**珍爱生命，预防抑郁**

**【认识抑郁症】**

抑郁症又称抑郁障碍，是一种以持久的心境低落、兴趣减退和快感缺失等临床表现为特征的常见心境障碍，它会令人意志活动减退，睡眠或食欲紊乱，产生内疚感或自我价值感低，严重时出现不同程度的躯体症状和认知功能损害，甚至自伤或自杀。抑郁障碍的病因及发病机制复杂，目前尚未完全清楚，其可能是生物因素、心理因素及社会环境因素等共同作用的结果，所以并不能认为一定只是简单的心理病变导致。抑郁症每次发作，持续至少2周以上、一年，甚至数年，大多数病例有复发的倾向。世界卫生组织最新的数据显示，全球有 3.5 亿的抑郁症患者。我国抑郁障碍终身患病率达 6.9%，估算约有 9500 万患者。

**【抑郁症的主要症状】**

|  |  |
| --- | --- |
| **情绪持续低落，觉得空虚，没有价值** | **行为发生改变（烦躁/行动缓慢）** |
| **对周围一切事物都失去兴趣** | **不明原因的身体问题，如背痛或头痛** |
| **犹豫不决，难以做出决定** | **失去自信，觉得自己无能无用、无望、无价值** |
| **较难胜任以往的工作和任务** | **不与他人接触和交谈** |
| **做事提不起劲** | **失魂落魄** |
| **觉得非常疲倦** | **经常哭泣** |
| **睡眠出现问题，失眠/嗜睡** | **滥用/乱用药物和酒精** |
| **食欲激增/丧失，体重明显变化** | **反复出现自杀念头** |

**【抑郁症的易感人群】**

有关抑郁症的研究显示，以下几个都是抑郁症的「风险因素」：

**1. 家族遗传。**如果家族中有人曾出现过抑郁症、自杀、妄想幻觉等精神病性症状或双相情感障碍，那么患抑郁症的风险会大大增加。

**2. 经历了一些超出了「应对范围」的创伤事件。**譬如童年时遭受的忽视、控制，甚至是

家暴；当前发生的一些具有压力的应激事件，例如：遭受了性侵，同伴欺凌，PUA，工作或人际压力，孤独，经历死亡、失恋或离婚等关系丧失；另外，经历疫情、地震、战争等灾难，也会让患抑郁症的风险增大。

**3. 神经质和内倾性的人格。**性格敏感内向，情绪容易受外界影响而起伏不定，或总是郁郁寡欢，那么更有可能患上抑郁症。

**4. 容易陷入负性思维反刍。**习惯于反复思考犯过的错误和不愉快的经历，会使大脑沉浸在消极情绪中无法自拔。

**5. 完美主义。**完美主义的人永远不会对自己满足，专注于发现错误、失败和负面评价，而持续的消极关注会让人陷入自我怀疑和无价值感的深渊。

**【抑郁症的预防与治疗】**

对待抑郁症，应该像对待感冒或其他疾病一样，坦然、主动地寻求心理医生和心理咨询师的帮助。只要积极进行药物治疗和心理调整，绝大多数患者都能走出抑郁的阴影或降低抑郁的不良影响。在平时多运动、学会管理情绪和调节压力、正确处理人际关系、保持正确的自我认知等也是预防抑郁的有效方法。

**如果你正在经历抑郁的困扰，请记得：你不必独自面对一切！更不要放弃自己！**

——你可以向家人、朋友、老师求助，也可以联系学校心理老师

心理健康咨询中心地点：致远楼201

——当你在校外处于情绪失控状态时，可以去医院的心理咨询门诊就诊

——你还可以拨打以下24 小时免费危机干预热线：

北京回龙观医院心理危机干预与研究中心：010-82951332；800-810-1117

希望24小时热线：400-161-9995