

我们应如何看待抑郁症

文 / 壹心理编辑：苏子悦

3 月 13 日，导演李晓因抑郁症自尽离世。3 月 14 日凌晨，香港演员张可颐更新微博：“我们刚痛失了《北上广不相信眼泪》的副导李晓，他的专业、他的正能量、他的感性和善良、他的风趣令人久久不能释怀。感谢你带给我们团队那些充满能量的日子，永远怀念你，副导。”随后，演员张兆辉、张译等也纷纷发微博悼念。

历来，因抑郁症自杀的名人为数众多，比如梵高、海明威、戴安娜、川端康成、威廉姆斯等，为何这些拥有了巨大名声和财富的人也会得抑郁症？得了抑郁症就会自杀么？

如何帮助一个得了抑郁症的朋友？

你愿意帮助朋友，并提出这样的问题，这些都非常好。

但是，在此之前，请将下面的一句话大声读出来：我无法把朋友从抑郁症的泥潭中救出来。

把这句话留在脑海中一段时间，并再大声说一遍。

虽然你是他的朋友，但你并不是那个去治愈他的人。他需要接受心理咨询，也可能需要药物治疗，以及运用自己的意志力去面对抑郁症。

你能为他做的最好的事情是：让他觉得和你在一起的时候，他可以被允许抑郁，不用强颜欢笑。

这一点很匪夷所思，对么？抑郁的人会经历着常人难以想象的孤独感和隔离感。他们感觉自己被恶意评判以及被误解。

一个被他信任，且不会随意评判他的朋友，那么仅仅是这些特质就能帮助他。

下边是具体的小贴士：
-- 允许相处时的沉默。

-- 如果他想讲一些他正在经受着的痛苦，你所能做的就是安静的倾听。

-- 问一些开放性的问题或者重复他所说的话（诸如“告诉我那种感觉是怎么样”或者“听起来似乎你正在经受着巨大的悲伤”），这会让他觉得你像一个心理咨询师，但这会对他有幫助的。

-- 如果他抱怨“你说话能不能不要像一个心理咨询师啊”，那你就大方地承认下来，然后改变一下询问方式：“你说的没错，对不起啦。但是，那个时候究竟发生了什么呢？”或者你也可以这样说：“对不起诶，我们也不用现在就讨论这个事情，但是我真的很好奇啊。”

-- 如果他不想起床，那么你就坐在他旁边，跟他一起看一些什么东西。

-- 不要去设定期待。诸如“你气色不错，相信明天你的感觉会更好一些”，这听起来像是在鼓励他，但他可能会感觉到巨大的压力和恐惧，因为他怕会让你失望。

-- 尽量让他到室外去，不论是去公园逛还是在街区散步。虽然有时候遇到的人所表现出来的欢乐，让他更感觉到自己的缺失，所以还是得找到一个合适的地方。

除了上述的贴士之外，你还需要了解：

-- 抑郁的人会故意搞砸一些事情，来让自己继续停留在抑郁的状态中，无意识让你以为你需要这么做。所以，这个时候的帮助看起来更像是一种威胁。

-- 尝试让自己不要那么快地去反击。抑郁的人活在恐惧中，讨厌他自己，并遭受着痛苦的折磨。如果你感觉被他攻击，也许这个攻击并不是针对你的，而是他在对抗自己的恐惧。

-- 不要太期待正面的反馈。因为你可能得不到这些反馈，但如果他愿意让你参与到他的生活中，这就是很正面的反馈了。

-- 保护好你自己。你得知道你正在被他消耗，并在耗干前及时退出来。

-- 你也需要一个支持你的人，一个可以倾诉的人。不必对自己的努力感觉太坏，也不必斥责自己抱怨太多。

-- 做一个列表，把你认为可能会有所帮助的朋友添加进去，但别包含那些很容易做评判或者总想着如何解决的人。

尽力而为吧。如果你觉得你并不是那个最合适去帮助他的人，那么请诚实地面对自己，也诚实地面对你的

心理咨询与健康教育中心值班表

北 校 区		南 校 区	
星期一	吴文丽	星期一	胡寒春
星期二	陈 静	星期二	吴文丽
星期三	张 萌	星期三	宋广文
星期四	宋广文	星期四	王贤钊
星期五	胡寒春	星期五	陈 静

北校区咨询地点：文体中心 329

《心海航灯》编辑部招新启事

你是否认为在华工这个工科为主的学校缺少一丝人文气息呢？你是否对心理学感兴趣并且赞同心理学是各个学科的万金油呢？你是否为传统媒体在当今以网络媒体和自媒体为主的环境中生存艰难而担忧并想施展拳脚尝试改变呢？来《心海航灯》编辑部吧！

