

如何打开抑郁症的内心世界

廖 蓉

南充市身心医院 637000

【中图分类号】R749

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 08-089-02

抑郁症的危险性非常高,该疾病严重影响人们的生活,希望人们可以了解抑郁症,并做好抑郁症的预防工作,防范抑郁症发展。在治疗抑郁症时,应当让抑郁症患者打开心扉,从根本上解决问题才能根治抑郁症。

一、抑郁症是什么原因造成的

第一,遗传

家庭中有抑郁症的患者,其他成员发生抑郁症可能性较高。抑郁症一级亲属关系中,抑郁症发生在父母身上,其子女有很大概率发生抑郁症,而其孙子、孙女发生抑郁症的概率相比子女低。

第二,内分泌与神经化学因素

很多抑郁症患者的神经递质紊乱,其中,包含去甲肾上腺素和多巴胺,皮质激素水平异常也容易发生抑郁症。有些抑郁症患者有强迫、焦虑症状,整体上看,抑郁症是社会环境及心理因素共同引发的疾病。

第三,心理和社会原因

丧偶或者离婚失业等因素也会诱发群体抑郁症。

二、抑郁症有什么症状

第一,情绪低落

患者会出现闷闷不乐症状,主要是持续性的情感低落,也会出现抑郁及悲伤的情绪。症状轻的患者对事物的兴趣减退,失去愉快的感觉。在没有外部因素的影响下,会出现情绪低落的情况,也会突然出现悲伤的情绪。有些抑郁症病情比较奠定,抑郁症会出现节律性改变,即早晨轻、晚上严重,80%的患者会出现消极的情绪。

第二,思维迟钝

很多病人不会主动交流,语言速度比较慢,声音也比较低沉,无法应对别人的问题,病情严重的患者也无法顺利与他人沟通。很多人对日常活动丧失兴趣,要是抑郁症严重,付出和收获存在失衡的表现,病人对每件事都不感到满足。

第三,意志消沉

此类患者的典型表现是生活比较被动、行为活动迟缓,不愿意与周围的群体沟通,或者出现排斥社交问题。病情严重的病人饮食及卫生都不注意,慢慢的失去正常的行为能力,病情严重的病人会自杀。

三、打开抑郁症内心世界的办法

通过以上论述,我们都知道了抑郁症的害处,为了防治抑郁症,不仅是通过吃药改善病情,也要打开抑郁症病人的内心世界,自心理上消除抑郁症的诱因。

有些抑郁症病人是儿童,儿童平常看起来非常正常,我们不知道为什么会有这种疾病。有个患者家属说,他的孩子今年上高三,处于高考复习的重要阶段,这时被诊断出有抑郁症,家长非常无助,要是因为抑郁症考不了大学该怎么办。而且她的孩子从小就非常懂事,学习和生活都不用家长操心,

家长都没有发现她有抑郁症的征兆。其实抑郁症是一种心境障碍,就想这个学生抑郁症往往心理压力过大,这个孩子的家庭情况一般,父母工作繁忙,孩子平常非常懂事,但长期内心也堆积了一些事件,让她感觉压力很大。在治疗这个孩子时,先进入她的内心世界,了解到她为什么会抑郁,找到抑郁的病因,更加容易的治疗疾病。

孩子是因为长期学业压力大、生活中也没有什么朋友,她没有宣泄情绪的路径,逐渐出现了抑郁症。医生和家属都积极为孩子展开心理疗法,帮助她树立起正确的价值观念,让她开心的学习和生活就行,无需给自己太大的压力,家长也鼓励她平常不要自己在家学习,可以和同学一起学习,或者平常和同学一起逛街,多交朋友,通过2个月的治疗后,这个孩子终于走出了抑郁症,重新回到了社会生活。

