## 抑郁症

1. 什么是抑郁症

抑郁症是一种常见的情感障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床表现，并伴有相应的思维和行为异常。

（1）它是最常见的心理问题；

（2）它影响着数万人的工作、学习和家庭生活；

（3）它是一种对人的躯体、思维、感受和行为均产生负面影响的疾病；

（4）它使患者承受着巨大的情感痛苦，并且也给他们的家人和朋友带来了消极的影响；

（5）它是一种能够治疗的疾病，但大多数人不知道；

（6）它可以影响到任何人，包括我们自己。

1. 什么原因会导致抑郁症

确切的原因尚不清楚，但绝大多数专家认为当一个人同时存在以下多个社会、心理和躯体方面的问题时，脑内会发生某种生物化学改变，就出现了抑郁：

（1）长期承受较大的心理压力；

（2）人际关系问题；

（3）经济问题、突发的、严重的损失；

（4）较为明显的焦虑、强迫、冲动等特征的个体成为发生抑郁综合症或抑郁症的易患个体，具体表现为：悲观厌世，自尊心低，过分疑虑及谨慎、力求完美，道德感过强，过分看重工作成效而不顾乐趣和人际关系，出于维护躯体安全感的需要，在生活风格上有许多限制，处理问题的能力有限，或回避那些与人密切交往的社交或职业活动等。

（5）酒精或药物滥用；

（6）慢性躯体疾病；

（7）抑郁症家族史：大约有40-70%的患者有遗传的倾向，因此抑郁症患者的亲属，特别是一级亲属发生抑郁症的危险性明显高于一般人群，且女性发生抑郁症的遗传倾向高于男性。

**伤心是引发抑郁症的导火索。抑郁症是导致自杀的最主要原因, 早发现、早转介、早治疗是关键！**

1. 抑郁症的诊断标准

（1）兴趣与愉快感丧失；

（2）精力减退或疲乏感；

（3）精神运动性迟滞；

（4）自我评价和自信降低；

（5）联想困难或自觉思考能力下降；

（6）反复想死或自杀、自伤；

（7）躯体症状：①每天失眠或者睡眠过多；

 ②体重显著减少或增加，食欲显著降低或增加；

 ③性欲减退；

 ④抑郁情绪表现为晨重夜轻。

（8）可存在一些分裂性症状；

（9）病程标准：**符合症状标准连续2周的时间以上**；

（10）严重标准：①对生活工作或其他重要方面造成严重影响，伴随着显著的生活工作方面的功能缺损、病态的自罪自责，自杀观念，精神症状，或精神运动迟滞；②社会功能受损（工作、生活、社交、遵守法律、法规的能力等），给他人造成危害或不良后果。

1. 如何治疗抑郁症

严重的抑郁症通常需要抗抑郁药物治疗，同时也可以配合心理治疗。轻、中度的抑郁症，通过单纯的心理治疗可以恢复。

（1）服药治疗：抗抑郁药物能够减轻抑郁症状，但不能解决导致抑郁的潜在问题，要想获得有效的疗效，必须在医生的指导下坚持规律服药4-6周，并且随后应继续服药6-12个月以预防复发，常有轻微的副作用，但不会成瘾。

（2）由经过专业训练的心理治疗师提供心理治疗：

①给予情感上的支持；

②鼓励患者认清并探讨自己的想法和感受；

③与患者一起分析导致抑郁的原因；

④与患者共同找到处理问题的新办法。

（3）抑郁症的注意事项

①要意识到自己的疲惫感、无价值感、无助感和无望感是疾病的症状，是可以治疗的；

②尽量减轻生活中出现的压力，保持身体健康，有规律的锻炼身体，参加社交活动；

③向精神科医生或资深心理治疗师寻求帮助；

④不要试着用自己服药、饮酒或吸毒的方式来解决目前的困境；

⑤在抑郁症缓解之前，不要做重大的决定，不要被自己消极的思想左右，如结束自己的生命。

1. 辅导员如何帮助患有抑郁症的学生

（1）辅导员发现学生有抑郁倾向时，应带领学生到心理健康教育中心做评估。若病情严重发生自残或自杀行为时，则立即联系家长，启动心理危机预警，做到24小时分秒不空、形影不离，保证责任到人、工作到位，直到家长到校，让家长送学生到医院就诊；若情节严重，家长不能及时到校，可由家长委托辅导员或班主任及时送医。情节复杂时，可立即报警，寻求警察帮助。

（2）专科医院确诊为抑郁症的学生，必须纳入一级库管理，建立“一名患者、一名领导、一套班子、一个方案、一抓到底”的“五个一”危机干预机制，与学生家长签订风险告知书及安全协议。辅导员应重视学生的服药情况，督促其服药、复诊，密切关注学生的学习、生活状况，定期谈话，给予关心、关爱，及时向家长反馈学生的心理状况。对于病情严重或不遵医嘱服药的学生，建议休学或家长陪读。