



专家名片

赵海英

聊城市第四人民医院医务处处长、精神科主任医师、心理咨询专家，山东省医学会精神病学分会委员、山东省医师协会神经调控专业委员会委员、聊城市医学会精神病学专业委员会主任委员、聊城市医学心理学委员会副主任委员，聊城市第一批“杰出中青年医生”、聊城市“水城英才”、聊城市精神科学科带头人，多次荣获市“十佳医生”称号，擅长精神分裂症、躁狂、抑郁、儿童期心理障碍及神经症的药物治疗、心理治疗。



赵海英(左)与患者进行交流。受访者供图

抑郁症离我们有多远

本报记者 岳殿举

最近市民小李因失恋变得暴躁、情绪压抑，工作起来也不能集中精力。家人担心他得了抑郁症，带着他到医院诊治。医生经过仔细检查得出结论，小李没有患抑郁症，只是这一段时间情绪比较低落，有抑郁情绪而已，这让小李的家人松了一口气。

抑郁情绪与抑郁症有什么区别？日常生活中，为避免患上抑郁症，我们又该从哪些方面加以注意呢？11月17日，记者就这些问题采访了聊城市第四人民医院医务处处长赵海英。

“抑郁情绪与抑郁症截然不同。”有着多年心理疾病临床诊治经验的赵海英告诉记者，抑郁情绪仅仅是一种情绪反应，抑郁症则是一种心理疾病。

赵海英讲述了自己遇到的一个病例：一名30岁的男子在查体时发现肺部有阴影，只有初中文化的他认为自己得了癌症，嚎啕大哭，担心邻居笑话他是没做好事遭到了报应，整天在家睡觉不敢出门，一心等死。后来省级医院专家经诊断，明确表示他没有得癌症，该男子立刻跳下床，好了，所有的抑郁情绪都没了，还一下子吃了十几个包子。

“这就是典型的抑郁情绪。”赵海英介绍。在她看来，抑郁症患者丧失了原来的所有兴趣，情绪极度低落，难受、痛苦，还会产生想死的念头以及躯体症状（头晕、无力、心慌、视力模糊、虚弱等），对于这些症状，如果无法通过自身的意志和努力调整过来，并且症状持续半个月以上没有改善，甚至愈演愈烈，那么这个时候就应该引起重视了，可能是患上了抑郁症。

赵海英曾治疗过一名60多岁的女性患者，系一机关单位职工，工作环境优越，家庭富裕。30年前工作发生变动（正常调整）后，这名患者出现

发作性的情绪低落、忧愁等症状，认为工作变动是因为自己犯了错，给单位及同事带来了麻烦，自己有罪，对不起国家和人民的培养，不愿参与活动、与人交往。后来到聊城市第四人民医院住院治疗。

赵海英说：“虽然抑郁症和抑郁情绪都有情绪低落、难受、痛苦等表现，但是它们的症状程度完全不是一个级别，有质的区别。前者使人生不如死，后者就算存在一些症状，也能进行日常社交、工作和学习。第一次接触这种症状的人，很容易把抑郁情绪和抑郁症搞混，以至于现实生活中，时常有人把抑郁情绪误认为是抑郁症，从而产生自我误导，自己吓唬自己。”

通俗地说，抑郁情绪虽然跟抑郁症的症状很相似，但是远远没有达到抑郁症痛苦的程度。从某种意义上讲，虽然抑郁情绪与抑郁症容易混淆，但并不意味着抑郁情绪一定会发展成抑郁症。

赵海英表示，日常生活中，很多人有抑郁情绪，但是绝大多数人的抑郁情绪都会自行得到缓解，也就是说，绝大多数人的抑郁情绪，通过自己的调整，不会发展成抑郁症。只有少部分人一直沉浸在痛苦或者负面情绪之中，时间久了走不出来，才会慢慢演变成抑郁症。

临床研究表明，从抑郁情绪到抑郁症是一个慢性转变过程，以患者本人主观感受为主，主要表现是心境低落、兴趣丧失、不高兴、自卑内疚、思维迟缓、精力减退、躯体不适等。受到认识的局限，人们有时会难以区分抑郁情绪和抑郁症，对抑郁症患者的求助不能给予必要的重视和及时的支持，这就会加剧抑郁症患者病情的恶化。

如何才能准确区分抑郁情绪和抑郁症？赵海英从五个方面进行了阐述。

诱发原因不同。抑郁情绪是一种心理的短期应激性变化或反应，有相对较为明确的诱因，一般是近期发生的不良生活事件，比如考试失利、失恋、失业、亲人离世、生病、家庭变故、工作或生活压力大、重要物品遗失、与人争吵、生理期等，都会让人产生郁郁寡欢的抑郁情绪，在日常生活中较为常见。抑郁情绪一般会随着对不良事件的接受和重新认识得到缓解，也可通过自我调整，如散步、品尝美食、运动等方式得到缓解。抑郁症患者的发病原因有遗传、环境、神经发育、内分泌、家庭、教育、社会文化、心理特征等，可能是具体的不良事件，也可能是多个因素共同作用的结果，单一诱因的消除往往并不能使患者的情况得到改善。

持续时间不同。抑郁情绪持续的时间一般不会超过2周，随着时间的推移，患者接受新的环境、新的事物，抑郁情绪会被逐渐冲淡、遗忘。抑郁症患者的抑郁情绪持续时间一般都在2周以上，八成以上到医院就诊的患者，其症状已持续3个月以上得不到缓解。

兴趣缺失的程度不同。有抑郁情绪的人对于很喜爱的东西仍保持着爱好，通过运动、散步、参加集体活动，或做一些平时爱好的事，就能够获得心理上的放松，感受到快乐。而抑郁症患者对平时感兴趣的事情兴趣丧失，比如一个非常喜欢踢足球的人，面对朋友的组队邀请或足球赛事，提不起兴趣，无动于衷；一个爱干净讲卫生的人，突然变得邋里邋遢、蓬头垢面。

表现形式不同。有抑郁情绪的人受到刺激时可能会有自残行为或自杀的冲动，但目的是宣泄。而抑郁症患者因为感受不到生活的意义和乐趣，身体会变得麻木，经常会用自残的方式获得疼痛感刺激身体，来赎罪或惩罚自己，脑海里也会浮现出自杀的想法，严重的还会计划自杀行动的细节。

治疗方式不同。一个人有了抑郁情绪，可以多听一些舒缓的音乐或和家人朋友进行沟通，加强体育锻炼，进行有氧运动，保持乐观积极的心态，不需要特殊治疗。而抑郁症是一种严重的精神心理疾病，是人们心理活动的严重失常，所以普通的心理治疗、运动、护理等方法并不能改善患者的情况，需要尽早介入系统科学的医学治疗。

“当然，对于抑郁症，我们也没有必要谈虎色变，因为通过专业机构的科学治疗，抑郁症能得到有效缓解。”赵海英提醒广大市民，健康是最大的财富。当我们觉得自己心情抑郁的时候，要及时进行缓解，比如运动、倾诉、转移注意力、心理疗愈等。健康每一天，快乐每一天。