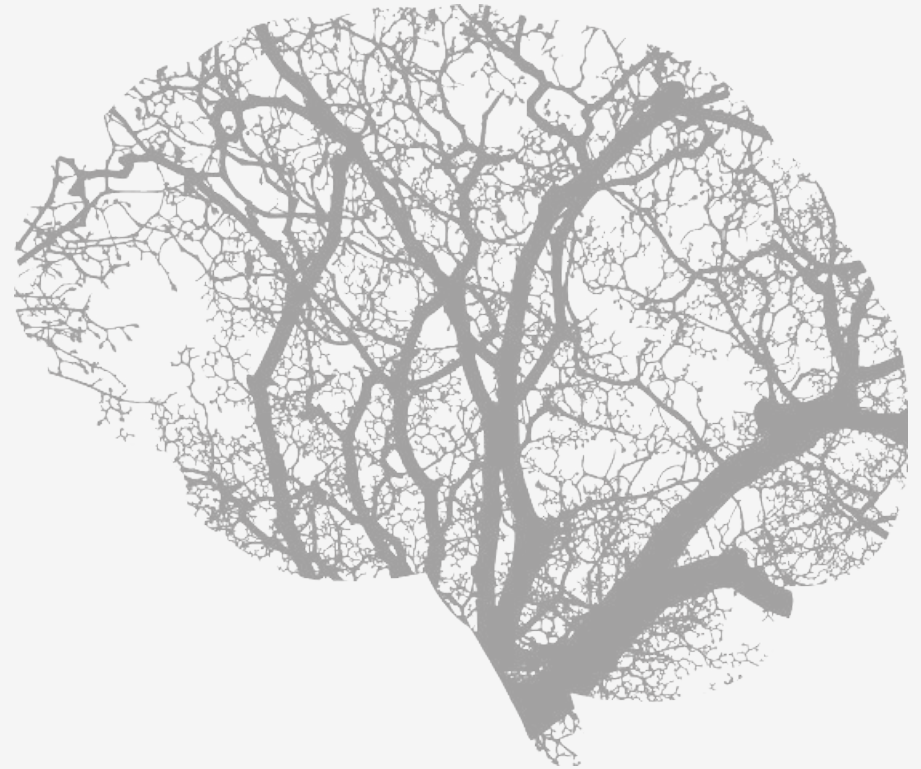


# 抑郁和焦虑

主讲老师：XXX

- ◆ 在很多人的心目中，抑郁症根本不是一种病，仅仅被认为是心情不好，而事实上，抑郁症与糖尿病、冠心病、高血压病、消化性溃疡等一样是一种严重危害人类健康的疾病。据有关资料显示，在二十一世纪以后，抑郁症将成为危害人类健康的第二杀手。





### 抑郁症是一种什么样的疾病：

- ◆ 抑郁症是一种心理疾病，一种情绪障碍：以情绪低落，悲伤、失望、兴趣下降、无乐趣为主要特征，常伴随紧张不安，失眠早醒，体重下降，周身不适等躯体症状。
- ◆ 抑郁症是常见病，被称为心理疾患中的“感冒”；据WHO估计全世界有3.4亿人受抑郁症影响；据复旦大学一项最新调查发现，在综合医院神经科、心血管科、消化科门诊病人中由20% ~ 25%的病人出现抑郁/焦虑症状，这些病人再由精神科医生测评有39% ~ 73%患有抑郁症和/或焦虑症；严重影响人们的工作、学习、生活质量。



## 生活中哪些事件容易引起抑郁症：

- ◆ 丧偶
- ◆ 夫妻感情破裂
- ◆ 子女死亡
- ◆ 子女出生
- ◆ 父母死亡
- ◆ 开除
- ◆ 离婚
- ◆ 刑事处分
- ◆ 父母离婚
- ◆ 家人亡故



### 抑郁症患者常有什么不舒服？

- 情绪低落、心境悲观、愉快感丧失、自我感觉不好、对日常生活兴趣缺乏、常有自我责备、自我评价降低、持续性疲乏；
- 睡眠差、没有食欲、记忆减退、不能集中注意力、工作、学习、家务能力下降、心烦意乱、浑身说不出的难受及疼痛等。

