

# 她那么爱笑 为什么还会得抑郁症

## 李玟去世，“微笑抑郁症”再度引起关注

5日晚，歌手李玟的家人通过社交媒体宣布，李玟于7月2日在家中轻生，送院后一直昏迷，最终于7月5日离世。家人表示，李玟于数年前患上抑郁症，与病魔经过了长时间斗争，可惜近日病情急转直下。李玟离世的消息令不少网友痛心，也有人感到震惊。在大众印象中，李玟总是呈现出阳光、乐观的形象。

有网友疑惑：为什么看起来阳光开朗的人，也会得抑郁症？这其实是很多人对抑郁症的误解。

### 爱笑的人就不会得抑郁症吗？

“抑郁症”是一种常见心理疾病，主要特征为持续情绪低落、对平时喜爱的事物失去兴趣或动力、自我评价低、有消极言行等。

大部分的人对抑郁症存在刻板印象，觉得患者都是闷闷不乐、对生活毫无兴趣的人，阳光、爱笑的人不会得抑郁症。实际上，抑郁症有其诊断标准，也有自己的发生、发展规律，并不是每个抑郁的人都

会展现出悲观的状态，不能简单以人表现出来的个性判断。

部分抑郁症患者患有“微笑抑郁症”。这是一个通俗的说法，指带有抑郁情绪的人把抑郁的一面掩饰起来，戴着微笑的面具，让人以为自己生活愉快，导致抑郁症状很难被发现。这类患者难以及时得到外界帮助，进而更容易陷入孤立无援的境地。

### 如何识别抑郁症？

抑郁症产生的最关键原因是动力缺乏和快感缺失，就像列车失去了燃料和动力装置，导致患者无法维系原来的生活状态。严重时，患者生活陷入停滞，不仅维持不了高级的社交工作能力，基础的生理状态如饮食和睡眠也出现问题，甚至产生精神类症状，想要自杀。

抑郁症的症状多种多样、千变万化，个体差异很大，但是大致可以归为以下几类。

**心境低落**：这是最核心的症状，主要表现为显著而持久的情绪低落和心态悲观，程度轻重不等。轻度患者会闷闷不乐、缺乏愉快感、兴趣缺失，重度患者会感到悲观绝望、度日如年、痛不欲生。

**思维障碍**：患者常感觉思维变慢、脑子变空，反应慢、记不住事

情。思维内容多悲观消极，严重时患者甚至出现妄想等精神类症状，比如因躯体不适而怀疑自己患有重病，也可能出现关系妄想、贫穷妄想、被害妄想等，部分患者还可能出现幻觉，常为听幻觉。

**意志活动减退**：表现为没有意愿和动力做事。比如生活懒散，不愿社交，长时间独处，严重时不顾个人卫生，甚至不语、不动、不食。

**认知功能损害**：主要表现为记忆力下降，注意力下降或学习费力，总是回忆过去不开心的事情，或者总是想些悲观的事。

**躯体症状**：常见症状包括睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、疼痛（身体任何部位）、性欲减退、阳痿、闭经和自主神经功能失调等。

### 抑郁症可以治疗吗？

专家指出，抑郁症并非“不治之症”。通过寻求专业帮助，大多数患者可以治愈。和大部分疾病一样，抑郁症越早治疗效果越好。最好是在刚刚出现抑郁情绪的时候，及时寻求心理干预，从而避免患上抑郁症。

目前，抑郁症用药的普遍规律

是从低剂量开始，逐渐加量，最后达到目标剂量维持，连续用药治疗时间多要达到两年甚至更长。尽管过程很漫长，但真正达到治愈的患者，完全可以恢复正常的工作和生活，而且在遇到挫折时，经历过低谷的他们有时会比普通入更坚强。

### 如何与抑郁症患者相处？

很多时候，抑郁症患者身边的亲友，因为对病情不了解，从而对抑郁症患者的各类行为产生误解。与抑郁症患者相处时，周围的人往往也会不知所措，生怕一不小心就伤害对方。如何通过自己的言行，帮助和安慰抑郁症患者，和他们和谐友好地相处？

**多理解**。让抑郁症患者获得尊重和正在尝试被理解的感觉很重要。他们的很多痛苦不为人知，也很难一次性表达清楚，因此要不断地尝试多理解他们。

**多倾听**。倾听对抑郁症患者最重要。倾听过后，我们最好不加评价、不加分析、不加指责。

**多关心**。抑郁症患者通常很脆弱，需要被关心和爱护。

**多配合**。有的患者想单独待会儿，我们就要在约定安全后给予一些空间和自由。有的患者容易哭泣和发泄，我们就要给予陪伴，允许他在不伤害自己的限度内发泄。

**不盲目建议、鼓励和督促**。抑郁症患者处于疾病的状态下，承受力和对外界的敏感度异于日常状态，

各类微小的事情都会带给他们压力和崩溃感。没有专业的患者病情评估和医师指导，不应强行带患者运动、聚会、旅行、读书及尝试各类网上查阅到的治疗方法和调整方式。

**不指责**。抑郁症患者最害怕被贴上不努力、不负责、不认真、不坚持等标签。不要说“这算个什么事儿”“人家的处境比你更难，也没有抑郁”。

**不询问原因**。不要直接问“为什么你抑郁”“为什么大家都有压力，就你生病”。抑郁症是一种病因复杂的疾病，我们无法选择自己是否要患病。

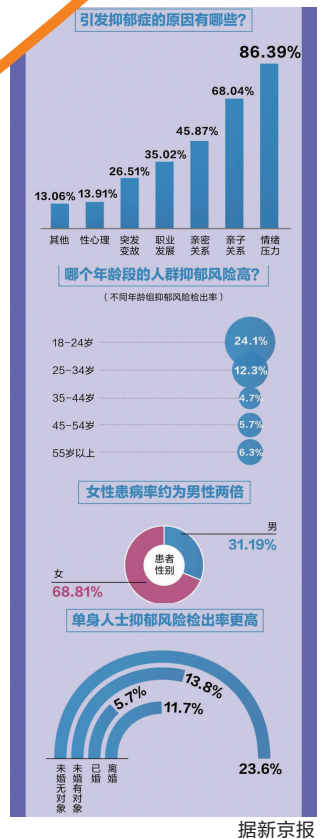
**不战战兢兢地对待**。尽力去做，带着爱去看护抑郁症患者就是最好的应对办法，不用背负太多心理负担，不要过于责备自己没有照顾好他们。

