

# 30多岁“外向男”得了抑郁症 住院后,终于能睡安稳了

南京脑科医院抑郁诊疗中心成立一年收治400余患者;专家:冬季谨防情绪“感冒”

核心报道

抑郁症

天气逐渐寒冷,被称为心灵感冒的抑郁症,也到了高发的时期。昨天,南京脑科医院抑郁诊疗中心成立一年,这个病区住的全都是抑郁症患者。与一般疾病病区或者精神疾病病区相比,这里有着很不一样的地方,需要动态监测病人心理状态,并用“密码”写在黑板上。南京脑科医院抑郁症专科主任姚志剑说,一切的工作,都为了防范病人自杀,让他们从抑郁中走出来。“我们医院的23张床位都是满着的,一般每年会接收400多名患者,其中有一半以上都有轻生的念头。”

通讯员 徐晓蓉 实习生 顾金娟 现代快报记者 刘峻 文/摄

## 数据

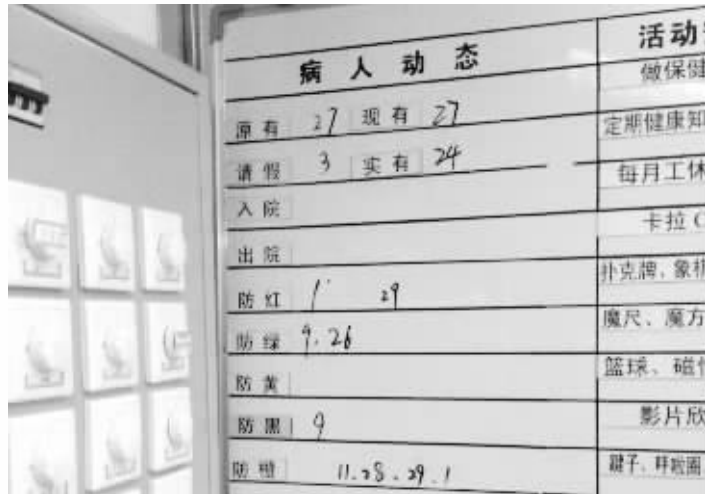
### 床位满员,女性是男性两倍

姚志剑说,抑郁症诊疗中心床位总共23张,一年来总是满负荷运转,门诊平均要等待三天左右的时间才能住进来,不少患者甚至坐飞机从福建等地赶来住院。

一年里,这里总共收治了400多名患者,女性是男性的大约两倍,这是因为女性性格敏感脆弱外,还要面临月经期、妊娠、更年期等,情绪容易受影响。病区住院病人中,一半以上都有轻生的念头。从年龄分布上来说,从年轻到老年人都有。

南京抑郁症高发期是梅雨期、秋冬,都是因为光照减少,特别是冬天。专家提醒,要想赶走抑郁,一是要多晒太阳,二是要多运动。

统计显示,抑郁症的发病率为4%以上。曾经有调查显示,南京中学生抑郁症状检出率为14.8%。专家说,不少学生压力也是挺大,虽然还没有发展为抑郁症,但有抑郁情绪也是压力大的表现。



南京市脑科医院抑郁病房病人动态图

病

## 30多岁外向男突发抑郁症

王羽(化名)未进医院办公室,就听见他的笑声了,“有人要采访我?我有点紧张哎。”笑着,快步走了进来。

“我是外向性格,挺能说的。”三十多岁的王羽剪着平头,很精神。

“看起来不像重度抑郁症患者啊。”现代快报记者小声嘀咕。医生则在一旁说:“开朗外向的性格,不一定不会得抑郁症。”

王羽不忌讳自己的病情,他说:“可能是长期失眠造成的。我是搞设计工作的,工作压力大。

以前只有凌晨两三点钟才能睡着,很少睡得沉。没有深度睡眠。”

今年6月份,王羽在外吃饭,一阵头晕目眩后,颈椎疼、心慌等各种不适接踵而至。有时就像猫爪子挠心一样,坐立不安,让他痛苦不堪。“我实在受不了了,病休宅在家,朋友电话不接,甚至亲属也不愿意见。跑了很多家医院做检查,又是拍脑CT,又是拍心电图的,结果乱七八糟了半天,什么也没查出来。”王羽说,那段日子里,渐渐有了轻生的念头。

## 住院后,终于能睡8小时了

过了一个月,他终于在江苏省人民医院被诊断出患了焦虑症,医生建议他去南京脑科医院进行治疗。最后,经南京脑科医院医生诊断,王先生不仅焦虑,而且有重度抑郁症。这个结果连王羽都吃了一惊,想不到年纪轻轻,就得了这个病。

今年8月,王羽住进脑科医院,开始第一次住院治疗,“一共40天,进来后,睡踏实了,终于能睡到8个小时了。情绪也渐渐恢复了。这次是我第二次住院了,就是想再来医院调整一下,巩固一下。”

为什么性格外向的人也会患抑郁症呢?姚志剑说,一般来说,内向的多愁善感的人得抑郁症的几率高一些,但并不是说外向的人就不会得抑郁症,这与所受压力以及个人承受能力有关系。