**抑郁症患者的内心想法是什么：**对自己没有信心，比较自卑；对自己所做、所想的事情抱有怀疑；悲观地想象自己的将来；失望乃至绝望的想法



**抑郁症的特征：**发病与季节有关，好发于秋冬季节。发病年龄无范围。病程平均6 -- 8个月。疾病痊愈后社会功能完全恢复。

**抑郁症的严重后果：**

- ◆ 轻者：内心痛苦，生活质量下降，影响社交。免疫力下降，易患病。且加重原有躯体疾病。
- ◆ 重者：自责，绝望；难以控制疾病；出现自杀念头或自杀企图

### 焦虑是一种什么样的疾病：

- 当面临危险或威胁时，人们经常表现恐惧和紧张，这是可以理解的。而焦虑症表现的紧张、恐惧是在没有明确对象的情况下产生的，而且无法预料，难以理解。它可能由某些原因引起：接受陌生的新任务；即将参加考试、重要约会；手术；失业；人际交往失败；严重的躯体疾病；重大变故；亲人的死亡





### 焦虑患者常有什么不舒服：

- 焦虑状态时，人往往易怒、紧张不安，有恐惧感、注意力不集中、记忆下降、难以入睡、失眠；
- 伴随身体症状，头晕、胸闷、心悸、呼吸急促、疼痛、出汗、消化不良、肠胃功能紊乱；
- 焦虑是一种心理现象，适度焦虑是有益的而过度焦虑则会成为一种疾病。





### **焦虑障碍的严重后果：**

- 轻者：不能面对各种社交；场合失去朋友；丧失工作升迁机会
- 重者：严重影响家庭关系；慢性焦虑障碍可以；导致功能残疾

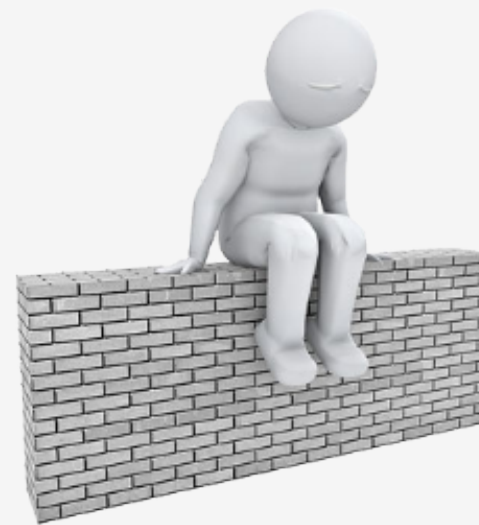
**抑郁症和焦虑情绪的关系：**一项全美最新调查显示高达59.2%的重性抑郁症患者终生合并存在焦虑障碍。睡眠障碍；食欲改变；精力减退；心血管系统/消化系统症状；注意力障碍；过度担心；害怕；恐惧；激越；多虑；惊恐发作。

**抑郁症合并焦虑情绪的特征：**症状更严重；病前有更多的创伤体验；成为慢性疾病的可能性更大；显示治疗效果更慢，有效率更低；自杀倾向更大。



### 抑郁/焦虑是怎么产生的：

- 遗传因素
- 生化因素：大脑一些神经递质的异常传递（ 5-羟色胺的变化与抑郁心境、食欲减退、失眠、焦虑不安等有关 ）
- 外界事件的刺激：生活中各种变化或突发事件，如失业、升学或婚姻问题
- 其他的发病因素：躯体疾病，药物，酒类和常用成瘾药





### 抑郁症可以被治愈吗？

- 抑郁症是一种常见疾病，它的发生是与大脑某些神经递质的异常有关，所以只要接受及时、正确的治疗，纠正神经递质的异常，抑郁症的治疗效果很好，一旦抑郁症好转后，自卑、悲观、绝望的感觉等抑郁症的常见症状就会消失。
- 抑郁症并不是一种很快就能自行康复的“情绪问题”，也并非仅是意志或品德的问题，而是一种会影响全身的慢性、复发性疾病。影响免疫功能，生理活动减缓。影响社会、工作、正常生活能力。影响躯体疾病的康复，延长住院时间。因此，患了抑郁症后，要及时就诊，接受正确治疗，并坚持足够的治疗疗程。



### 治疗方法

- 心理治疗
- 支持疗法、认知行为治疗等
- 药物治疗：5-HT再摄取抑制剂：  
如赛乐特等、单胺氧化酶抑制剂
- 电休克治疗

### 常见的药物

- 新型的抗抑郁剂:赛乐特、百优解、  
左洛复等
- 四环类：麦普替林
- 三环类：阿米替林、多虑平
- 单胺氧化酶抑制剂：吗氯贝胺

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/687046061044006101>