

最新精神疾病流行病学调查显示,我国精神疾病总患病率高达15%,保守估计我国各类精神疾病患者已达一亿人以上,在各类精神疾病中,抑郁症患者约有3000万。春季是精神疾病的高发时期,一边是明媚的春光,另一边却是高发的抑郁症自杀、频发的精神病患者伤人事件让人心惊胆战。据南京脑科医院统计:精神疾病患者每年3到5月份发病率最高。



每年3至5月,精神流感高发

专家提醒春季避免熬夜,注意情绪卫生

我们身边的“微笑抑郁”

“进入春季以来,精神科几个病区全部住满,还有不少病人在排队等床位”,南京脑科医院精神科主任医师谢世平博士介绍,病区里最多的是精神分裂症和抑郁症,精神分裂症青少年高发,抑郁症患者可发生在不同年龄层次的成年人中。

这几年,抑郁症被越来越多的人所熟悉,普通人会抑郁,白

领精英人群也可能罹患该病。谢主任告诉记者,尤其那些明星和社会精英人群因抑郁而失去生命时,周围的人很诧异为什么平时看到他(她)总是笑容满面、精力充沛,一点瞧不出抑郁呢?专家分析,医生也经常遇到这样的患者,诉说病情时彬彬有礼,面带微笑,其实他们内心深处感到极度痛苦、压抑,外在表现却

若无其事,面带“微笑”。这种“微笑”不是发自内心的真实感受,而是出于“工作的需要”、“面子的需要”、“礼节的需要”、“尊严和责任的需要”、“个人前途的需要”。“微笑性抑郁”常见于那些学历较高、有相当身份地位且事业有成的人士。这一点应该特别引起家人的高度关注和关心。

有些精神障碍看不出来

眼下精神科的住院病人中重病号居多,基本上由监护人带到医院治疗,谢世平主任告诉记者有一个精神科的常见现象,即配偶坚持要求病人住院治疗,父母坚决反对治疗,“精神障碍并非全部表现为行为脱离规范和语无伦次,配偶往往与病人密切生活在一起,容易发现某个方面的思维异常,但病人的父母一般不容易接受孩子有精神障碍的事实”。

的确,行为脱离规范、语无伦次的人一眼能被看出有病,生活中有些精神疾病患者却貌似正常,不少人甚至思维清晰、社会交往功能也很优秀,只有与他们密切相处才能发现端倪。曾经有个男病人属于偏执型精神病,该患者事业有成收入颇丰,家庭责任感强,育有两个孩子,现任妻子比他小十几岁,他平时主动包揽所有家务,钱由妻子自由支配,自己对妻子照顾得相当殷勤。

别人眼中这样一个事业强人和模范丈夫,妻子却最终忍受不了主动提出离婚,问题出在他爱得妻子受不了,只要她和男同事说一句话,发一条短信,都被认为与该男士有染,回家后不是冷嘲热讽就是大打出手,还经常跟踪妻子、翻看内衣查找蛛丝马迹。该男子对配偶多疑、猜测,属于偏执型精神病中的嫉妒妄想,这种症状多见于男病人,患者其他思维、工作、社交一切正常。

春天熬夜加速疾病发作

俗话说“菜花黄,痴子忙”,春天是新病人首次发作、老病人病情波动复发的时期,专家建议已确诊精神障碍的人一定要遵医嘱维持用药,保持生活有规律,保证充足的睡眠,熬夜对患有精神障碍的人来说是大忌,有

些人熬夜三五天后很快发病。正常人在这个敏感的春季应该拥有良好的生活习惯和生活方式,懂得劳逸结合,出现睡眠和情绪问题时学会向亲人和朋友求助,与此同时还要警惕一些精神障碍的早期症状,譬如不明原因的

连续失眠一周以上,突然个性改变,从开朗活泼变得郁郁寡欢,经常哭泣,叹气时,应该考虑精神异常,请专科医生及早进行干预治疗。

通讯员 徐晓蓉
快报记者 金宁

»心理分析

看恐怖片也能减压?

读者L:我有一帮特别喜欢看恐怖片的朋友,平时对灵异事件特别感兴趣,个别人甚至会夜晚组团到废旧的工地探险。我本人也对这个特别着迷,在网上加入的恐怖探险小组将近三十个。虽然我从不亲自参加各类探险活动,但每天上网必去一些小组里逛一逛,看看有没有新的恐怖电视或故事。对于这种休闲娱乐方式,我和我的朋友们一直很喜欢,但有时也会产生“这种爱好是否健康”的疑虑。我很好奇,喜欢看恐怖片难道仅仅是出于爱好吗?它还有什么更深层的心理问题吗?

南京鼓楼医院心理医学科杨海龙医生:这个问题还比较难解释。不过可以肯定,爱看恐怖片并不意味着这个人就有心理障碍。因为在诊断心理障碍时,有一条重要的标准,就是这个行为或者癖好是否影响到了正常生活。其实,爱看恐怖片也只是一个人喜好。这种喜好跟其他喜好(比如唱歌、吃甜食)一样,都能让你产生快乐的感觉。唯一不同的是,这个刺激你兴奋的东西不是快乐本身,而是恐惧。不过恐惧不是什么坏东西,它也是一种正常的心理需求。一些人通过看恐怖片来释放压力——比如现实中你正面临一个难题,压力无法释放。这时看恐怖片就会帮你在虚拟世界中构造一个新的难题,然后在影片结束时又帮你解决这个难题,让你的压力从这个口被释放出来。所以这种追求紧张之后放松的体验,被认为是很多人喜欢看恐怖片的一种普遍的心态。但也有观点认为,最恐怖时也是最快乐的,人们是在“享受”恐怖片中的被惊吓,而不仅仅是威胁解除后长舒一口气的畅快。
快报记者 李鑫芳

»资料链接

避开让你忧郁的食物

1.高油食物:吃太多油,血的黏稠度会增加,伤害心脑血管,影响脑部循环。而且吃多了高油食物还会制造大量的自由基,自由基与神经元接触,就会伤害神经元。

2.过甜食物:如果上午或午餐吃了太多糖,到下午可能会有昏昏欲睡的感觉,糖会让胰岛素大量分泌,但没有持续的“燃料”,使血糖又急速降低,反复变化让心神疲劳。

3.咖啡过量:一些有喝咖啡习惯的人,一旦少了咖啡,通常会有头痛、忧郁现象发生。甚至有些对咖啡敏感的人,一天喝了五六杯咖啡后,会出现紧张、兴奋、好动不安等类似精神病的症状。建议一天喝咖啡不要超过三杯。

4.酒:美国的研究机构发现,有些人在喝酒6~12小时后,会出现恐慌症的症状,这种人面对焦虑的反应会超出正常。

不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

健康100

“健康100问”
解答读者最关心的100个健康问题

网络 聘请不同科室的医生“坐诊”网站,及时解答网友的健康问题;邀请专家做客dsqq.cn视频,在线回答你的提问

现场 与南京各大医院联手为读者开展义诊活动和专家讲座

参与
方式

无论您是想了解哪方面的健康问题,或是想参加哪些主题的义诊和讲座,请通过以下方式联系我们:

- 1.拨打快捷热线电话96060;
- 2.登录http://www.doctor100.cn(大夫在线)发帖;
- 3.发送短信:江苏移动用户发送到10620170881,江苏联通用户发送到10620170271,江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条;
- 4.请留下您的问题、姓名、联系方式等资料,您的建议或问题一经采用,将有精美的健康礼品赠送。

敬请关注 每周一《健康周刊》

现代快报