

不要混淆“抑郁情绪”与“抑郁症”

李 静

河南省荣康医院 471000

随着互联网的发展，不少人都开始用微信与家人、朋友沟通，并在微信中记录下自己的情绪变化。这些信息也被称作抑郁情绪。近日很多媒体都报道：在抑郁症患者中，有相当一部分是女性。虽然有一定的性别差异因素，但大多数女性也不会选择通过负面情绪来掩饰抑郁情绪。那么，在日常生活中，如何才能更好地认识抑郁症呢？本文给大家科普一下抑郁症与“情绪抑郁”的区别。

一、“情绪抑郁”与“抑郁症”有何区别？

抑郁症和抑郁情绪在病程上是有区别的，二者的病程有所不同。抑郁情绪是指精神疾病当中的一种情绪状态。它的主要表现形式是心情低落和思维迟缓、意志活动减退等。抑郁症则不一样，它是一种严重影响人们身心健康的疾病，一般从抑郁状态开始，经过严重期可能会出现精神疾病的症状。但是这两者是有区别的。对于情绪抑郁的人来说，他不会以一种悲观的态度看待事情，反而能够积极乐观地面对生活中的各种困难。

1、情绪抑郁的患者可以主动地去寻求心理帮助。

比如说，他们有明显的心理问题，而且病情比较重。这个时候患者可以向我们求助，也可以自己去寻求帮助。因为有一些症状不典型的话，他们可能觉得这没什么，所以我们需要帮助他们去找心理医生进行诊断和治疗，就会很好。而那些抑郁患者往往就是由于心理因素导致了症状加重了。这时候患者就需要到医院里去看心理医生。当有一些抑郁症发作的时候，他通常希望去寻求一些帮助。但是他却不知道应该找谁，因为他觉得没有人跟他讲道理的话，所以他感觉很压抑。这时候就需要专业的人士提供帮助。通过专业人士的指导的话，他们会给出一些方法和建议，会让你明白他为什么这么做。“他不喜欢跟人打交道”这个患者就会觉得没面子。因此，我们往往都是建议或者是批评他，然后他有一点不开心的时候就要寻求心理帮助了。心理治疗是一个非常重要的治疗方法，它的目的是让患者去认识自己的疾病，让患者从认识上去认识自己，认识到自己有很多值得关注的地方，这是一个治疗的关键。此外还有一个帮助患者进行自我治疗或者与人沟通、交往、工作等一系列治疗措施，这可对患者的身心都产生影响。

2、可以通过治疗的方式来缓解情绪抑郁。

有些人可能会尝试通过药物来缓解情绪抑郁，但是也会有一些副作用，而药物又比较敏感的，所以服药期间一定要保持规律，以免药物的副作用影响到自己的身体健康。其实不管是情绪抑郁还是抑郁症其实都可以通过治疗来缓解它。如果想要治愈情绪抑郁，就需要做到：首先不要着急去就医。抑郁情绪并不意味着不能治疗，而是要通过正确的方法来缓解情绪抑郁。要做一些积极健康的运动和心理调节，包括精神放松疗法、睡眠疗法等。除此之外，也要注意合理用脑。如果一个人患上了抑郁症，不管做什么事情都不开心，而且症状比较严重，这样情况下

他就需要合理地安排时间和生活习惯。就像古人所说的“静坐常思己过”，我们现在生活节奏太快而且人们又非常忙碌。很多时候可能就是因为一个电话就可以让人陷入到“抑郁”当中去了。所以应该学会用积极乐观的心态去面对这些问题。

二、抑郁症患者表现特点

抑郁症又称抑郁障碍，是一种以显著而持久的心境低落为特征的情感性障碍；可有典型的愉快体验和良好体验；也可无明显症状或仅有轻微的心境变化。抑郁症可以发生在任何年龄阶段，是最常见的精神障碍之一。抑郁症会出现情绪低落、思维迟缓、反应迟钝、行动迟缓、自觉生活无价值与意义、精力减退、自责自罪等症状。此外，抑郁症还可能会导致社交障碍、认知功能下降而出现认知障碍和行为障碍，甚至危及生命。

