10月10日是世界精神卫生日

抑郁症：心灵的感冒

持续近三年的新冠肺炎疫情，给公众的心理疾病增添了新的重负。有数据显示，疫情之下，中国有1/3的居家隔离者出现抑郁、焦虑、失眠等症状，抑郁和焦虑障碍患者的发病率逐年增高，特别是抑郁症，被称为“沉默的杀手”，应引起足够的重视。

10月10日是世界精神卫生日，奔流新闻·兰州晨报记者采访了原甘肃省中医药大学附属医院院长、主任医师陈林庆，兰州市第三人民医院脑科主任李晓英，一起说说抑郁症。

A 情绪抑郁并不意味着是抑郁症

“在多数人眼里，得了抑郁症的人应该是萎靡不振、情感低落，对任何事都提不起兴趣，整天愁眉苦脸、闷闷不乐。这是一个以偏概全的刻板印象，其实，每个抑郁症患者的表现程度不一，有轻有重，有的在外人面前嘻嘻哈哈，内心却很自卑；有的会出现酗酒、饮食紊乱、惊恐不安或焦虑等症状；也有部分人还存在一定的攻击倾向，乱摔乱打，也伤害自己。”陈林庆在接诊中碰到的抑郁症患者，表现症状都不一样，但几乎都不认为自己患有精神性疾病。

陈林庆告诉记者，这两年里，抑郁症患者明显增多，“年龄范围涵盖老、中、青等不同年龄阶层，特别是明显呈现出年轻化趋势，最小的孩子还不到10岁。”

情绪抑郁的人都会患抑郁症吗？答案是否定的。陈林庆表示，只有抑郁情绪心境状态非常严重、持续两周或更久、影响到在家庭及工作中的正常功能时，才被认为是抑郁症，“不是所有情绪抑郁的人都可能患抑郁症”。

B “无用之人”是一种消极界定

抑郁症也被称作“心灵的感冒”，这“感冒”可以由脑部变化引起，也可能是家族遗传，生活上一些痛苦的经历也可引致抑郁症。

“从临床看，有些抑郁症患者容易伪装自己的情绪，很难被发现，所以判断抑郁症要从多个方面看。”李晓英说，从不开心程度看，抑郁症患者与普通人的不开心有区别，“普通人的不开心多数非常短暂，但抑郁症患者会持续地情绪低沉、苦恼忧伤、闷闷不乐。”

抑郁症患者容易否定自己，“无望感”“无用之人”是他们对自己的消极界定，总觉得自己没有希望，学习工作效率低，一无是处，事事不如人，也很敏感自卑又自责。也容易把一些错误事情的责任往自己身上揽，认为都是自己的错，对不起周围的人，对不起父母亲人。

抑郁症患者对任何事情都提不起劲，即使参与一些活动，也无法感到快乐。缺乏社交活动，思维反应变得迟钝。经常思路不够灵活，脑袋像是生了锈的机器，也很难理解和思考学习中的问题，说话慢、思考慢，难以集中注意力，记忆力也会有所下降。有些孩子学习时思想不在状态，记不住东西，甚至很简单的题目都完成不了。

还有一个明显的症状是出现了睡眠障碍，常见的是醒得早，会比平时早1-2个小时。醒后难入睡，晚上入睡困难，夜里睡不深，疲惫乏力，食欲减退，体重下降，还可能出现恶心、呕吐、心慌、胸闷出汗等症状。行为上会表现出在家懒散、不搭理人、发脾气等。

“一旦出现上述类似症状时，就要重视起来。”李晓英说，当抑郁情绪比较严重，持续时间长，而无法通过自我调适得到改善和缓解时，就一定要就医。目前针对抑郁症最主要的干预手段是药物治疗，同时也可以进行心理治疗、物理治疗。