抑郁症比较典型的症状是情绪低落、沮丧、做事情没有信心,出现明显的情感及兴趣丧失。其他的症状还包括失眠或者睡眠过度,相比发病前,患者的体重减轻,在生活中有罪恶感、注意力不集中、疲劳,也会出现反应慢及自杀的想法。在心理咨询室我们会看到有很多的患者,所以,患者在发病期间应当联合精神科或者心理咨询室治疗。15岁的小红正在读初三,这几天,她的妈妈带领她进入心理咨询师求助,妈妈说:“这孩子这几天不开心、经常哭,容易发火,我们的关系也非常紧张。我问老师,老师说小红平常注意力不集中、经常在课堂上发呆,小红说自己什么都不想做,只想睡觉、躺着。”妈妈说小红在发病前非常活泼,经常与同学玩,现在她对网络游戏都没有兴趣了。在赢得患者家属同意后,决定为小红采取心理治疗,要是心理治疗的效果不好,则考虑药物治疗。在科学的治疗方法下,小红的症状先比过去有了很大的改变,课堂注意力也增加了,焦虑症状也减轻了。抑郁症采取正确的治疗方法,可以取得很好的治疗效果。医生根据患者的病情,敞开心扉的与患者沟通,更容易抓住患者的内心变化,及时治疗疾病。

每个人都可能有抑郁情绪,但抑郁情绪不等于发生了抑郁症。抑郁情绪的时间短、情绪可理解,要是发生了抑郁症,情绪不可预知,任何时候都不快乐,会出现内疚及自责等情绪。一旦发生抑郁症,对患者的生活影响很大,很多患者注意力不集中、记忆力减退,连续很长时间都不愿意出门,也不愿意与他人沟通,会出现一些自残的行为。抑郁症除了服用药物外,也要改善其精神匮乏及内心封闭的问题,不能如同发病前一样的工作与生活、学习,为了避免生活带给患者的挫败感,应当尽可能的修养,努力保存身体内的能量,并学会释放内心的压力,不断调节自己的情绪,预防抑郁症反复发作。医生治疗抑郁症时,也可以打开病患心扉,让其对生活有正确的看法,改变其不良的信念。

(下转第90页)

偏头痛的中医内科治疗

肖 飞

大竹县人民医院 635100

【中图分类号】R277.7

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 08-090-01

目前在临床上偏头痛属于非常常见的一种多发性的疾病，主要在青少年的群体中比较多发。偏头痛是一种严重的慢性疾病，会增加患者出现并发症的几率，不仅会降低患者的生活质量，也会危害到患者的生命安全，增加患者家庭的经济负担。为了可以更加有效的缓解患者头痛的情况，本文将主要探讨中医内科的治疗措施，主要内容如下。

1 偏头痛的症状以及诱因

偏头痛在临床当中主要是血管性头痛，患者会出现反复性以及脉搏一致的搏动疼痛的情况，同时患者还会伴随着视觉模糊和肢体出现麻木等情况，大多数都是单侧和双侧跳动性疼痛，对于比较严重的患者来说，还会伴随有恶心呕吐的情况，并且血压的波动比较大。患者会每天或者几天才发作一次，发作的时间可以持续数小时，但是平时没有异常。引发患者出现偏头痛的情况有很多，精神因素、药物因素、激素以及代谢和遗传等都会导致患者出现偏头痛的情况。此外，青春期的群体偏头痛的几率要高于其他人群。

2 中医内科治疗偏头痛的方式

2.1 瘀阻脑络型

当头痛发作时如链刺，并且疼痛有定处，睡眠比较差，还会出现多梦的情况，舌质呈暗紫，并且胸胁胀痛，在女性当中还会出现月经不调的情况。因此在中医内科上主要采取益气、活血通络、活血化瘀以及化痰通络的方法治疗。处方为：在血府逐瘀汤中加入生牡蛎 30g、葛根 30g、生龙骨 30g、丹参 30g、川牛膝 10g、川芎 10g、酒洗地龙 10g、赤芍 10g、桃仁 10g、佛手 10g、醋玄胡 10g、红花 5g（注意加减药物剂量）。

