

# 如何做好抑郁症患者家庭陪护

■ 李培凯（云南大学附属医院临床心理科）

抑郁症，作为现代社会最常见的一种心理疾病，严重影响着患者的身心健康，给患者的生活质量等带来较大影响。虽然是一个常见的心理疾病，但很多人不知道抑郁症到底是怎么回事，导致很多患者即便抑郁了也不知道如何就诊和治疗，而很多患者即便就诊了，由于家属对这类疾病的理解误区，在家庭护理方面不能很好地配合治疗，影响了治疗效果。下面就来聊聊抑郁症患者的家庭陪护。



## ◆ 抑郁症到底是怎么一回事

抑郁症，也叫抑郁障碍，是最常见的精神障碍，是一类以情绪或心境低落为主要表现的疾病总称，一般会伴有不同程度的认知和行为改变，严重时甚至会伴有一些精神病的症状，比如幻觉、妄想等。部分患者还存在自伤、自杀行为，甚至出现悲剧性结果。为何说抑郁症是最常见的精神障碍呢？根据国际精神疾病流行病学联盟对10个国家的调查发现，抑郁症在普通成年人中的发病率在8%~12%之间。虽然发病率高，但抑郁症患者的就诊率非常低，根据前两年国内一项调查发现，我国抑郁症患者的就诊率不到10%，而到医院心理精神专科系统规范治疗的比例更低。

## ◆ 抑郁症有哪些具体表现

简单说来，抑郁症就是不开心的病，专业术语叫情绪低落，但又不仅仅是情绪低落。患者的认知、行为甚至生理上均会出现相应的病理性变化。

首先在情绪方面，典型的抑郁症发作时，会表现“三低”症状：情绪低落、兴趣减退、快感丧失，具体来说就是持久的心情不好、对以前喜欢的活动或事物兴趣下降甚至缺乏兴趣、不能从平日从事的活动中获得乐趣。

在心理方面，患者会表现出焦虑、思维迟缓，记忆力、注意力、思维逻辑能力、学习能力等下降。

在认知方面，有的患者会出现消极观念甚至自杀、自伤行为，重症患者甚至出现一些幻觉妄想。

在生理方面，抑郁症会出现一系列的躯体症状，如睡眠问题、食欲下降或暴饮暴食、性欲减退、月经紊乱甚至闭经，还会出现一些非特异性的躯体症状，如各种疼痛、胃肠症状、心血管疾病症状等。

可以说，抑郁症会涉及全身各个系统，但相关检查却不能发现明显异常或有异常但不足以解释患者的躯体症状。