1、心境低落与抑郁情绪相关的认知功能下降

抑郁症患者的认知功能障碍可导致认知功能的减退，表现为记忆力、注意力、语言理解、推理、空间判断、抽象思维等能力减弱。患者对事情失去信心，对未来充满悲观和失望；情绪低落，悲观绝望；对任何事情都提不起兴趣，对任何事都提不起兴趣，不愿做事，觉得自己是一个多余的人，认为自己无用，自卑，自责自罪。他们往往感到“一无是处”“力不从心”，没有办法从事学习和工作的能力，感到对生活失去信心，感到孤独。出现严重的睡眠障碍和行为改变。食欲减退、恶心、呕吐、腹泻等消化道症状，恶心、厌食、体重减轻等全身症状。此外，患者还会出现一些认知功能障碍症状：包括：反应迟钝、言语减少、行动迟缓等；出现注意力缺陷、学习困难、记忆力减退及失语等症状；记忆力下降；反应慢、注意力不集中、注意力涣散；判断能力下降、思维迟缓；反应时延长、反应迟钝；反应慢等；情绪低落伴急躁易怒、易激惹、攻击性行为、焦虑、抑郁情感反应、身体麻木、睡眠障碍、失眠等。严重患者还可能出现幻觉妄想等精神病性症状。

3、疾病的预后不同

情绪抑郁往往有急性加重和复发的风险，症状反复发作，严重影响患者生活质量，往往会给患者带来很大的痛苦和负担。情绪抑郁常常有自伤或自杀的倾向，但发作时很少引起患者本人的重视和担心自己情绪低落带来的负面影响以及家人和朋友的焦虑、担心等其他不良情绪。情绪抑郁发作时可以有自我评价过低或过分自我；常常因为一些小事而很愤怒或生气；常想不通别人怎么看自己；常出现自我贬低的感觉；无法处理困难；缺乏主动性。并常伴有自罪；有明显的回避行为；做事没有目标；自卑、自责；丧失信心等。大部分抑郁患者能够与人和友好相处。临床症状较轻的抑郁患者可自行停药并维持良好的疗效，部分患者会转变为完全的抑郁症。抑郁症患者多数有自杀倾向并可出现自杀企图、自伤或伤害行为等；若被发现并及时就诊，就能得到及时有效治疗而不是拖延，最终导致疾病恶化与生命危害密切相关。部分患者病情可以控

制。但也有部分患者病情不严重，可能会被自愈或者随着病程延长而出现认知能力下降的情况，患者往往因担心会被他人嘲笑而放弃治疗乃至自杀。患者应充分认识抑郁症及其并发症对其生活质量甚至社会功能的影响范围以及不良后果。病情严重时患者可能发展为精神障碍或完全丧失生活自理能力；并且由于抑郁症会严重影响患者社会功能和人际交往能力，所以更需要人们特别是青少年以及家属进行充分认识、理解和配合。如果不及治疗，患者可能在短时间内快速恶化为重度抑郁症、心境障碍甚至死亡，因此必须引起高度重视。抑郁症是一种可以治疗的疾病，希望患者和家属重视治疗过程中长达数年、甚至数十年时间都不能彻底治愈。患者家属可以多给予关心与帮助，患者尽快走出抑郁状态！

4、发作频率和持续时间相关。

抑郁症是一种长期严重影响患者身心健康的疾病。患者常常有躯体症状和心理症状同时存在，表现为抑郁状态，但是，却没有躯体疾病，且有显著的躯体症状。并且这些症状都会在一定时期内加重或消失。当抑郁症状完全消失后，患者很快又抑郁起来。但抑郁症的患者会复发。因此，若有心理问题或长期抑郁情绪的患者很难获得良好的治疗。建议在抑郁发作时，尽早去医院就诊。

三、抑郁症需要用药物吗？

抑郁症患者需要服药，药物是治疗的重要手段。抑郁症患者的治疗分为两个阶段。第一阶段是药物治疗，就是所谓的抗抑郁药、抗焦虑药等药物，其中以抗抑郁药最常用；第二阶段就是药物治疗，这是需要长期服用的。大家要知道，目前在临床上针对抑郁症患者还没有特别有效的治疗药物，临床医生一般都会根据患者的病情和耐受程度来决定使用哪种抗抑郁药。所以大家在面对抑郁症患者时，要学会看医生，多与医生沟通了解病情，避免一些误区。

1、抗抑郁药的作用是调节患者的情绪。

大部分抑郁症患者需要抗抑郁药治疗的，但大部分情况下，抗抑郁药也是需要长期服用的。但是大家需要知道：目前临床上有很多患者是不用抗抑郁药治疗的。所谓抗抑郁药，就是通过阻断大脑内神经递质释放来调节情绪的药物。抗抑郁药分为长效和短效，比如 5-羟色胺和多巴胺这种物质可以从大脑里传递出来；中效则可以调节到情绪、情感和思维活动层面上来抑制抑郁情绪；长效则可以达到缓解抑郁症的症状和情绪。所以大家在面对抑郁症时，应该先看清这两个概念。比如你抑郁了的时候，用“安定”、“氯丙嗪”等缓解情绪都是不可取的；很多患者会自行购买一些所谓“好药”到家里长期服用，结果病情非但没有好转，反而越来越严重的，所以大家应该及时去医院就诊。