2.2 肝郁气滞型

患者的头痛主要是搏动性的，并且还会出现反复发作的情况，同时伴有胸闷气短、腹部胀满、舌质出现淡红或暗红的情况、脉弦非常的有力，由于患者的心理状态不佳，所以会诱发疾病的发作。对于这型的患者来说主要采用疏肝解郁和理气止痛的治疗方法。处方为：使用柴胡疏肝散加用珍珠母 30g、丹参 15g、川芎 15g、生白芍 12g、郁金 10g、柴胡 10g、醋元胡 10g、白蒺藜 10g、炒枳壳 6g、全蝎末 5g（注意

加减药物剂量）。如果有口苦咽干和便秘的患者可以加入炒黄芩和龙胆草；如果有恶心呕吐的患者可以加入法夏和竹茹；如果有眩晕、耳鸣应该加入天麻和钩藤；对于有腕胀的患者要多加注意不可加山檀和麦芽。

2.3 风阳上扰型

这型的患者头痛发作时如裂、眩晕耳鸣、心烦易怒以及面红目赤和胸胁胀痛，还会伴有口苦咽干、舌质呈红色、脉弦有力，会因为情绪不稳定以及易怒而诱发。这型患者主要采用平肝潜阳和熄风通络的方法进行治疗。处方为：使用天麻钩藤汤加入：石决明 30g、珍珠母 30g、麦芽 30g、生牡蛎 30 克、天麻 10g、川牛膝 10g、僵蚕 10g、佛手片 10g、钩藤 10 克、炒栀子 9g、生白芍 5g、全蝎末 5 克（注意加减药物剂量）。当患者出现口苦和便秘时可以加入龙胆草；当患者出现痰浊时可以加入胆南星、白芥子和石菖蒲；患者出现恶心、呕吐可以加入法夏和陈皮。

2.4 肝肾阳虚型

这型患者头痛在早上发作时比较轻微，但是晚上比较严重，当进行劳动时疼痛会更加的剧烈，同时还伴有腰酸膝软、耳鸣耳聋和咽干口燥以及心烦失眠、舌质呈红且舌苔比较薄、女性的月经量少、脉弦比较细而弱。对这型患者主要采取滋补肝肾和温阳益气进行治疗。处方为：使用土茯苓 15~30 克、熟地 15g、枸杞子 15g、山药 15g、山茱萸 10g、菊花 10g、丹皮 10g、天麻 10g、白蒺藜 10 克（注意加减药物剂量）。当患者头痛非常剧烈的时候可以加入醋玄胡和全蝎；当患者心烦燥热时可以加入地骨皮；当患者血虚时可以加入当归、白芍和川芎；对于腕胀的患者应该少加佛手、炒麦芽和山植。

3 中医内科治疗偏头痛的效果

中医治疗可以根据患者的实际情况进行合理的用药，根据不同的疾病的分型给予不同的药物进行治疗，增减药物的用量来起到针对性治疗的目的，提高治疗的效果。此外，中药之间能够相互配合、提高药效、减少药物的毒副作用、阻断诱因、改善患者的体质，促进患者尽快恢复健康。

（上接第 89 页）

部分抑郁症病人是老年人，为了治疗抑郁症，家属可以帮助老年人扩大社交圈，经常与朋友出去喝茶、打太极，让自己的生活更为充实。家属也要照顾好老年人，让老年人保持健康的心理状态，建立和谐的家庭关系，这是维护老年人身心健康的重要方法。老年人也应当多和朋友及子女沟通，增强自身的锻炼，并调节睡眠质量，及时预防抑郁症。经常调节自己的身心状态，找到适合自己情绪的宣泄路径，放松压抑的身心，也要关系自己的身心健康。有些老年人疑神疑鬼，

担心自己患有某些疾病，患者应当放松心态，定期参与到医学检查项目中，老年人检查后发现自己没有疾病，也可以保持放松的状态。

抑郁症是一种心境障碍疾病，这种疾病让人们的心理及精神受到折磨，为了改善患者的病情，应当从病机角度着手，认识到抑郁症与人们的心理健康相关，在疾病治疗期间应当让病人学会敞开心扉，治疗方法直达患者的内心深处，使治疗的方法更有针对性及可行性，最终有效治疗患者的抑郁症。