

世界卫生日,一起来聊聊抑郁症

无故身体不适,超过两周情绪低落,可能是抑郁症前兆

本报记者 李思璇

今天是“世界卫生日”,是人们庆祝世界卫生组织诞生的周年纪念日。这个节日旨在引起世界各国人民对卫生、健康工作的关注,提高人们对卫生领域的素质和认识,强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。每年都会有一主题入选,以突出全世界人民关心的一个重要卫生事项。今年的主题是“抑郁症:我们聊聊吧!”

抑郁症又称精神上的感冒,分为轻度抑郁症和重度抑郁症,其中,重度抑郁症患者会出现悲观厌世、绝望、食欲不振、功能减退、并伴有严重的自杀企图和自杀行为,对人体健康构成严重威胁。因此,邵逸夫医院精神卫生科的许洛伊医生建议:必须高度重视,及时治疗。

事业、爱情双失意,她得了抑郁症

“我晚上失眠,早上又很早醒,这种症状已经持续了两个多月了。”记者见到小范时,她双目无神,眼圈略黑,脸色苍白,整个人看起来十分疲乏。

小范今年28岁,在下沙经营一家餐馆,随着周边竞争对手增多,生意越来越差,无形中增加了她的压力。年前,小范和交往多年的男友分手了,她更加对生活心灰意冷,从而导致失眠、胸闷、头痛,并伴随

着焦虑不安,情绪低落,不愿与人接触等不良情绪出现。

为此她多次到医院做全身检查,但查不出任何问题,随着不适感越来越重,情绪又悲观绝望,她也有过想要自杀的念头。“这让我十分苦恼,睡不好导致精神不好,精神不好就不愿意工作,不愿意工作我就更焦虑,心情就更糟糕,陷入了恶性循环。”小范说。

最后,小范被诊断为抑郁症。

抑郁症也会表现为身体不适,可预防可治疗

那么,什么是“抑郁症”?抑郁症有什么表现呢?

邵逸夫医院精神卫生科许洛伊医生告诉记者,如果一个人在两周内每天多数时间存在闷闷不乐、兴趣减退、失眠、早醒、睡眠浅、食欲不振、容易疲乏、说话动作变得迟缓,或变得烦躁、坐立不安、注意力不集中、缺少兴趣、做事犹豫不决、自我评价明显下降、有活着没意思或自杀的想法(行为),甚至同时伴有反应变迟钝、记性变差等主观感受,都可能是抑郁症的征兆。

此外,抑郁症病人常伴随着身体上的变化。比如头疼、腰酸背痛、身体消瘦、胸闷、无力感等。

许洛伊医生说:“很多成年人面对自己无法解决的困难,会将心理上的不能接受转化为身体上的不适症状,而不会说出来。有些病人,因为胸闷头痛或者其他身体疼痛反复检查,结果都是好的,后来到心理卫生科检查才发现患有抑郁症。”

普通人因为心情不好,身体出现一些

问题往往会以为身体得病了,而不是直接想到心理疾病。其实,大家除了要关注身体的健康,也要关心自己的情绪健康。只要有持续两周以上每天大部分时间处于情绪低落、兴趣或快乐感下降的症状,就有可能患上了抑郁症。

“得了抑郁症的患者也不用担心,就诊的患者中近一半患者是可以痊愈的,对绝大多数病人来说,治疗都是有效的。”许洛伊说。

那么,抑郁症可以预防吗?许洛伊说:“抑郁症是可以早期预防的,首先学会减压不生气,积极调整心态。平时善于处理困扰,遇到压力善于排解,找身边人聊聊天,适当增加锻炼,调节自己的情绪和身体机能。此外,长期失眠可能会更容易导致抑郁症,如有失眠的困扰,要及时就医设法解决。适度的户外运动也很值得推荐,从事室内工作的人,可以安排适当的户外活动。还有,避免受某些外部环境的干扰,有助于调节情绪。”

辨别抑郁症,不能仅凭个人感觉和简单测试

常有人问,某人平时挺开朗,怎么可能是抑郁症?

抑郁症并非性格内向者的“专利”,而是每个人都可能得的心理疾病。抑郁症多集中于脑力劳动者,如政府机关人员、媒体从业者、医生、老师等。这些人尤其需要留意自己或同事有没有健忘、犹豫不决、注意力不集中、容易倦怠等症状。

怀疑自己或别人为抑郁症时,建议大家注意以下几点。1.先别自己下诊断,而应该寻求专业医生的帮助。2.如果一定要自己判断,可以考虑以下几点:这种精神状态是不是天天如此,是否持续两周以上;在严重程度,是不是严重影响了工作、生

活、学习和人际交往。3.如果是抑郁症,自己可能没有办法完全通过调节心情、改变生活方式来摆脱。

抑郁症虽然不是“不治之症”,但也不是“挺一挺”就能过去的。精神医学研究发现,出现抑郁症状的原因是脑中5-羟色胺(又称血清素)、肾上腺素、多巴胺等神经递质功能失调有关,因此必须寻求专业帮助。怀疑自己或别人患上抑郁症,一定要到正规精神专科医院或综合医院心理科接受全面系统诊断,而不是仅凭个人感觉和一些简单测试就给自己“诊病”。综上所述,如果您确定是患了抑郁症,应该在医生的指导下接受专业且规范的治疗。

大疆团队走进九阳 分享无人机最新发展趋势



大家在试飞和研究无人机

近日,大疆无人机团队走进九阳创意剧场,为九阳的员工及下沙高校的师生,分享了无人机领域的最新发展趋势、创新成果和经验。

九阳创意剧场是一个为九阳员工分享新知的平台和活动场所,就在九阳工业园区内。这里经常会邀请米其林大厨、工业设计达人、行业牛人举行分享交流活动。

大疆团队这次的造访就是其中一次交流活动。活动负责人廖施莹表示,这次活动为内部员工预备了50个名额。但是在不到半个小时时间里,就被员工在内网报名“秒杀”完毕。活动还邀请了浙江理工大学工业设计专业优秀的学生和其他高校的老师参加。

活动开始,大疆的讲师通过视频,向大家讲解了无人机航拍的强大功能,并且还展示了大疆最新产品“悟”拍摄的九阳创意工业园鸟瞰图。这个“大家伙”除了拍照还具有空投功能,可以代替人类进行高压巡检、救灾物质投放等活动。现场还陈列了收起“翅膀”就只有iPhone Plus一般大的无人机。

大家不仅听还要问,还上手无人机进行了小范围的试飞。现场,就有工业设计系的学生受到启发,大胆提出了一些对便携式产品的创意理念,一旁的研发部门员工也纷纷表示,这次活动对自己设计新产品有很大的思维扩展帮助。

九阳创意剧场运营负责人表示,创意剧场今年还将举办很多这样的活动,创意剧场将不单是九阳员工的“创意孵化器”,更希望和兄弟企业、高校师生以及更多富有互联思维的组织和个人有深度的跨界合作,组成“最强大脑”,共创智造未来。

本报记者 林雨晨