C 抑郁症患者自杀概率高达1/7

近年来，抑郁症人群还在不断扩大，2020年我国流行病学调查结果显示，抑郁症的终身患病率为6.8%。我国每年大约有28万人自杀，其中抑郁症人群的占比高达40%。

“抑郁症患者的自杀率、自残率非常高，已经是世界上危害人类健康最严重的疾病，也是造成残疾和疾病负担最严重的疾病之一。”有统计显示，抑郁症患者自杀的概率高达1/7左右。

“患上抑郁症，并不会成终身疾病，是可以治疗的。”陈林庆称，抑郁严重情况下，可能有自伤、自杀的风险，一定要通过干预来缓解抑郁状态。

如何预防和缓解抑郁？

1.表达情绪。找信任的人倾诉，将自己的烦恼和心声说出来。如果不愿意向他人倾诉，也可以通过写日记、画画等方式来表达情绪；2.合理宣泄。允许自己大喊或大哭一场，哭是一种有效缓解抑郁情绪的方法；3.降低目标。抑郁的人有着强烈的缺失感，常为自身的不完美而痛苦，情绪反复无常、高度敏感。要学会不给自己确立很难达到的目标。思维是可以改变心境的，保持乐观、知足的心态，可以避免很多不良的情绪；4.行动起来。抑郁的人喜欢待在一个封闭的空间，不愿意“走出去”。要改变心境，努力走出这个封闭的空间，到外面去感受阳光，感受大自然的风景。来一次说走就走的旅行，或者来一次酣畅淋漓的运动；5.规律作息。养成良好的生活习惯，保持作息规律、营养均衡；6.多听音乐。音乐能调整神经系统的机能，解除肌肉紧张，消除疲劳，改善注意力，增强记忆力，消除抑郁、焦虑、紧张等不良情绪。

陈林庆建议，抑郁症患者千万不要独处，尽量去人多的地方，找一些自己喜欢的事情转移注意力，不要一直陷在个人情绪里。同时，家人的陪伴和情感呵护也很重要，让患者有温暖的依靠。 **奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰**

拍卖公告

受委托，我公司对以下标的进行公开拍卖，现将具体事宜公告如下：

一、拍卖标的：2022年-2023年采暖期一热二热产生的炉渣及炉灰。最终数量以实际过磅数量为准。

二、展示时间及报名时间：自发布公告之日起至2022年10月17日报名截止，采用线上线下拍卖方式同步进行，竞买保证金需交纳伍万元整。

三、拍卖时间及地点：2022年10月18日下午14:30分整，临洮县恒通热力有限公司二楼会议室。

四、联系电话：15339725775(李) 13919132597(杨)

甘肃云海拍卖有限公司
2022年10月11日

奔流新闻·兰州晨报同步发布
登广告 办挂失
4662740 8150592

老兵水暖.疏通 修上下水管道 13109366662

低价通下水 不通不收钱 城关 西站 安宁 13008788289

修暖气洗地暖 13109326051

西固安宁通下水 13088735698

招聘求聘 recruitment

物业公司诚聘
保安、水电暖维修工，项目管理人员等岗位，男性60岁以下身体健康，无不良嗜好，懂水电者优先，工资面议。(本广告长期有效) 电话：13893197184

出售房屋

出售 城关亚太嘉园96平米，西南，电梯，精装修，产权，送全套家电 15009311622

专业防水

专修楼顶卫生间漏水 17726971761

家电维修

家电精修 专修冰箱、空调、洗衣机、热水器、炉盘、油烟机(洗)，保修三年 15002539957

冰箱冰柜 加氟、精修、炉盘、热水器洗衣机、油烟机、保修3年 13893236198

老兵空调 维修、移机、加氟 回收二手 13919373598

温馨提示：敬请读者查实信息 安享权益

专业搬家

宏远搬家 20年搬家公司，质优价低 不满意可拒绝付款！ 18209317810 8865333

东方搬家 搬家搬厂 单位搬迁 长途搬运 2922188 15002534302

家政清洗

王琼妇联家政 二十年诚信经营 口碑铸就品牌 保姆、月嫂、厨嫂、陪护、育婴师、地暖清洗 临夏路83号(派出所楼上)1015室 8460554 微信号13909401872

