

## 如何战胜抑郁症

抑郁症是一种以情绪异常低落为主要临床表现的精神疾病，其主要特征是：无趣，无力，无望，无能，无助。其症状包括：极度忧伤，绝望，疲劳，精神运动障碍，身体疾病如头疼、背疼，失眠，激动，没胃口和体重下降，功能性和社会性无能及想自杀等等。患有抑郁症的人，其情绪低落的程度和性质都远远超过一般人的界限，不同于日常生活中的各种烦恼那样容易逐渐地“云消雾散”。抑郁症和一般的痛苦感有着明显的不同，前者的感受是孤独无助，欲哭无泪，精神与世隔绝，有一种没有人可帮助的绝望和无奈。而后者虽然在面临困境时也会有痛苦，但是他们能够宣泄出痛苦的情感，并且愿意求助于外界。因此，在当今社会中，抑郁症深受关注。

那么如何判断是否罹患抑郁症呢？判断抑郁症有其症状标准：以心境低落为主要特征且持续至少两周，在此期间有下述症状中的四项：①对日常生活丧失兴趣，无愉悦感；②精力明显减退，无原因的持续疲乏感；③精神运动性迟滞或激越；④自我评价过低，或自责，或有内疚，可达到妄想程度；⑤联想困难，或自觉思维能力显著下降；⑥反复出现想死的念头，或自杀行为；⑦失眠，或早醒，或睡眠过多；⑧食欲不振或体重明显减轻；⑨性欲明显减退。由此可以证明龚某属于典型的抑郁症。

抑郁症是当今社会一种常见的精神疾病，它的危害是十分严重的，它可以使人的社会功能受损，并且给本人造成痛苦和不良后果。它已成为比身体疾病更容易夺取人类生命的杀手。但是抑郁症是可以治愈的，一旦发现，应尽早治疗，以免产生不良后果。

## 建议

药物治疗和[心理治疗](#)能够有效地控制抑郁症的发生和发展，对[抑郁性神经症](#)和中等程度的抑郁症都有很好的疗效。

(1)[心理治疗](#)。心理治疗对抑郁症的康复是非常重要的。首先，应当使病人把自己内心的苦恼、压力全部倾诉出来，使病人的心情舒畅，精神放松下来，然后进一步了解他们，给他们建议，树立他们的信心，最后使其抑郁情绪消失。由于抑郁症属于[心理疾病](#)，所以心理治疗是非常有效的。病人也可以通过参加一些娱乐、体育活动来转移自己的注意力，使抑郁情绪得到缓解。

(2)药物治疗。需要在专业医生指导下服用抗抑郁药物。

此外，[音乐疗法](#)也是非常有效的。大家都知道，音乐对人的情绪有明显影响。Disco 舞曲的快节奏能使人快乐、愉悦;高亢、雄壮的交响乐，则给人以鼓舞和振奋。优美的音乐的确对病症的康复有利，音乐疗法实际上属于[心理疗法](#)的一种。不同风格的音乐治疗作用也不同，下面列举的音乐处方可以缓解抑郁的情绪。

①治疗失眠、早醒：《春江花月夜》、《摇篮曲》、《军港之夜》、《二泉映月》、《仲夏夜之梦》。

②抗忧郁，振奋精神：《步步高》、《金蛇狂舞》、《卡门》、《喜洋洋》、《春天来了》。

③增强食欲：《花好月圆》、《北国之春》、《欢乐舞曲》。

## 小结

世界卫生组织的一项新的统计结果表明：目前，在世界范围内，抑郁症的年患病率已达 3%~5%。根据这一比例，全球每年有几亿人处在危险的“忧郁”之中，如此之高的比率应

唤起人们对抑郁症，对心理健康的重视。抑郁症发病的主要原因是脑神经功能发生了异常。此外，快节奏的社会生活产生的压力，生活中的困难和不如意也是促发因素。抑郁症是一种患病后果较严重的病症，因为它与高自杀率紧密相连。