**找专业医生做依靠**。专业的精神心理科医生会根据患者的疾病状态，判断患者是否需要药物干预、目前最该做的和最不该做的事情等，并给出相关治疗方案。

综合央视、健康中国、科普中国、北京新闻等



爱笑的李玟患有抑郁症 视觉中国供图



## 专家：开朗的人也会患上抑郁症

李玟看起来阳光乐观，怎么会被抑郁症困扰？现代快报记者采访了东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵教授，他表示，不是只有性格内向的人才会抑郁，其实开朗的性格也会中招。他提醒，抑郁症最严重的后果就是自杀，一旦确诊，应积极治疗，避免意外。

通讯员 崔玉艳 现代快报+记者 安莹

### 性格开朗派也会中招“抑郁症”

35岁的李女士近日因抑郁自杀未遂住进医院。李女士从小家庭环境优越，由于是家中幼女，受到父母百般呵护，没受过什么挫折，所以李女士的性格一直比较开朗。前段时间，最宠爱她的母亲去世了，这让她一下就想不开了，睡眠也变差了。开始家人没觉得异常，心想毕竟是挚爱的亲人去世，过段时间会慢慢好的。但李女士觉得和丈夫沟通不顺利，每次她想主动找其聊天的时候，觉得对方十分不耐烦，这让她一下子崩溃了。

情急之下，李女士买了100颗

安定，服用后白天在家睡了很久，过了几个小时才被家人发现，立即送到中大医院急诊医学科，又转入该院ICU重症监护室。随后，患者被转入该院心理精神科进一步治疗。目前诊断李女士是患上了严重的抑郁症。袁勇贵表示，如果家人能及早发现李女士的异常，尽早送到医院就诊，就可以避免这次意外的发生。

袁勇贵介绍，一个人的性格和认知特点，对于抑郁发生的风险肯定是有影响的。同时，抑郁本身也会影响一个人的认知模式。性格内向本身倒不是坏事，也并不代表一

定容易发生抑郁，但性格内向的人往往和外界沟通减少，所以遇见一些大问题，不容易寻求到外界帮助。这种情况下，他们出现心理问题甚至发生抑郁症的风险就会上升。不过，性格和认知模式只是一个风险因素，性格开朗的人也未必都安全。只能说，开朗天派相对风险小一些，但当抑郁真的找上门时，开朗派也可能中招。不过，按照抑郁症的定义，抑郁症其实应该是同时具备个人的生理、心理基础，以及社会环境因素，它往往是几个条件交互作用，最后导致发病。

### 抑郁症患者康复期自杀风险更高

袁勇贵表示，抑郁症最严重的后果就是自杀，而在抑郁症患者中，自杀的风险也是不同的。另外，抑郁症患者自杀的高危期，不是在他病情最重的时候，反而是他病情逐渐开始康复的时候。这是因为抑郁症有一个特点，叫作“动力丧失”，换句话说就是做什么都没力

气，提不起精神，其中也包括自杀。抑郁症患者最严重的时候，可能连起身的力气都没有，也无力自杀。相反，当抑郁症患者进入康复期，体力开始恢复，可是情绪并没有完全得到改善，仍旧可能出现冲动的自杀行为。更糟糕的是，此时许多家属觉得患者病情好转，松了

口气，看管也不到位，悲剧就在此时发生了。

此外，抑郁同时伴有严重焦虑的患者，比单纯抑郁的患者自杀风险更高；比起下午和晚上，清晨是自杀的高风险期；有严重躯体疾病、慢性病，有自杀家族史的患者，也都是自杀的高危人群。

### 女性更易抑郁，男性抑郁后果更严重

袁勇贵强调，女性抑郁症发病概率是男性的两倍，男性抑郁症患者的症状往往比女性要严重得多。专家认为，女性的情绪来得快去得也快，而男性情绪的自我宣泄能力较差，最后可能会选择极端方式来解脱。

专家介绍，对于女性来说，产后、更年期是两大容易出现抑郁的时间。因为此时女性体内内分泌水

平变化剧烈，情绪也容易发生波动，加上生活上也处于应激、转变期，所以抑郁症发生风险增加。据悉，怀孕期间荷尔蒙雌激素和黄体酮增长10倍，分娩后荷尔蒙水平在72小时内迅速恢复到以前水平。这种激素的剧烈变化，加上初为人母的角色变化等原因，会导致50%-70%的产妇出现反应性的抑郁，这些产妇常表现为哭泣、易激怒、疲惫等，不

管症状是轻是重，延续时间是短是长，都会对孕妇的健康、家庭特别是亲子关系带来负面影响。而孕妇太抑郁还会影响胎儿发育。

研究发现孕妇的抑郁症状和婴儿早产、出生体重低、头围小有关。很多患病孕妇怕影响到孩子生长发育往往会拒绝治疗，这将使她们面临很大的风险，而怀孕期间出现抑郁的女性更易出现产后抑郁症。