民信家政 月嫂、保姆、育婴、医院陪护、钟点工，整体保洁 18309479107 4917792

兰飞清洗 擦玻璃，整体保洁，高空清洗，石材养护，房屋粉刷。13919300120

专业开锁

专业开修换锁
西关 15101219985 安宁 7827909
雁滩 13993190054 七里河 15101228077
火车站 13669315681 西固 15693196117

专业疏通

通下水 修马桶 清洗地暖暖气 13669303337

真空清理化粪池，高压车疏通管道，地沟清洗，管道维修，清洗消毒。 18119345379

修水暖，洗地暖，通下水换阀门，修马桶，修水管 13099266406

清理化粪池，高压疏通下水管道，地沟清理清洗，地沟上下水暖气管道维修更换，做防水，通下水。 15293177710

公告

本人罗珊珊，于2017年3月27日交甘肃九龙房地产开发有限公司酒店用品市场商铺销售预约金568700元(大写：伍拾陆万捌仟柒佰元整)，收据编号：0501442；于2017年4月21日交甘肃九龙房地产开发有限公司酒店用品市场商铺销售预约金780100元(大写：柒拾捌万零壹佰元整)，收据编号：0501538，现以上两张收据已丢失，登报声明作废。

挂失兰州吉祥出租车有限公司收据一张，面额3000元，开票日期是2021年1月12日，收据编号是0909145，因不慎丢失，声明作废。

城关区三森家具知峰家具经销部遗失个体工商营业执照副本，统一社会信用代码：92620102MA71J8436M，声明作废。

挂失甘肃迈泽富科贸有限公司于2020年11月9日在苏宁购买小Biu智能门锁，发票号02169851，订单号DA1143592，金额749元，特此声明。

挂失永登县裕丰源建材有限公司(账户号码：27030101040004210)在中国农业银行股份有限公司兰州秦川支行预留公章一枚，现声明作废。

挂失甘谷县思楠树商贸有限公司开户行许可证，核准号J8253000580201，开户行中国建设银行甘谷支行营业室，账号62050163040100000687声明作废

遗失公告

挂失甘肃永吉建筑工程有限公司营业执照副本统一社会信用代码91620100MA73W1YB6P

挂失红古海石湾云帆货物运输服务部甘A41447，道路运输证证号：620111003601，声明作废

挂失红古海石湾云帆货物运输服务部甘A1185挂，道路运输证证号：620111003600，声明作废

挂失景泰县裕丰源商贸有限公司景泰县农村信用合作联社条农分社预留公章、财务章、法人章各一枚，特此声明。

殡葬服务

善孝殡葬服务 城关、雁滩、西站、安宁、桥北 鲜花布置灵堂 殓棺出殡 穿衣、寿衣、全新灵棚 24小时服务 随叫随到 明码标价 明码收费 13909461099

兰州市殡仪馆 96444 24小时便民服务电话 让殡葬 更简单

孝恩堂殡葬服务 城关、雁滩、西站、安宁、桥北 鲜花布置灵堂 殓棺出殡 穿衣、寿衣、全新灵棚 24小时随叫随到 明码收费 15379007356

提示：省、市级行政审批和政务服务办理事项规定：《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

分类广告 0931-4662740 0931-8150592 温馨提示：敬请读者查实信息 安享权益

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办，从未委托任何其它网站、广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。
雁滩 13919283848 13919364049 安宁 13119416621 13893228907 东岗 13993138394 13919211748
西关 13008774749 13919150533 七里河 13893126050 13919783768 西固 13893273391 13150019000
河口 13321221799 天水 13321386833 临夏州站 13993081112