另外,王羽长达2年的失眠病史,或许就是造成他抑郁病突发的主要原因。“如果长期失眠的话,引起疲劳、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、注意力不能集中等症状,严重一点就会导致精神分裂、抑郁症、焦虑症等疾病。”姚志剑说。

专

## 患上抑郁症不要逃避治疗

大部分抑郁症患者不需要终身服药,但是在周期治疗时,药物不能停。对于一些家庭条件相对较差的患者来说,无疑是一大压力。

“南京对于抑郁症的医保政策还是比较好的,如果患者定点医院是在我们这里,确定是中重度抑郁症患者,只需付一元挂号费,不用自己再掏钱,就能领到

医生开的药物。”姚志剑说。

不过,奇怪的是,有不少病人,宁愿用假名看门诊,药物全自费。姚志剑说:“这种患者其实还在少数,他们觉得患了抑郁症就见不得人了,有强烈的病耻感。我想对那些患者们说一句,患上了抑郁症真的没必要太介意,也千万不要逃避治疗拖延病情,争取早发现早治疗。”

探

## 色彩“密码”随时监测病人动态

其他精神疾病病房,是全封闭状态,患者一律不允许自己外出。抑郁症病区,则不一样,是半封闭状态。也就是说,病人情况恢复较好,可以在住院期间,请假外出,甚至可以逛逛街什么的。

但是,提防病人自杀,仍是这里医护人员头等大事。“来这

里的病人,至少有50%都有轻生的念头,这是需要医护人员防范的。”专家说。

在护士站一块小黑板上,写着一连串颜色“密码”。护士说,为了避免病人看到刺激,所有病人的情绪精神状态,都用不同的颜色代替。

“比如防红,是表示对这个

病人要注意自杀倾向;防绿,则是防止逃跑;防黄则是防止病人藏药,防黑则防止病人冲动,至于防橙,则是这个病人走路要防跌倒。”护士说,这个小黑板,就是医护人员每天观察病人状态,然后及时更新。也许,“密码”用的时间长了,也会进行调整,会采取其他方式。

## 病区运行证明抑郁症不会“传染”

A:“你得抑郁症有什么表现,我是时常注意力难集中,而且工作效率低下。”

B:“有很多表现,心慌、情绪低落、恐惧、时常有不好的念头。”

A:“我是自己能控制住,有时候心情好时就忘了,但过一段时间又抑郁,你自己能不能控制住?”

B:“可以。”

A:“有时候自己控制住,放松心情就恢复了,但还是会复发,有时候觉得自己与外界是分离的,各个感觉器官敏感性都降低了。”

B:“对的,会感觉到生理性的难受。”

在护士站的电脑上,记者还看到有个专门的QQ群,上述就是部分出院患者之间的交流对话,已经有几十名网友参与其中。有时医生护士还会“插个话”。

让这么多抑郁症患者住在一起,还开设QQ群交流,那他们的情绪会不会互相传染,重症的会将悲观情绪,传染给轻症患者?

姚志剑坦承,不少人都会有这样的担忧,但是他们认为将病人与病人“割裂”开,是不利患者病情的。经过一年来病

区的运行,也证明抑郁症是不会“传染”的。“我们在病房里,也鼓励大家分成不同的兴趣小组,有歌唱组、书法组、十字绣组等。”

“抑郁症是一种情绪障碍,是一种以心境低落为主要特征的综合征,它有别于正常的情绪低落。人正常的情绪低落是会相互传染的,但抑郁症不会传染。他们可谓同是天涯沦落人,就更能体会彼此的感受,这时候他们相互间的情感发泄和交流是更有利于病情恢复的。”姚志剑说。

## QQ挽回抑郁患者生命

不为人知的,利用网络QQ,护士还救了一条命。就在今年4月5日早晨,抑郁症科201病区值班护士朱晓玉,一上班就接到电话:“护士,不好了,小敏昨夜两点在QQ上留言说要自杀,你们有她联系方式吗?我要去劝她。”

这是小敏的老师打来的电话。小敏是一名抑郁症患者,曾在201病区住院四天后出院。

护士朱晓玉立即与小敏家属联系,并告知小敏老师在线继续劝阻。小敏家人听到后也是吃了一惊,说昨天就和小敏失去了联系。护士朱佳立即打开电脑,在

QQ群上找小敏,反复给她的QQ留言。等待了许久,小敏才回话,称自己现在在南通,因抑郁想割腕自杀。祁佳力劝小敏回医院就诊,小敏老师也安慰劝导小敏,鼓励她回医院看病,最终小敏答应了。当天晚上八点,在家人的陪同下,小敏来到医院接受治疗。

## 新闻延伸

### 抑郁能自测吗?

据调查,世界上每5-6人就有一位属于已患、正患或将患抑郁症的人。现在很多人喜欢在网上自己找量表,测自己是不是抑郁症。“我们碰见过许多这样的人,但是不得不说,量表只是一个方面而已,有不少人就错误判断自己是抑郁症患者。”姚志剑建议,最好还是找专业医生咨询。