2、抑郁症是因为心情抑郁。

这种认知是错误的，抑郁症并不是因为心情抑郁。对于抑郁的原因现代医学尚无清晰完整解释。只有找到原因之后才能找到真正治好对方。抑郁并不是每个人都有抑郁症，有的人是在一次感冒后抑郁了很长时间才慢慢自愈。还有一个原因就是大家在生活中遇到了一些挫折，所以抑郁了。所以说，抑郁情绪和抑郁症患者本身并没有太大关系。另外，很多人都把抑郁情绪误解成这是抑郁症的症状。抑郁症需要用药物来治疗，但抑郁症有一个非常重要的特点，就是要有长期、规范、系统的治疗。

3、抑郁症患者可以吃一些抗抑郁药，但千万不要过度使用。

抗抑郁药还有很多其他的抗抑郁药。比如吗啡（一种解热镇痛），以

及丙咪嗪（吗啡）等药物的治疗，这类治疗抑郁抑郁症的药物都会有一定的副作用。有些患者是要用药的，但是一定要遵医嘱长期服用。因为这两类药很可能会产生依赖性。另外就是一些抗生素也会产生不良反应。因为抑郁症可能是一种药物依赖问题，如果服用超过两周（或两周）依然不能缓解病情就得及时到医院就医，接受药物治疗。如果长期服用会有很多副作用。大家千万不要过度使用。”在这里提醒大家，不能过度使用抗抑郁药。

四、如何正确认识抑郁症？

抑郁症就像一个多米诺骨牌，我们身边会出现各种各样的抑郁症患者。但真正被医生确诊的只有少数。有些人是在医生要求下才开始就诊，也有一些人是通过其他渠道得知抑郁症的，还有的人是自己看了“网络抑郁症”。“网络抑郁症”是一个概念，网络上所说的抑郁症就是心理上发生了严重问题才会患上的一种疾病，如果有一天你发现自己情绪低落而且心情不好了，也不要认为自己是患上了抑郁症，这种现象是可以预防的。因为随着互联网的普及，很多人都开始用手机、电脑记录自己情绪上的变化。有些人虽然会使用“微商”这样的软件来记录自己的消极情绪变化或者记录各种负面情绪的表达方式等，但其实他们也只是希望通过这种方式来排解自己这些负面情绪。

1、情绪的的稳定对健康的影响

抑郁症患者情绪异常，会出现以下一系列的症状：失眠：抑郁症患者通常会有失眠问题，睡眠质量差，常常在半夜惊醒，醒后感觉到身体很累再也睡不着。有时白天出现精神不振，很疲劳，情绪不稳定等等状况都是有可能发生的。睡眠不稳定性会导致食欲的改变：吃得少了，胃口不好，导致体重下降、减肥失败；睡得多、睡眠质量不好、睡眠时间短等等一些现象；睡眠不好很容易导致晚上睡觉不安稳或睡眠质量差。睡眠质量差则会影响人体健康，这是患者患上了抑郁症后的症状之一；其次这会影响到我们体内健康的调节，人体内部有一种叫做“生物钟”的系统来维持人体内部的各种生理活动的正常运行。功能正常时的生理活动是维持人体机能，保证正常的生理活动必须的物质和能量供给。保持这种生理平衡状态才能维持我们身体内部组织正常生理活动等生理功能。所以当感觉到情绪不稳定也要好好调节。那么如何预防调节呢？首先，需要关注对心理因素的干预因素。当然包括抑郁症治疗方法。首先要改变自己的心理状态是非常重要的，这种方法对心理健康有很大帮忙。还有一些小方法也可以帮助到我们：

2、比如正确的认识情绪

抑郁症患者会感到焦虑、抑郁、烦躁、悲观、绝望，甚至会有自杀倾向，所以大家一定要正确地认识自己的情绪并学会调节自己的情绪，让自己情绪能自然地释放出来。情绪的表达方式有很多种，比如可以通过日记、网络等渠道记录自己悲观的情绪。此外，如果发现自己有以下几个问题：·突然感觉到不能表达感情或者自言自语：好像哪里不对劲；·非常痛苦；（或很烦躁）；·很焦虑；非常的痛苦；·特别难以发泄；或者反复想自杀，但效果却不好；总是觉得自己无能；·觉得生活没有意义；·或者无法集中注意力或做事总是一事无成；·生活无意义；或者没有兴趣；每天都感到非常空虚……这些情况与自己的感觉相关而产生的消极情绪。只要你不能正确表达情绪而且意识到这些并不是问题的关键就在于你本身到底有没有出现任何问题。