



视觉中国供图

李玟抑郁症轻生离世引发关注 你的笑只是你的保护色 “微笑抑郁症” 高收入高学历患者居多

让人以为自己生活愉快,导致抑郁症状很难被发现,难以及时得到外界帮助,进而更容易陷入孤立无援的境地。

“对于这类患者来说,微笑其实是他的心理防御系统,或者是面具,他不愿意被人发现自己生病了。”李一飞表示,在日常门诊中,多数高收入、高学历、高地位的患者会出现这种情况。

曾经有一位中年男性患者,是一家公司的老总,初次到李一飞门诊时,表现得文质彬彬、性格温和,言谈间一直保持着礼貌的微笑,“但是心理咨询开始后没多久,就发现他其实情绪已有抑郁倾向了。”

在李一飞看来,如果是微笑型抑郁,多数是处于比较轻度的状态,要及时干预和提供帮助。

一个破坏性负性事件 或导致抑郁症复发

浙江省立同德医院身心二科主任马永春,昨天一早给一位朋友打了电话,“李玟是我朋友的偶像,怕他心情低落,宽慰一下。”

“对于抑郁症患者来说,康复期的管理很重要。多数患者规范治疗后,病情会处于稳当,但这期间,如果出现一些突发的生活事件,就有可能破坏原来稳定的支持系统。”马永春说。

马永春对自己的一位患者印象深刻,那是一位大学男生,因为抑郁症休学治疗,“治疗后,他的病情稳定,可以正常睡眠、生活。但那一年,明星乔任梁因为抑郁症自杀,他看到后情绪低落,每天睡眠减少到四个多小时,行动变得迟缓,又做出了极端行为。”

马永春表示,负性的生活事件会导致抑郁症的复发:重大事故、熬夜、承担过重的工作压力和任务、人际关系被破坏等,“在所有破坏性的负性事件中,婚姻状况的变化位居第一。它对支持系统的破坏是最严重的,类似于不仅让你淋了雨,还给你划了一道伤口。”

正因如此,马永春一直强调,抑郁症患者身边一定要有一位好的照料者:了解这个疾病以及其副作用,熟悉患者的用药、治疗和情绪变化等,能第一时间发现问题,提供帮助。

门诊患者数量翻倍 青少年群体占一半

浙江医院精神卫生科主任吴万振副主任医师介绍,抑郁症不等同于“坏心情”,而是一种疾病,它可防可治。抑郁症防治的重点人群有青少年、孕产妇、老年人群、高压职业人群。我国因病耻感、不好意思看病等原因导致抑郁症就诊率偏低,识别率不到20%。

“抑郁症其实挺普遍的,尤其是这几年,门诊就诊患者数量成倍增加。”马永春表示,门诊患者一半人群都是青少年群体。

浙大邵逸夫医院精神卫生科主任陈炜也表示,最近五年,尤其是疫情之后,门诊患者

数量增加了一两倍,“年轻人居多,青少年占比有三分之一。原因之一是大家这方面的意识可能也在提高,会主动来就诊。抑郁症患者群体中,最容易出现的是自残行为,也就是非自杀性自伤。真正走向自杀的,会有很长的一段时间去思考,身边的人还是要及时发现异常。”

世界卫生组织预计,到2030年,抑郁症将上升至世界疾病负担首位。但很多人不会主动求助心理咨询,尤其是“微笑抑郁症”。

心理专家认为,微笑抑郁者的不确定性比普通抑郁症患者更大,当他们微笑着感谢你的帮助、说自己有所好转的同时,可能已经在心中决定要自杀了。相比之下,微笑抑郁的患者往往精力会更充沛,一旦产生绝望自杀的念头,会有更大的可能付诸行动并取得“成功”。

如果出现以下症状 千万不要自己硬撑

抑郁症产生的最关键原因是动力缺乏和快感缺失,就像列车失去了燃料和动力装置,导致患者无法维系原来的生活状态。严重时,患者产生精神类症状,想要自杀。抑郁症的症状多种多样,个体差异很大。如何判断是否有抑郁倾向,几位医生都给出了建议。

心境低落:这是最核心的症状,主要表现为显著而持久的情绪低落和心态悲观。

思维障碍:患者常感觉思维变慢、记不住事情。思维内容多悲观消极,严重时患者甚至出现妄想等精神类症状,可能会出现关系妄想、贫穷妄想、被害妄想等,部分患者还可能出现幻觉,常为听幻觉。

意志活动减退:表现为没有意愿和动力做事。比如生活懒散,不愿社交,长时间独处。

认知功能损害:主要表现为记忆力下降、注意力下降,总是回忆过去不开心的事情,或者总是想些悲观的事。

躯体症状:常见症状包括睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降等。

这些情况如果持续两周左右,并且影响到日常生活或者工作,千万不要靠自己硬撑,要及时就医。

另外,如果身边有人经历了许多负性的生活事件,比如:亲人离世、离婚、家庭不合、失业、失恋、重大疾病等,就要引起足够多的关注。

“现代社会的竞争激烈,内卷严重。作为个体来说,要保持健康的生活方式,打造好自己的支持系统。出现问题时,能寻求到支持和帮助。”马永春表示。



7月5日晚上,歌手李玟因为抑郁症轻生去世的消息震惊了很多人。“我的天啊!她那么开朗、热情、活力四射”……很多人很难将舞台上开朗的李玟和抑郁症联系在一起。

昨天上午,浙江医院三墩院区急诊科接诊了一名因抑郁症轻生的视频主播。她的朋友深感意外,说她平时挺开朗的。

“这几年,抑郁症的发病数量在成倍增长”“微笑型抑郁比较隐匿,很难被发现”“抑郁症的康复管理和治疗一样重要,患者需要一个良好的支持系统和照料者”……接受本报记者采访的几位精神卫生科专家表示。

25岁主播轻生 朋友说她平时挺开朗

昨天上午,浙江医院三墩院区急诊科接诊了一名因服用大量安眠药出现昏迷症状的女性。据悉,该女子小英(化名)今年25岁,是一名小有名气的视频主播。但从小父母离异,又因学习成绩差被老师和同学不待见,导致性格逐渐自卑。5年前,小英第一次尝试自杀,被家人及时发现后送医,被确诊为重度抑郁症。

“别看她主播的工作光鲜亮丽,其实工作压力蛮大的,几乎每天工作到凌晨,常年的夜班工作压力也是加重她病情的因素之一。”浙江医院精神卫生科王磊医师说。

据家属透露,自小英被确诊为抑郁症后,已经有过多次自杀行为。急诊室外,小英的朋友小李(化名)说:“昨晚看到李玟轻生的新闻,没想到今天就发生在自己朋友身上。小英平常给我们的印象是一个十分开朗的女孩,真的体会不到她内心有多挣扎。”

医生表示,根据朋友的描述,可以初步判断小英和李玟一样,都属于“微笑型抑郁症”。

看起来“面带微笑” 实际上已轻度抑郁

李玟离世让人震惊。对此,浙大邵逸夫医院精神卫生科李一飞表示,在抑郁症中有一种情况被称为“微笑抑郁症”:患者平时看起来没有异常,甚至性格开朗活泼,乐于和人交流,但实际上已经是抑郁症了。这类患者

本报记者
吴朝香
梁婧娴
刘干
通讯员
李文芳
应晓燕
郭俊
马李玲
李春阳
陈瀛