



你有什么好的减肥方法、护肤方法、美丽心经……都可以加入到我们的健康小部落里来,把好东西与大家分享,让大家都美丽起来。

QQ:774768326  
QQ 群:13876347



## 抑郁季节,别让自己没顶

整理 / 褚睿雅

10月2日清晨,被誉为韩国“国民天后”的女星崔真实自杀身亡。崔真实的死,震惊了很多人,连带着,也引起了一些模仿自杀事件。3日凌晨,一名55岁朴姓妇女在位于全罗南道的家中死亡,家人称她生前患抑郁症。6个小时后,另一名30岁李姓妇女在家中自杀。两人选择的死亡方式均为用弹性织物在浴室自缢。韩国变性艺人张彩媛也于3日在自家洗手间内上吊身亡,她曾表示“可以理解崔真实的心情”。7日,韩国模特儿兼演员金知厚被母亲发现在房间上吊自杀死亡,这是崔真实自杀后一周的第四位自杀者了。

一系列的自杀事件,让相关的心理专家十分重视,公众人物自杀可能激发有些人埋藏在心中的不安情绪,强化原本已有自杀倾向的高危人士的寻死欲念,激发其自杀冲动,加速其将自杀念头付诸实行,引发系列模仿自杀事件。

香港中文大学精神科学系教授李诚医生指出,抑郁是造成自杀的一个重要原因。抑郁症可分重、中及轻3类病情,当中7至8成患者有自杀意念,3成会有自杀行动。这类患者可能因病情反复经常病发,可能多次自杀而最后死亡。有研究指出,8成自杀者在自杀前4至6周内均会出现情绪问题,故若能及早发现病情,可减少悲剧发生。

喜、怒、哀、乐是每个人都会有的情绪变化,但如果过分消极悲观,或沉溺于不愉快的心情中,则可能是患了抑郁症。不知自己是否患有抑郁症,可先进行自我诊断,若情况严重,亦应及时就医,避免延误诊治令病情恶化。

对于抑郁的若干问题,专家做了精要浅显的回答。

**Q:人为什么会抑郁?**

**A:**抑郁症是不可单靠意志力去克服的,现时治疗抑郁症的方法包括服用抗抑郁药物、心理治疗等,所以,平日里应多关注留意身边的朋友或家人,及早就医可有效控制病情。

像很多事都有个因一样,抑郁也不是平白无故发生的,它的发生有好多原因。

它有生理因素,脑部化学物传递失调,如血清素、去甲肾上腺素、五羟色胺和多巴胺等,从而影响情绪。它也有遗传因素,如家族有抑郁症或精神病患者。

性格也是一个方面,部分性格类型会较易触动抑郁的神经,比如要求高、自尊心强者,或易紧张焦虑、完美主义、要求过高等人士。

环境也是,这可能是现代人抑郁的一个很重要的原因。例如学业、工作或感情不顺利,出现家庭问题或婚姻破裂,受长期病患困扰等,又或身边缺乏支援。

另外,突如其来的变化,如亲人逝世、酗酒和受药物影响,也有机会引发。还有疾病或生理因素,如产前后、更年期、甲状腺问题等等。

**Q:抑郁都有些什么病征?**

**A:**首先表现为情绪低落、对嗜好失去兴趣,悲观、无助和绝望。其次,身体状况也发生了改变,睡眠失调,包括失眠、早醒或睡得太多,容易疲倦、食欲不振或过量、体重减轻或暴增、睡眠不安、性欲减低。思想上面的表现是,记忆力减退、精神难以集中、思考困难、缺乏自信、有自杀倾向。行为上,变得孤僻、动作缓慢、无心打扮。

**Q:抑郁有时候很难抵抗,除了努力让自己有好心情外,吃点什么才能抗抑郁呢?**

**A:**有不少食物是可以舒缓抑郁症状的。比如香蕉,香蕉里含有丰富的色胺酸及维他命B6,能有效对抗抑郁。还有三文鱼,三文鱼中的Omega-3脂肪酸与常用的抗抑郁药如碳酸锂有类似的作用,有效增加血清素的分泌量。全麦面包也是,碳水化合物有助血清素增加。增加血清素的,都是很好的抗抑郁食品。

### 【自我诊断】

抑郁症的症状既有心理表征,也有生理影响。怎么才能知道自己是一时难过,还是陷入抑郁?李医生给出了一张自我诊断表。

在最近两星期内,是否经常觉得:

- 沮丧和不快乐
- 对身边事物毫无兴趣
- 自责,觉得自己没用,对前景感到绝望
- 时常觉得疲惫,没有精力,不愿活动
- 有自杀倾向
- 睡眠失调,包括失眠、早醒或睡得太多
- 体重与食欲骤变
- 难以集中精神
- 躁动或迟滞

如果两周内,出现了上述最少5项情况,那便可能患了抑郁症,请向精神科医生求助。