

抑郁了怎么办

近年来，因抑郁而走向极端的事例越来越多。抑郁症本是一种经治疗可以治愈的疾病，却成为一个高频率的“杀手”，需引起我们的警惕。正确认识抑郁症，既可以帮到自己，也可以帮助身边的人。

抑郁症患者的表现

第一阶段：闷闷不乐，悲观绝望

1. 患者感到心情不好，压抑，高兴不起来，有些患者也可出现焦虑，易激动，紧张不安。

2. 丧失兴趣是抑郁患者常见症状之一，丧失对生活、工作的热忱和乐趣，对任何事都兴趣索然，体验不出天伦之乐，对之前的爱好不屑一顾，常闭门独居，疏远亲友，回避社交。

第二阶段：反应迟钝，注意力不集中

1. 精力丧失，疲乏无力，连洗漱、着衣等生活小事都感觉困难费劲，力不从心。

2. 注意力难以集中，记忆力减退，脑子迟钝，思路闭塞，行动迟

缓，但有些患者则表现为不安、焦虑、紧张和激越。

第三阶段：消极悲观，自责自罪

1. 内心十分痛苦，悲观、绝望，感到生活是负担，不值得留恋，以死求解脱，可产生强烈的自杀念头和行为。

2. 自我评价过低：患者往往过分贬低自己的能力，以批判、消极和否定的态度看待自己的现在、过去和将来，这也不行、那也不对，把自己看得一无是处，前途一片黑暗，强烈的自责、内疚，无用感、无价值感、无助感，严重时可出现自罪，疑病观念。

第四阶段：睡眠障碍，身体不适

1. 多数患者都有食欲不振，胃口差症状，美味佳肴不再具有诱惑力，患者不思茶饭或食之无味，常伴有体重减轻。

2. 典型的睡眠障碍是早醒，比平时早2~3小时，醒后不复入睡，陷入悲哀情绪中。

3. 患者心境有昼重夜轻的变化，清晨或上午陷入心境低潮，下午或傍晚渐见好转，能进行简短交谈和进餐，昼夜变化发生率约50%。

解决方法

放松心情：尝试着多与他人接触

和交往，不要一个人独来独往。尽量多参加一些社会活动，如参观、访问、演讲等等；循序渐进地进行体育锻炼；多看看轻松幽默的电影、电视或书籍，多听听音乐。根据兴趣爱好而定，切忌为做事而做事。保持心态平和，不要急躁，坦然地面对自己的病情。

不给自己过多压力：可以将一件大的、繁杂的工作合理地分割成若干小部分，根据轻重缓急，逐步完成；做力所能及的事，不逞能，避免因失败而心灰意冷；切忌给自己制订过高的目标，要客观地认识自己的现状，正视自己的病情，不要再给自己过多的压力，不要承担过多的事务，更不能大包大揽。

进行心理治疗：如果已经意识到自己有抑郁症，可接受专业的心理治疗，让心理医生帮助自己认识自己的病情，重新树立起自信和积极的心态。抑郁症患者的家庭尽量不要让患者一个人去面对难题，要多鼓励和支持他们，对他们要有耐心。患者自身也要对生活充满希望，多借助家人和力量的力量，尽量和他们多沟通，减轻压力。

来源：蓝天乐道心理咨询网

栏目编辑：谭宗慧

学刊用刊有奖问答

姓名：

单位：

电话：

通讯地址：

邮编：

文字内容或故事情节	栏目和文章标题（2016年第10期）	对本文喜爱程度（涂黑）
谁不重视人才，谁就对云南发展不负责任。		☆☆☆
招才引智要成功，一靠人才生态好，二靠引才平台硬。		☆☆☆
以前我们党支部的工作重点主要是抓生产生活，现在要让大家过上小康生活，要先教会他们新的工作技能。		☆☆☆
“我觉得工匠精神的延续，培养高素质人才是关键。”		☆☆☆
“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”		☆☆☆
我一直有一个梦想，就是不仅自己要富，还要带领乡亲们一起富。		☆☆☆

备注：将表格填写完整，裁剪原文寄回云岭先锋杂志社（复印无效）。答对参加抽奖，获奖者可获奖金50元。

地址：昆明市西昌路249号云岭先锋杂志社

邮编：650032

往期获奖名单：杨茂艳（隆阳区） 刀万荣（墨江县） 赵福荣（剑川县） 陆建英（玉溪市） 杞佳娥（元谋县） 李凤仙（宜良县）