗培训的精神科医生目前都很缺乏,当前也开始有一些具有精神病学背景的医生到心理咨询中心任职,心理医生与精神科医生的相互学习与交流正逐渐增多。

尽管心理咨询师与精神科医生的相互学习与交流在不断增多,但两者确实不同,有心理问题的患者在寻求帮助时还是要多加甄别。并不是所有的精神科医生都有资格使用心理治疗技术。刘欢解释,从事精神科专业的医生,只要他没有经过人文专业的训练,未取得卫生部心理治疗师的资格,就只能从事精神科医生的工作。同样,没有专业医学背景,未受过良好的生物医学训练的心理医生,同样没有处方权,不能从事精神科的工作。

三招可防“悲秋”

忧虑等负面情绪,尤其是体质较弱或是极少参加体育锻炼的脑力劳动者更为敏感。

健康专家提醒,秋季情绪低落一般可通过自身调节来缓解,以下三招或可助您远离“秋季抑郁”:

饮食调理。建议日常饮食中多摄入牛奶、肉类豆类、鱼类、麦片以及香蕉、葵花籽等,都可以改善抑郁情绪。同时,也可酌情饮用一些绿茶、咖啡等提神的

饮品,以改善心境。

坚持运动。秋高气爽,可多进行慢跑、跳舞、登山、骑自行车、练太极拳等运动,不仅能增强身体机能,而且对于神经系统起到调节和安抚作用。出外旅游也是不错的选择。

多多沟通。多找一些知心的亲朋好友“唠嗑”,或者找一个心理医生进行心理咨询,倾诉心中的不快,清理情绪垃圾后轻装上路。

■资讯

纽迪希亚携妇联举办亲子游

青年报 沈旖旎

近日,纽迪希亚中国携手闵行区妇联举办了“海洋馆奇妙之夜”中秋亲子游活动。

本次活动以家庭为单位,分为家庭教育开和定向互动体验两个环节。家长和孩子与海洋生物进行了零距离接触,欣赏到世界热带雨林奇观,参观中国风色彩的深海秘境,并了解了相关海洋知识。

据悉,此活动是纽迪希亚中国与上海妇女发展基金会、上海市闵行区妇联携手合作的“有爱

有营养”系列公益活动之一。纽迪希亚作为法国达能集团下属专业生产婴幼儿营养品的企业,始终专注于婴幼儿的营养以及健康,迄今已有120年的婴幼儿营养研究经验。此系列的公益活动旨在通过经济帮扶、专题讲座和亲子活动等方式向社区传授健康的育儿知识理念,并对部分生活困难的二胎家庭给予帮扶。

未来,中国妇基会与闵行区妇联还将继续携手开展各类教育和帮扶活动,该项目已正式纳入上海市闵行区妇联鲁冰花家庭教育项目。

闵行区重点招商项目签约

青年报 解敬阳

近日,“闵行区2016年区域经济统筹暨重点招商项目签约仪式”举行。本次活动邀请了16家知名专业服务机构代表、25家专业园区运营公司代表、8家创新创业专业服务平台代表、20家基金投资管理公司代表,以及统筹工作以来已落户、拟落户的57家重点招商项目代表共计300余人到会。闵行区委书记赵奇发表重要讲话、区长朱芝松到会致辞。

活动现场,以世界房地产咨询公司五大行、四大会计师事务所

所为代表的专业服务机构,以联东U谷、天安数码城、华夏幸福、中城新产业、德必·佳通、华鑫等为代表的专业园区运营公司,以博济科技园、苏河汇、创业邦、中欧创享会、中国航空无线电电子研究所、澳大利亚Fishburners等为代表的创新创业专业平台代表,以及统筹经济工作推进以来,先后落地(拟落地)闵行的重点招商项目代表,包括瑞士科莱恩化工、德国普旭真空、佛吉亚汽车零部件、维科电子、华测检测、德联集团等先后上台签约。57个重点招商项目,投资总额近500亿元。

校园爱情上荧屏传递正能量

青年报 解敬阳

近日,由善林金融和星洲文化联合制作的真实爱情故事改编的大学城爱情题材电影《爱的“蟹”逅》,在上海新世界SFC影院举办了影迷见面会。主演黄世超,以及导演崔轶、总策划总编剧葛凤章、制片人马丽蓉同媒体及影迷互动交流。

《爱的“蟹”逅》是根据真实故事改编的大学城爱情题材电影。讲述上海海洋大学的水产工科男生在一次交流学习中,偶然结识了台湾一位白富美,之后在一次次阴差阳错中渐生情愫,二人的感情一波三折……导演崔轶与总编剧葛凤章也表示,希望该影片能为年轻人传递一些爱的正能量。

奥林巴斯发布新微单相机

青年报 邵炯

2016年9月20日,奥林巴斯全球同步发布了全新的微型单电照相机E-PL8及微型三分之四系统微距摄影镜头M.ZUIKO 30mm f/3.5微距镜头。E-PL8延续了PEN Lite系列成熟的设计风格,融合了最新的时尚元素,集下翻式自拍屏幕、智能手机控制、新颖的视频剪辑功能于一身,极大地提升了拍摄的乐趣。全新的M.ZUIKO 30mm f/3.5微距镜头体积小、具备2.5倍的最大图像放大倍率,从镜头前端到被拍摄对象的最近对焦距离仅为约14mm,带来了全新的微距摄影体验。

用户能够像使用手机一样实现图片或视频的自拍。考虑到人们的拍摄习惯,E-PL8采用了向下翻转180度的高分辨率触摸式显示屏,无需担心手部遮挡镜头,也不会与外置式闪光灯或取景器相冲突。而在向下翻转液晶屏幕的同时,E-PL8会自动进入自拍模式,用户可在屏幕上选择自定义计时器、视频拍摄剪辑及电影拍摄等多种功能选项,实现围绕自拍展开的多项操作。

随着自拍逐渐成为时下最流行的拍摄方式,E-PL8将功能和菜单进行了全新的优化,方便

与此同时,E-PL8还强化了视频拍摄功能,除了增添了4种电影效果外,相机内所有的艺术滤镜功能也同样可以用于视频记录。此外,强大的视频剪辑功能可将多段视频与背景音乐、过渡效果整合在一起,制作成一段全新视频,用户无需复杂的操作步骤即可享受到“剪辑师”的乐趣。

[链接]

秋意渐浓,有人发现自己时不时陷入“悲秋”状态。据悉,这是典型的秋季情绪低落症状,严重的还会患上秋季抑郁症。

这是因为秋季阳消阴长,随着日照时间缩短,气温骤然下降,人体的新陈代谢和生理机能均受到抑制,出现内分泌功能紊乱,进而引起情绪和精神状态的低落。

稍微遇上点不称心的事,人们就容易触生凄凉、郁闷、悲哀、