

# 抑郁症≠抑郁，抑郁症有10个征兆，你知道吗？

廖蓉

南充市身心医院 637000

【中图分类号】R74

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-114-01

抑郁症也被称作抑郁情绪障碍，以其功能低落、自我评判、迟缓交流为典型症状，可能与家庭、社会的环境缺陷以及遗传、个性、生活方式和大脑内化学物质失衡等因素相关。抑郁症的发病率极高，但是很多患者并未寻求过专业帮助，甚至不了解自己出了什么状况。抑郁症并不像很多人认为的一样，只是心情不好、想不开，其实是一种生理疾病，与各种环境、生理和心理因素相关。

## 抑郁症≠抑郁

抑郁症不是抑郁，为了进一步了解二者的关系，首先要了解相关概念。

抑郁状态。抑郁主要指抑郁状态，是在无法明确何种抑郁时，医生常用的临时诊断方法，而进一步了解病史，经过系统检查后能确诊则不再使用这一诊断。

抑郁情绪（心境）。抑郁情绪也是抑郁状态的一种体现，是一种正常、与生俱来的情感反应。目前社会竞争愈发激烈，人们的生活、工作压力较大，高负荷运转情况十分常见，极易产生程度不一的抑郁情绪，这也是日常生活中十分常见的一种情感成分。如果人们遇到精神压力、面临生活挫折、痛苦境遇等，自然会产生程度不一的抑郁情绪。几乎每个人都在每一阶段感到情绪低落，通常是因为生活中一些不如意的事情。识别要点：（1）是否有原因。正常人的情绪抑郁通常基于一定客观事物，也就是人们常说的“事出有因”。（2）持续时间。通常人的情绪变化具有时限性的特点，为短期性，一般可以通过自我调控缓解负面情绪。（3）严重程度。抑郁的程度较轻。（4）生物症状。抑郁情绪并无明显症状。病理性抑郁通常伴有十分明显的生物性症状和精神病性症状，例如持续的顽固、失眠、多种心理行为，并且患者的体重、食欲及性欲明显下降，全身多处出现功能性不适和整体的症状关系，检查却无任何异常，以上均为抑郁症的常见征象。（5）变化规律。抑郁情绪无节律性。典型的抑郁症患者的症状具有节律性特征，表现为晨重夜轻的变化规律。（6）发作倾向。抑郁情绪并无反复发作的特点。抑郁症具有反复发作的特点，每次发作时症状基本相似，发作通常并无直接原因，有既往史能够印证。（7）家族病史。多愁善感的性格可以遗传，但是仅仅是性格。

抑郁障碍=抑郁症=抑郁发作=重性抑郁障碍。抑郁障碍也就是抑郁症，也被称作重性抑郁障碍或者抑郁发作。抑郁症是一种以情绪抑郁为典型表现的精神疾病，患者的抑郁情绪具有病理性特征，通常伴有异常心境相应的认知、行为、心理生理学及人际关系方面的变化或紊乱。与其他疾病相同，均有生物和化学基础。生活压力过大、其他疾病、一些药物或治疗，以及遗传因素均可能导致抑郁症。虽然目前尚未完全明确抑郁症的发病机制，诸多研究证实主要与大脑内某些化学物质的失衡相关，如 $\gamma$ -羟色胺、去甲肾上腺素、高香草酸、3-甲氧基-4-羟基苯乙醇等。如果这种失衡被纠正后，患者病情则会得到明显改善。通常持续数周或数月，具有周期性或循环性复发的特点。识别要点：（1）是否有原

因。病理性的抑郁情绪通常无缘无故产生，不具有客观精神应激调节，或者虽然有不良因素，但是并不严重，不能够真正解释抑郁症征象。（2）持续时间。抑郁症的症状持续存在，甚至未经治疗自行缓解，或者症状持续加重，通常超过两周，部分患者超过1个月，甚至持续数月。（3）严重程度。病情严重，已经影响到患者的学习、工作和生活，难以适应社会，社会功能显著下降，病情严重者可出现消极自杀言行。（4）生物症状。抑郁症患者通常伴有明显的生物性、精神性症状，具体表现为多种心理行为、长期失眠等。（5）变化规律。抑郁症的症状具有节律性的特点。（6）发作倾向。反复发作，每次症状大致相同，通常有既往史可印证。（7）家族病史。抑郁症患者家族中常有精神病史或其他情感障碍发作史。

## 抑郁症的10个征兆

自我评价过低。患者通常会过于贬低自己的能力，以消极、否定的态度看待自己，认为自己做什么也不对，将自己说得一无是处。伴有强烈自责、内疚、无助感，认为自己毫无价值，病情严重可出现自罪、疑病等观念。

食欲下降，体重减轻。很多抑郁症患者多存在食欲不振的症状，即使自己喜欢吃的食物也毫无食欲，通常会导致体重减轻。

睡眠障碍。以早醒较为常见，比平时早2~3个小时，醒后入睡困难，沉浸在悲伤的气氛中。随着患者年龄增加，后半夜睡眠障碍更加严重，入睡困难。

思维缓慢。患者通常会感到自己思维迟缓，各方面能力降低，思维联想速度明显变慢，反应迟钝，难以打开思路。

内分泌紊乱。患者情绪不稳定，更年期女性表现为潮热多汗、容易情绪激动，通常由内分泌功能下降导致。同时皮肤变差，存在黄斑、色斑等。另外妇科内分泌疾病十分常见，可导致经期不规律、更年期等症状。

性功能减退。发病早期患者性欲明显下降。

消极悲观。抑郁症患者内心痛苦，伴有悲观、绝望等负面情绪，对生活失去希望，病情严重可导致强烈的自杀念头和行为。

精力丧失、疲乏。一些日常生活中的小事也变得十分困难，如洗漱、穿衣等，力不从心，无精打采，懒得动，经常诉说自己太累了，没有精神，什么都不做也会感到身心俱疲。

失去兴趣。失去对生活、工作的兴趣，对任何事物提不起兴趣，患者通常闭门独居，疏远亲朋好友，不具备社交能力。患者常主诉自己没有感情、高兴不起来。

持续抑郁状态。长期处于抑郁状态，难以集中注意力，记忆力下降，思维迟钝，行动迟缓，持续时间较长，部分患者表现为不安、焦虑、易怒等。

总而言之，抑郁症和抑郁之间有联系，但是二者并不能画等号，抑郁是一种情绪，而抑郁症是一种疾病，如果存在抑郁症相关征兆，应加以重视，及时就医，在医生的专业指导下治疗。