

# 刷朋友圈刷出抑郁症,真的吗

国外研究发现,社交媒体使用频率和抑郁症之间有直接联系  
医生提醒,性格敏感或是本身有抑郁倾向的人最易中招

本报记者 何丽娜 本报通讯员 徐康

打开手机,除了打电话之外,如今更多人喜欢刷微信朋友圈。纵观朋友圈,90%以上晒的都是吃、喝、玩、乐。或许对于有的人来说,看看这些是种消遣娱乐,可我们绝不能忽视还有另一部分人,看完人家晒的幸福之后,他们真的会羡慕、嫉妒、恨。如果你是后者的话,建议你还是少看朋友圈,不然久而久之会产生心理疾病。

昨天,杭州市七医院情感障碍科的董介正医生跟钱江晚报记者分享了他最近在门诊中碰到的患者故事,年轻人或许可以在其中找到自己的影子。



浙江名医馆  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众账号  
浙江名医馆  
或搜号码  
zjmyg1



扫一扫  
医馆君  
或  
搜号码  
zjrbmyg

## 17岁的俊俊脾气暴躁 竟是被朋友圈刺激到了

一位患者是17岁的高中男孩俊俊(化名)。长达两个月的暑假即将结束,多数同学都在利用这段时间加紧学习,而俊俊天天呆在家里,一天24小时有一半的时间捧着手机上网,只有偶尔心血来潮时会拿起书来翻翻。爸爸妈妈看着儿子天天如此,就提醒了他几句,不料反遭俊俊的一顿臭骂。

“我读的是普通高中,成绩平平,以后肯定考不上好的大学,即使上了大学读到毕业也是白搭,我对什么工作都没兴趣……。”

儿子的话深深刺痛着父母的心。尤其是临近开学,儿子几次提出要换个苹果手机,可父母认为他现在手上的小米手机还很新,没必要换,不料俊俊竟因此做出了伤害自己的事情。父母这才意识到问题的严重,千方百计把儿子“哄”到市七医院,接受心理咨询。

在医生的引导下,他们回顾了俊俊近来的变化。从小,他性格内向,成绩优秀,上高中后不久,他开始变得脾气暴躁,而且还渐渐表现出爱攀比的心态。起初,是攀比手机,他多次提出班里多数同学用的是苹果手机,自己的小米手机太寒碜。慢慢的,他什么都要跟人家去

攀比,尤其是看到人家在朋友圈里晒好吃的好玩的东西时,他就会生起闷气来,然后把气统统撒在父母身上,认为是父母无能才使他样样不如他人。

另一位患者是28岁的全职妈妈,曾经的她也是个温柔贤惠的姑娘,但自从生完孩子以后,她简直就变了个人。因为双方父母来不了杭州,她只能放弃工作自己带娃,又因为全职妈妈的生活单调,她开始迷上刷微信朋友圈。看多了小姐妹晒的名牌包包、国外旅游等内容之后,她的心里就生出了一股无名火,她开始抱怨老公赚钱不多,不懂浪漫,也没有生活情趣,让她过着如今这种索然无味的苦日子。夫妻俩为此三天两头吵架。

“这两人最终的诊断都是抑郁症,用上抗抑郁的药物及结合相应的心理治疗后,病情很快就有所好转。”董介正医生说,但大家必须引起重视的是,经常刷微信朋友圈隐藏着刷出抑郁症的极大风险。他最近也在门诊中观察,发现一次门诊30位抑郁症患者中,竟有6人有刷朋友圈成瘾的倾向。

