

除此外，还可以从两方面鉴别是否患上抑郁症。从时间上来看，抑郁症的抑郁至少是连续两周以上，大部分时间都处于情绪低落状态；从生活质量和社会功能方面来看，抑郁症会导致生活质量明显下降，给患者带来明显的痛苦，17世纪英国学者波顿就说过：“如果人间有地狱的话，那么在抑郁症患者心中就可以找到。”

◆ 抑郁症的危害有哪些

近年来，抑郁症的发病率越来越高，但就诊率却非常低，这导致大多数患者没有得到专业规范的治疗，给个人、家庭甚至整个社会带来沉重的负担。欧洲一项资料显示，23%的健康生命年损失是因为脑部疾病，约占所有疾病负担的1/3，其中抑郁症是最主要的失能因素。对于一些躯体疾病伴发或继发有抑郁症的患者来说，抑郁症的存在，大大恶化了躯体疾病的预后，自杀率、病死率明显增高。有调查显示，心血管疾病合并抑郁症的患者，其长期死亡率比有心血管疾病但无抑郁症的患者增高80%。

◆ 生活事件会引发抑郁症吗

社会心理因素在部分抑郁症患者的发病中起着重要作用，但很多抑郁症患者病前生活得很顺利，几乎是顺风顺水，但还是抑郁了。这就涉及易感素质理论。通俗一点说，易感性的人可能只需很小的生活事件甚至没有生活事件影响就会诱发抑郁症，也可能经历很多生活事件不诱发。这个易感性受多因素影响，如生物、遗传、性格等。

◆ 抑郁症是不是一辈子治不好

事实上，只要规范治疗，大多数患者预后还是很好的，大多数患者巩固治疗充分后可以停药。但抑郁症复发率较高，治疗后期充分巩固治疗可大大降低复发率。很多家属担心出现

副作用，症状消除就马上给患者停药，结果导致反复复发，而反复复发往往需要长期治疗，更不易治好。

◆ 家属如何配合医生

在日常诊疗中发现，抑郁症患者的家庭因素对于抑郁症治疗的预后和康复起着至关重要的作用。但现实中，很多家属往往由于认知偏差，或者是对这个疾病认识不足，有时不仅不能作为医生的有力助手，反而变成阻碍患者治疗和康复的负面影响因素。

首先，患者和家属都要认识到，抑郁症是一种病，不是患者心眼小、想不开、不听话、太矫情等这么简单，抑郁症不是患者所能掌控的，准确来说，它是一个受生物学因素、社会心理因素影响的精神疾病，只有认识到这一点，患者和家属才能积极配合医生治疗，才有可能康复。

◆ 家属要不要多鼓励安慰患者

不可取。这是家属经常易犯的一个错误，也是对患者伤害较大的一个因素。

抑郁症家属经常对患者说：“你要坚强一点！”“靠意志去克服、战胜它。”这些话听起来没错，但作为患者往往会更加自责：“为什么别人能坚强，我就坚强不起来？我是不是就是不如别人？我是不是就是一无是处？”在这些消极认知支配下，会加重负面情绪。家属要知道，抑郁症是一种病，在患者心中，什么鼓励的话都是苍白的，他们是无助、无奈又很自卑的，就不要再往伤口上撒盐了。

对于家属，任何时候都要有安全意识，如注意随时陪护，经常核查患者是否按时按量服药，药物要专人保管。不激惹患者，发现危险信号，有一些苗头就及时就医。🏠