



冬季是抑郁症高发期，专家提醒多交朋友，多运动，抵抗灰色情绪——

冬季，别让“情绪”感冒了

□本报记者 袁延武 通讯员 杨万良

进入冬季，因受凉引发感冒的人数大增。而事实上，人的精神和情绪也很容易“感冒”，被称之为“心灵感冒”的抑郁症对于我们每个人来说都不陌生。之所以称它为“心灵感冒”，就是因为抑郁像感冒一样常见，人人都可能会得。抑郁猛如虎，不仅会让人心境低落，更会引发种种身心疾病，甚至导致自杀。

健康生活 从这里开始

主编：马聆道 副主编：袁延武 创意：陈明黎 质检：陈艺姣



80后美女因抑郁症自杀

今年30岁的小张，是市内某单位的职工，身材高挑，长得很漂亮，5年前曾有一次抑郁发作，后经治疗痊愈。今年入冬以来，小张的工作和家庭生活一切正常，但却又出现情绪低落的情况，整天高兴不起来，啥也不想干，躺在床上又睡不着。尤其

容易早醒，吃饭不香，体重也有所减轻，对什么事都不感兴趣，感到全身有一种说不出的痛苦，反复出现自杀念头。12月上旬的一天，她趁人不注意，服药自杀，幸亏家人及时发现，经抢救脱离危险。医生诊断，小张自杀的原因是受抑郁症困扰。

昨天，记者从市第四人民医院了解到，天冷后，接诊的抑郁症患者明显增多，他们主诉大多都是情绪低落、心情焦虑、食欲不振，精神恍惚、悲观、失眠、不想说话，有的还多次出现自杀念头等……

冬季是抑郁症高发期

据统计，全球约有12%的人在一生中某个时期曾经历过严重、需要治疗的抑郁症。丘吉尔曾说过：“心中的抑郁就像只黑狗，一有机会就咬住我不放。”也就是说，抑郁症离我们每个人都很近。世界卫生组织调查显示，抑郁症的自杀率高达15%，三毛、张国荣等名人因此自杀身亡。

我国每年约有10万人因抑郁症没有得到及时、系统治疗，最后导致自杀死亡。

市第四人民医院党委书记、抑郁症特色专科负责人邱亚锋说，在心理学领域，冬季向来被认为是一个很容易让人心情不好的季节。冬天是抑郁高发期，已经患上抑郁症的人，在这

个季节比较容易发病，而没有患上抑郁症的人在这个季节情绪也比较容易低落。这跟季节有很大的关系，天冷或天阴，由于阳光照射少，人体的生物钟不适应季节变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而出现情绪与精神状态紊乱。

治抑郁需专业医生指导

“自我调节保持乐观心境对治疗抑郁症有帮助，但并不表示患有抑郁障碍的患者不需要药物治疗，特别是中、重度抑郁。”邱亚锋表示，临床医学证明，抑郁症是可以治愈的疾病。在抑郁障碍的治疗过程中，很多人存在两种误区。一是有人认

为抗抑郁药有依赖性。其实，抗抑郁药物一般不产生依赖性，而安定类药物是有依赖性的。二是认为病好了就不用吃药了。如果患者是第一次得抑郁症，通过抗抑郁药治疗恢复正常后，还要巩固治疗6~12个月，这6~12个月不包括从刚生病吃药到病情缓解

的那段时间。
“当患者需要倾听的时候，家属就说点什么；当患者需要表达的时候，家属就倾听；当患者不想说也不想听的时候，只要愿意，家属就陪伴左右。顺着他们的意愿走，试着理解他们。”邱亚锋说。

抗抑郁需要阳光的爱

抑郁情绪并非抑郁症，当“心理感冒”时，我们该怎么办？邱亚锋建议，除了看心理或精神专业医师外，也要在日常生活中保持乐观，去做自己最感兴趣的事，培养自己的爱好，有计划地做些能够获得快

乐和自信的活动。平时要广交良友，朋友就是“良医”，经常和朋友保持交往的人，其精神状态远比孤僻独处的人好得多；多晒太阳，多吃些富含维生素B和氨基酸的食物，如谷类、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等。对于大

多数正常的人来说，需要一个阳光的爱好，作为调整情绪的方式，比如慢跑、登山、游泳等运动，随着活动的增加，你会发现可做的能做的事情很多，对生活的兴趣会逐渐恢复。②3

BOOM 蹦K BOOM
蹦K KTV

K歌迎新年

蹦K唱不停



迎新年送好礼
12月31日24:00在店
即送欢唱券200元。

新年礼包大派送
2015年1月15日前凡进店的每
批客人送千元礼包一份

会员新年免费唱
2015年1月份会员卡每天14:00前
到店消费即免费欢唱3小时。

**幸运大转盘
好运伴一年**
2015年1月1日至1月31日
开房或超市消费满200元即
可参加幸运大转盘活动
幸运大奖等你来赢取!

蹦K市区卧龙店、高新店、独山大道店、文化宫店、维尚店
统一客服电话：0377-63496666 或114转蹦K

