

得了抑郁症怎么办

虞波

(犍为县人民医院, 四川 乐山 614400)

抑郁症是近年来全球范围内发病率和患病率较高的疾病。科学研究表明: 大约 72% 的抑郁症会复发, 20% ~ 30% 成为慢性难治性患者, 10% ~ 15% 的患者最终自杀死亡。抑郁症对患者的影响是非同小可的, 人们熟知的很多名人, 如: 梵·高、张国荣、三毛等人都因为患上抑郁症而自杀。抑郁症应该做到早发现、早诊断、早治疗, 否则会给患者的生活工作和生命带来危害, 也会给其家属好友带来沉痛的情感负担。

1 抑郁症是什么

抑郁症是世界第四大疾病。抑郁症也被称作抑郁障碍, 临床诊治以显著而持久的心境低落为主要特征, 是心境障碍的主要类型。临床观察可见心境低落与其处境不相称, 情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝, 自卑抑郁, 甚至悲观厌世, 有自杀企图或自杀行为, 甚至出现木僵情况。部分抑郁患者会出现明显的焦虑和运动性激越, 严重者还可能出现幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少 2 周以上、长者会达到数年以上, 大部分抑郁患者会出现反复发作的倾向, 每次发作大多数能够得到缓解, 但依旧存在残留症状或可能转为慢性。迄今, 关于抑郁症的病因并不非常清楚, 但认为抑郁症的发病与生物因素、心理因素、环境因素等单一因素或多种因素的综合作用有关。生物因素是指: 遗传因素、神经功能失调等; 心理学易患抑郁症素质是指病前性格特征, 如抑郁气质; 生活中出现的应激事件, 如遭遇离婚、家暴、破产等。抑郁症可以表现为单次或反复多次的抑郁发作, 临床主要表现为: 心境低落、思维迟缓、意志力衰退(疏懒、回避社交等)、认知功能损害(记忆力下降、反应迟缓、语言流畅性差等)以及躯体症状(睡眠障碍、食欲下降、胃肠功能失调等)。

2 得了抑郁症怎么治疗

抑郁症发作的治疗主要目标要达到提高治愈率, 最大程度减少病残率和自杀率; 提高患者的生存质量, 重在令其正常回归社会; 预防复发。由于目前关于抑郁症的病因和发病机制尚未完全明确, 故无针对病因的治疗方法。治疗的原则要遵循: 个体化治疗、积极治疗与抑郁共病的其他疾病、全面综合治疗、联合治疗等。目前抑郁症的治疗周期比较长, 根据患者的抑郁程度不同, 患者恢复时间也存在差异。抑郁程度轻微的患者通过调节生活方式, 家属陪伴沟通等方式就可以缓解, 但是重度和中度抑郁就需要接受进一步的治疗, 现主要介绍常见的几类抑郁症疗法。

2.1 药物治疗

中度以上抑郁发作的患者通常都需要服用抗抑郁药物来治疗。目前临床上一线的抗抑郁药物主要包括选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂(西酞普兰、艾司西酞普兰、氟西汀、帕罗西汀等)、选择性 5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(文拉法辛、度洛西汀)、多巴胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(安非他酮)、去甲肾上腺素和 5-羟色胺调节剂(米氮平)。此外, 三环类和四环类抗抑郁药也具备相应疗效, 但是会出现的不良反应也更大, 临床应用明显减少。患者服药后, 一般来说: 急性期在 2~4 周药物会起效, 症状控制之后维持期治疗要 1~3 个月, 巩固期 4~9 个月, 治疗周期会比较长。但所有药物服用都必须

严格遵循医嘱。

2.2 心理治疗

对于有明显心理社会因素作用的抑郁症发作患者, 在接受药物治疗的基础上还需要同时进行心理治疗。心理治疗适用于抑郁症发作的各个阶段。常见的心理治疗方法包括: 支持性心理治疗、认知行为治疗、婚姻和家庭治疗、精神动力学治疗、音乐治疗等, 其中以目前的治疗表明: 认知行为的治疗效果为最佳。

2.3 物理治疗

对于中度及以上的抑郁发作可以采用物理治疗。临床上主要应用的物理治疗是改良电休克治疗和经颅刺激治疗。其中电休克治疗是在麻醉状态下以一定量的电流通过大脑, 引起痉挛发作, 从而达到治疗精神疾病的目的。电休克的治疗有效率达到 70% ~ 90%, 高于抗抑郁药物的有效率, 可明显降低患者的自杀死亡率。

3 得了抑郁症怎么处理

抑郁症即使接受治疗后, 也会出现多次复发的情况, 所以日常生活中也应该做好抑郁症的预防性治疗和积极护理。目的是让患者以积极乐观的心态来面对生活, 尽可能缓解其不良情绪, 感受到生活的乐趣, 得到来自家人及社会的支持。

3.1 环境

首先要给患者提供一个良好的休息环境, 安静温馨为宜, 尽量以患者的舒适度为标准。对于有明显应激反应和自杀倾向的患者则要注意环境的安全性, 将室内的危险物品全部移开, 也不可以在房间内放置剪刀、刀具等锋利物品。还要密切注意患者的行为, 加强对这类患者的监测, 尽量避免让其单独行动, 对其随身物品要加以检查, 以免出现意外。

3.2 日常护理

大多数患者都不愿意承认自身患病, 故家属应该尽可能取得患者的信任感, 鼓励患者接受治疗, 同时注意语言和态度不要刺激到患者。平日令患者保持充足的睡眠以及生活的规律性, 鼓励患者多参加户外活动, 多进行体育锻炼。如果患者不愿和其他人社交, 家属也不要违背患者的心意, 多注意和患者的良好沟通, 让患者逐渐打开心扉, 给予其战胜疾病的信心。

3.3 健康教育

根据患者的病情进行适当的健康教育, 向其介绍疾病的发作原因以及如何有效预防。告知患者保持良好的心态有助于改善病情, 所以可以通过参与有益身心的活动, 如: 跳舞、唱歌、打球等, 提高自己的社交能力, 可以保持愉悦的心情, 有助于病情的恢复。此外, 多多丰富自己的精神世界, 如读书、听轻音乐等也可以起到不错的作用。

4 结论

随着社会的发展和人们生活方式的改变, 以及现代人的情绪心理特点变化, 抑郁症已经给人类的身心健康、生命安全带来了严重危害。本文通过对抑郁症的介绍, 旨在让广大读者科学认识抑郁症, 如果患上抑郁症需要及早治疗, 日常生活中也应该加以防范。