《心海航灯》编辑部挂靠于校心理健康教育与咨询中心，我们有最专业的心理学专业老师，硕士博士多达十余人，是华工最权威的心理学交流场所。你心动了吗？

招聘职位：

文编 / 美编若干，年级校区不限，美编会 Indesign 优先考虑，有兴趣但不会的有机会进行培训，请发送个人简历（包括姓名、年级、学院专业、联系方式、兴趣特长及职位意向等信息）到 xinhaihangdeng@163.com 福利待遇：

- 1、主编轮班制度，每个人都有机会担任主编，亲手打造一期刊物；
- 2、每学期评优；
- 3、期满颁发实习证明

当然，如果你对心理方面有独特的见解，或心灵倾诉，或提供建议，《心海航灯》永远为你敞开大门，来稿内容充实，感情真挚，题材不限，1500 字内即可，一经刊登，稿酬从优！

来稿发至邮箱 xinhaihangdeng@163.com

朋友。然后原谅自己的无能。

最后，如果你愿意为你的抑郁症朋友做以上这些，我也必须献上我由衷的敬意。

抑郁症测试：抑郁自评量表（Self-Rating Depression Scale）

心理自测，使用简便，并能相当直观地反映抑郁患者的主观感受。请根据你过去一周的实际情况作答。（由于版面不足，未放置自评量表，请自行搜索“抑郁自评量表 SDS”）

结语

历史名人牛顿、达尔文、林肯、丘吉尔等，还有很多作家，像三毛、弗吉尼亚·伍尔夫……都被抑郁症所困扰。“没有对死亡做过认真思考的人，对生命也不会有真正透彻的理解。”因此，抑郁并生活着，有时也是人类高贵的天性。

正如安德鲁·所罗门在《忧郁》中写到的：“欣然接受痛苦，因为你可以从中学习。将来我们也许会通过化学方法锁定、控制和消除使大脑受苦的电路系统。但我希望那天永远不要到来。”

摘自壹心理网

1分钟心理学
www.ximi001.com

抑郁症这只黑狗

抑郁症是一种常见的心境障碍，
以显著而持久的心境低落为主要特征。

CCMD-3（中国精神障碍分类与诊断标准,2006）
列出了抑郁症的相关诊断标准：

疲劳，精力减退；

精神运动性
迟滞或激越

联想困难或自觉
思考能力下降

食欲减退或激增，
体重有明显变化；

SEX 性欲减退。

兴趣丧失，
无愉快感；

自我评价过低，
自责或有内疚感

反复出现自杀意念
或自杀自伤行为；

睡眠障碍，如失眠、
早醒、嗜睡等；

同时满足心境低落和以上任意4种症状，
且抑郁发作持续两周以上，
即可能被诊断为抑郁症。

惊人的数据

70.57亿
人口

全球约有3.5亿名抑郁
症患者。最严重时，
抑郁症可引致自杀。

40%

大约40%的抑郁症患
者有遗传倾向。

抑郁症的终身患病率

女性中约占25%

男性中约占12%

约有10%-15%的
女性在产后半年内
伴有抑郁症状，怀
孕期间更高。

全球每年因自杀而死亡的人数高达100万人
平均每40秒就有1人自杀

60%的自杀者此前处于抑郁状态

90%的自杀者有心境障碍

误解vs理解

抑郁症不是...

抑郁症是...

单纯的“心情不好”

它是一种疾病，有着
深刻的生理与生物学
根源，与多巴胺、去
甲肾上腺素、5-羟色
胺的分泌异常有关。

一种情绪

是众多情绪感受失常
的并发状态。它包含
的不仅仅是沮丧或哀
伤，还包括低落、疲
倦、焦虑、自责、绝
望等。

由单一因素所致

有很多可能的起因，
包括大脑对于心境的
错误调节、基因易损
性、生活中的压力事
件、药物以及药物滥
用问题等。

提供有效的陪伴

抑郁症意味着缺失，没有感受、没有回应、没有兴趣。对抑郁症患者来说，日子是灰暗的，他们失去了活力，甚至也一点点地失去了家人的陪伴与支持。

DO NOT:

DO:

不要让那个支持系统坍塌。
不要告诉他.....

给他一个拥抱

想开点。

你看起来正在经历一件
糟糕的事情，但我想让
你知道，我会一直在这
里，陪伴着你。

别钻牛角尖。

你太脆弱了。

结语

医学界有一条名言，“偶尔能治愈，常常能帮
助，总是在安慰”。医身如此，医心也如是。

对一个抑郁症患者来说，可能会
长期生活在“变好”和“治愈”
之间的状态，当他无法驱散心底
的那只黑狗，不妨和他一起，微
笑着对那只黑狗说，“嗨。”

【壹心理原创，转载请注明出处，违者必究！】
制图：绵羊仔 文案：淡水天