

心理体检

抑郁≠抑郁症, 抑郁到底是什么?

抑郁到底是什么呢?今天我们来谈谈这个话题。

01 抑郁≠悲伤

当我们遇到令人失望、失落的事情,或者被拒绝时,悲伤、难过是一个正常和必要的情绪。

悲伤是对所发生的事情的一种短暂的反应,过一段时间,悲伤会慢慢降低,即使是很不幸的事件,比如死亡,悲伤也会随着时间慢慢变淡。

抑郁则不同。

首先,当一个人抑郁的时候,除了难过,还会有其他情绪,比如自责、焦虑、不安全、挫败、羞耻、愤怒、委屈等等。抑郁不是一个单一的情绪,它更像是一团乱七八糟的负面情绪纠缠在一起。

再者,抑郁很难像悲伤一样,随着时间慢慢淡去。抑郁持续的时间往往很长,甚至会越来越严重。有时候抑郁可能会暂时有所好转,但之后又会再度出现。

还有,悲伤的人可以明确地指出导致这种感觉的具体事件,但是对于是什么引起了抑郁可能很难确定。

有时候抑郁是突然发生的,我们可能并不知道原因。

即使可以确定一个引发抑郁的事件,但抑郁的感受和反应似乎与这个事件并不相符,因为这件事情就抑郁了?好像不太至于,所以不能简单画上等号。有的时候,促发抑郁的事件已经过去很久了,可抑郁的感受仍然存在。

02 除了情绪,抑郁还包含想法和行为

很多人觉得抑郁是一种感受,其实抑郁不仅包含情绪,还包含了想法和行为。

情绪方面:可能你会感觉到情绪很低落、消沉,说不清楚是怎么回事,内心总有一种混沌的、灰色的、复杂的感受,这些感受不是单一的,它更像是一个色彩暗淡的调色盘,是很多感受的混合,这些感受都是负面的,相互纠缠的,理不出头绪,说不清道不明。

想法层面呢,可能会有很多负面的评价和想法,比如认为自己没有价值,一无是处,什么都干不好;现实很不如意,未来也很灰暗,找不到出路,很无奈,也很无助;或者认为自己很可怜,没人疼没人爱,没有安全感,也没有存在感。

行为层面上,可能会有表现是:以前感兴趣的事情现在不感兴趣了,没什么可高兴的,什么都不想做;或者总是想哭,感觉很失控,非常

无助;或者想要逃避,感觉不能胜任,不想面对,想要放弃。

还有些人会有身体方面的一些症状,比如不想吃不想睡,或者太想吃太想睡,失眠或者嗜睡,体重减轻或者加重等等。

如果出现上面的这些感受、想法和行为层面的状况,你就要小心了,你很可能抑郁了。

03 抑郁≠抑郁症

通俗点来说:抑郁是一种状态,抑郁症是一种对症状的明确诊断。抑郁症一定有抑郁,但是抑郁不一定是抑郁症。

换句话说,你感觉抑郁,有可能是抑郁症;也有可能是抑郁的状态,没有抑郁发作,没有达到抑郁症的诊断标准。

抑郁障碍一直是精神医学关注的核心问题之一,在不同的年龄、性别、文化背景以及疾病状态下有不同的表现形态。

一千个读者有一千个哈姆雷特,抑郁也是一样。同样是有抑郁的症状,程度不同,表现不同,发病时间不同、起病原因不同,可能它们都有抑郁的表现,但它们都不一样。

所以,如果你感觉自己不太对劲,建议你去找心理咨询师或者去医院检查一下,这就像我们牙齿发炎、肠胃不舒服都要去医院检查一下一样,就像身体每年都要体检一样,也要有心理体检的意识。

如果你已经达到了抑郁症的诊断标准,千万别轻视,按照医嘱,该吃药吃药,该做咨询做咨询,抓紧治疗。研究表明:对于抑郁的干预,采用药物治疗+心理咨询的方法效果更好。

如果只是抑郁,没有达到抑郁症的标准,也不要忽视,建议你进行心理咨询。预防大于治疗,把问题消灭在萌芽状态和成长阶段,让它没有机会爆发出来,这样对我们的生活影响最小,我们付出的代价也最少。



(图片源自网络)



哭不是为了有用的

在咨询中我经常遇到这样的情况,来访者在讲到自己的伤心事时会努力地控制情绪。我感受到他们此刻明明已经产生非常强烈的情绪了,但同时他们却又在拼命地压抑着。

有些人实在压抑不了流下了泪水,就忙不迭地擦拭泪水,同时还要连忙向我道歉,“不好意思,对不起。”

往往这个时候,我都会轻轻地说,“无须为你的眼泪道歉,我们只需要明白它们在表达什么。”

我们的文化里特别不鼓励眼泪,不歌颂直白的情绪表达,尤其是对于男性,比如男儿有泪不轻弹。

对于当代女性也是一样,坚强有力才是我们崇尚的态度,很多人都在寻求着自己如何变得更强大的方法。

大家的心里都有一个声音,就是当事情来临之时,哭有什么用?哭能解决问题吗?!

没错,小的时候我们就经常被教育,别哭了,光哭有什么用?!电视剧里也涌现出了很多类似《北上广不相信眼泪》这样题材的故事。

这其实让我们误会了一件事,哭既然没有用,那为什么还要哭?岂不是浪费时间吗?

在这里,我其实特别想为哭泣平反,哭真的不是为了在现实层面有用的,哭其实在情绪上有一个重大功能,所有的人几乎都不察觉,但是它却真正正在发挥着作用。

南希在《精神分析诊断》中曾明确指出,哭泣能够削弱我们大脑中引发慢性情感障碍的化学物质的作用。

这句话翻译过来其实就是,我们在遇到非常极端痛苦的事情时,我们的大脑开始分泌一种物质,这种物质可以让你得病,产生诸如抑郁、焦虑等情感障碍的疾病,但是哭泣这个行为却非常有力地阻止了大脑合成这个物质,使我们平安地度过了这个困难痛苦的情境。

因此,你现在觉得哭是不是用处非常之大了,它真的可以保护我们免受某些情感障碍的侵袭。

当亲人突然意外逝去,当地震事故等灾祸突然而至,痛哭一场是非常有必要的。

我见过无数人因为在痛苦的当下,不哭或哭不出来引发的后续的情感障碍。

所以说,哭真的不是为了有用的,为了帮你解决什么现实困难或问题的,但是它在保护你免受情感障碍困扰的过程中,真的是发挥了不可小觑的作用。

如果想哭泣就尽情地让眼泪流下来吧,不要怕,也不要小看这个小小的举动,它真的像一汪清泉一样,润物细无声地拯救了我们的灵魂。

来源:壹心理