15%的重症抑郁患者自杀身亡，10%的抑郁患者产生自杀企图。抑郁症对个人生活、家庭、事业以及社会都会产生一些负面影响，因此我们应当像重视糖尿病、冠心病一样重视它。抑郁症造成的危害是严重的，现代社会，学习工作的压力过大，往往会对人们尤其是青少年造成严重的心理负担，青少年幼小的心灵很难承受如此重的压力，往往会产生精神抑郁。因此我们应当做好青少年的心理工作，使他们从小拥有一个健康的心态，使他们能够健康成长。

## 我是怎样战胜抑郁症的 克抑郁 靠自己

### (心理调适)

由于种种原因，我于 1997 年底患了抑郁症。经多方治疗近 1 年毫无好转。绝望之际，我头脑中闪过一个念头：心理疾病只有靠精神力量战胜它，任何人都救不了自己！于是，我在书店、图书馆阅读了许多有关抑郁症的资料，结合自己的身体、精神状况，摸索出一套自疗方法。

一、**防止心理自闭**。不管身体多么难受，也要坚持工作和学习，更不要卧床不起，防止心理自闭。尽量和年轻、性格开朗的同事、朋友相处。

二、**改善营养**。医学专家认为，维生素和胺酸有益精神健康，**因此要注意吃一些维生素 B 含量多的食物**，如全谷类食物、鱼、蔬菜、鸡蛋等，必要时服一些复方维生素。

三、**适当做些健身运动**。运动是一剂天然良药，不仅能改善体质，同时有益于心理健康。

四、**音乐治疗**。医学研究已证实，优雅的音乐能降低基础代谢率和呼吸频率，从而减轻对紧张的生理反应。音乐还有助于增加体内内啡肽（一种天然镇痛剂）和唾液中的免疫球蛋白 A 的分泌。听半小时轻松的古典乐曲，其催眠效果相当于服用 10 毫克安定药片。

五、**静默疗法**。这是一种意念治疗疾病的方法。它可降低血压，使心跳和呼吸频率变慢，使大脑皮层得到充分休息。具体做法如下：（1）选择一个安静、空气流通之处（但不宜在风口处），坐在舒适的位置上，姿势随意，但不要躺下。（2）宽衣松带，口眼轻闭，全身肌肉放松，自然呼吸，摒除一切杂念，静默 30 分钟左右。起初难以入静放松，但不要急躁，持之以恒，必有功效。我每天坚持以上几种自疗方法，1 个多月后病情大有好转，3 个月后基本痊愈。现已坚持了近 1 年，身体已完全恢复健康。

## 如何战胜抑郁症？一个抑郁症患者的自白

我是一个特别要强的人，在学校读书时，我努力备考总是能够如愿以偿。工作以后，我总是想把事情都做得很好，我要求自己讲课要好，要让学生交口称赞，并且能够得到学校的奖励。写文章要好，写出来的文章要有分量，能够在本领域内有一定的影响。要把家庭照顾好，尽量让自己去做一个好妻子。要照顾好双方的老人以及弟妹，还要搞好同事关系。我不堪重负，失眠、头痛、意识迟钝、还常常莫名其妙地流泪。

我开始变得自闭，即使在讲话的时候，也常常会出现意识中断的现象，如果有人说的话不合我意，我就会暴怒，说话也很难听，甚至摔掉电话了事或者掉头就走，使别人很难堪，一时间生活变得一团糟。我甚至觉得人活着十分无趣，死了才是最好的解脱。我十分害怕自己的这些变化，我知道自己可能是患了抑郁症。我找了很多这方面的资料研究，知道自己是处于比较轻微的阶段，如果方法得当是可以治愈的。我没有去找医生，没有吃药，我知道这一切的根源都在于自己太追求完美了，我对自己有些苛刻，我完全可以放松对自己的要求，以平常心来对待周边的一切。我的爱人对我的帮助很大，他总是开导我要放松，不要太紧张，不要把什么事情都考虑得太严重，在某种程度上他可以算是我的心理医生。