## 性格敏感易嫉妒的人 要少刷朋友圈

其实,对于社交媒体与抑郁症之间的关

系,匹兹堡大学科技与健康系资深教授、媒体研究中心主任 Brian A. Primack 有过调查研究,社交媒体使用频率和抑郁症之间有着明显且直接的联系。

比如,一周内访问社交媒体频率高的受访者,患抑郁症的可能性是那些频率低的受访者的2.7倍。

而将自己的大部分时间都花在社交媒体上的受访者,患有抑郁症的可能性是那些在社交媒体上花费时间少的同龄人的1.7倍。

研究者们还特别讲到社交媒体的危害之一,即暴露于社交媒体上高度理想化的“同龄人生活”,会导致妒忌心的膨胀,并错误地以为其他人都过着更快乐、更加成功的生活。

董介正医生认为,这正恰到好处地点出了刷朋友圈的危害,有些人容易将人家在朋友圈晒的幸福放大,看到一顿大餐以为人家顿顿是大餐,一次旅游以为是人家经常去旅游,看着,比较着,无意间就造成一种心理压力,自卑郁闷感便油然而生。

所以,董介正医生想劝年轻人一句,微信朋友圈“有毒”,少刷更有益身心健康,尤其是那些性格敏感或是本身有抑郁倾向的人,更没有必要远离朋友圈。

## 脾脏如豆腐,外伤肚子痛要警惕

**本报讯** 近日,家住杭州瓶窑的小杨骑电瓶车上班途中不慎摔倒,当时他感到明显的头晕和头痛,身体其他部位也有不同程度的擦伤。随即,他来到杭州市一医院集团瓶窑院区就诊。急诊医生为他清理了伤口,考虑到小杨头部伤得较重,就建议他住院做进一步检查治疗。

小杨本以为自己只是擦伤,休养几天就好了。谁知住了几天院后,他隐隐感到肚子疼痛。腹部B超检查后,医生发现原来小杨患了迟发性脾破裂。外科副主任林勇强立即为小杨进行了脾脏切除术。由于手术及时,小杨避免了因急性大出血而导致的危急情况。

林勇强说,脾脏位于身体左侧肋骨下方,正常脾脏的质地相当于豆腐,比肝脏更加脆弱,是一个很容易破裂的腹腔器官。临床上脾脏破裂常见于有外伤史的患者,而外伤不一定是车祸,可能是摔跤所致,也可能是一场小打小闹中腰部不慎撞到桌角而使脾脏破裂。

出血量大而快的患者很容易出现失血性休克,伤情危急。但急性脾破裂患者短时间内即可出现相关临床症状,如大汗、口渴、腹

痛、心慌、呼吸急促、四肢湿冷等,结合明确的外伤史和相应的辅助检查,不难诊断。

出血量少而慢的患者症状轻微,当时不易诊断,因为受伤时可能会有疼痛,但过后腹痛即明显缓解甚至消失,很多人因此忽视而遗漏。但随着时间的推移,出血量越来越多,

继而也可能出现休克。

因此,林勇强主任提醒,有外伤史的患者,不管是否有腹痛的症状,均应及早到医院就诊,做个腹部B超检查,以免延误治疗而酿成悲剧。

本报记者 何丽娜  
本报通讯员 张颖颖 何佳琦

## 张近东颁发1000万重奖创新项目 鼓励年轻人要释放洪荒之力

8月30日,苏宁控股集团董事长张近东登上“苏宁之夏”的颁奖礼舞台,向互联网金融O2O创新模式、文化O2O创新模式、苏宁足球俱乐部专业化管理创新、战略投融资模式创新、物流自动化项目、IT创新项目等12个创新项目颁发总金额为1000万元的“互联网创新奖”,其中包括两辆特斯拉。苏宁之夏历来是苏宁内部的一场精神和文化的饕餮盛宴,但随着苏宁互联网转型成功,该晚会越来越成为外界观察苏宁变革成

就的一扇窗口,当晚不仅近千名苏宁合作伙伴的高管悉数到场,媒体、自媒体、网红纷纷来到现场进行直播,晚会还同步通过聚力视频向在中国、日本、美国、意大利等有苏宁员工覆盖的区域进行直播互动。

本届苏宁之夏不仅颁发了有史以来金额最高的“互联网创新奖”,而且晚会现场也是星光璀璨,而苏宁足球俱乐部崔龙洙、特谢拉、吉翔等明星教练员和球员也纷纷登场表演。

文/微凡