我竭力让自己的生活有规律，早睡早起，晚上 10 点之前就上床睡觉，早上 6 点之前起床。起床后的第一件事就是打开窗户，呼吸新鲜空气，然后坐下来看书，迎接早上的太阳，每天看着太阳我都会充满喜悦，我喜欢沐浴在阳光下。我每天坚持写日记，把自己的感受记录下来，读自己喜欢的书，写读后感。我不再想那些从前在我心里纠结在一起的各种事，让那些使我烦恼的事情见鬼去吧！我和爱人每个礼拜爬山、打球，还出去旅行，认识了一些朋友。渐渐地，我发现自己找回健康了，能够正常地生活并学会享受生活了。我用了差不多一年的时间终于战胜了抑郁。归结起来，我战胜抑郁的法宝就是：倾诉、阳光、运动、大自然，还有朋友。

## 七个战胜忧郁症的治疗方法

近年来不断有新闻披露某些明星患上抑郁症，就在前天我国著名内地女歌手陈琳的跳楼，在东坝奥林匹克花园三期 701 号楼被发现，据称她是跳楼自杀，终年 39 岁。很多人猜测她是患有忧郁症才想不开的，某些明星因为抑郁症而自杀，韩国接二连三的明星自杀时间的原因都是因为抑郁症，难道就没有治疗忧郁症的方面吗？可见抑郁症对人的危害比癌症更可怕。

由于经济的衰退，生活的不如意导致近年来民众痛苦指数不断往上攀升，忧郁症的患者也愈来愈多，以往冷门的精神科门诊，也跟着热闹起来，忧郁症严重时还有轻生的念头或是自杀的行为，莫怪被世界卫生组织如此的重视。

根据世界卫生组织等研究中发现，平均每一百人就有三人患有忧郁症的困扰。台湾地区老人忧郁症盛行率约为 12.9%-21.7%，发现自己有忧郁的症状时就要有减压的动作，并且早期发现早期治疗，同时找出忧郁的源头，按时服药，忧郁症治愈的机会是非常高。

忧郁症的西医治疗有药物、心理治疗与电刺激疗法等。中医方面有中药、食疗、按摩、运动、针灸等方法，帮助忧郁症患者减轻甚或摆脱忧郁症的各种症状，找回健康。药物治疗配合心理治疗是不错的方式，再加上周围环境及家人的充分支持，忧郁症是有复原的机会，运动是振奋身心的良药，即使只是溜狗、散步也不错喔。

以下提供抗忧小偏方：

### 1.运动：

可产生脑内啡（欣快感），如静坐深呼吸及任何消耗体力的运动(例如散步、慢跑)，或到户外去可以减轻你压抑的心情。

### 2.找朋友谈心：

有忧郁的患者必须经常将心事说出来，因此有个体谅的倾听对象是必须，如自己的知心好友或是心理咨询师，让自己找回自信心，也有助于忧郁的患者走出低潮。

如何帮助有忧郁症的家人或朋友，或许在这繁忙的生活中您忽略了他(她)，但是您的一句关心的问候，或许让他(她)找出生命的意义。

### **3.生活习惯:**

充足的睡眠(6-8 小时)。

### **4.按摩穴道:**

神门、内关、肩井、风池等。

### **5.药物:**

西药如抗忧郁剂、镇静剂。中药如甘麦大枣汤、归脾汤、加味道遥散等。

### **6.茶饮:**

玫瑰花茶 6-9 朵（300cc）或桂圆茶。睡前喝杯热饮都是不错的方式。

### **7.药浴:**

入睡前泡个热水澡，藉由中药草让您消除一天的疲惫，使心情愉悦。