



爱笑的李玟怎么会得抑郁症医生这样说



陈琼琼



抑郁症是可以治愈的

“抑郁症”是一种常见心理疾病,主要特征为持续情绪低落、对平时喜爱的事物失去兴趣或动力、自我评价低、有消极言行等。

“微笑抑郁症”的患者给外人的感觉就是乐观、阳光,他们经常强颜欢笑,内心其实感受不到真正的快乐愉悦,“这类患者难以及时得到外界帮助,进而更容易陷入孤立无援的境地。”

随着社会的变化和生活压力的增加,近年来,全球抑郁

症、焦虑症的发病率都有所上升。有数据显示,全球抑郁症患者数量多达3亿,中国也有多达5000万抑郁症患者,终身患病率约为3.4%,12个月内的患病率约为2.1%。

陈琼琼分享了一个患者的故事。自从患上抑郁症之后,她的感知和判断能力都是歪曲的,固执地认为自己没有用、自己活着就是拖累别人,经常无理由否定自己。在她抑郁最严重的时候,感觉起床都是一件极其困难的事情。

经过系统治疗,这位患者打开了心扉,又回到了对自己及未来充满信心的状态。

“所以说,抑郁症是可以治愈的。”陈琼琼说,作为一种疾病,抑郁症并非不治之症,可以通过寻求专业的帮助,大多数患者可以被治愈。

如何远离抑郁情绪?陈琼琼出了5个小招数:



理解关心陪伴,是一剂“良药”

陈琼琼告诉记者,对于抑郁症患者来说,解除痛苦的有效方式就是积极治疗。

在她接诊的多数患者中,并不是所有的抑郁症患者都会轻生。“相对来说,那些有负性生活应激事件、矛盾冲动、病情严重以及对现实及自我感到强烈绝望感的患者更容易出现轻生行为。”抑郁症患者中,很多人有过轻生的意念或想法,但因为有家人和朋友的牵挂或对生活目标的坚持,并不会发生实际轻生的行为。但如果这些意念或想法发展到有相关的计划、尝试或准备,或者已经出现过轻生的行为,那就要引起高度关注。

对于抑郁症患者来说,周围人的理解与支持是非常重要的。

生活中,很多人会将抑郁症患者典型的心情低落、高兴不起来及兴趣减退、精力下降等症状认定为“孤僻、懒散”,或是将紧张烦躁、发脾气等症状认定为“折腾人”,这些外界的不理解因素,让很多抑郁症患者的痛苦加重,“不被理解、感觉人生无望”,从而导致他们轻生行为的发生。

抑郁症患者在情感中有缺失,家人和朋友要多理解,让他们从内心感受到被尊重被理解;多倾听,和他们交流中当个倾听者,不指责不评价;多关心,从内心接受他们的情感,多爱护和帮助;多陪伴,让他们时刻感受到家人给予的温暖,允许他们在不伤害身体的情况下宣泄自己的情感。



远离抑郁情绪 试试这5个小招数

抑郁症患者的症状各有不同,如何判断是否患抑郁症?陈琼琼解释,抑郁症的核心症状是情绪低落,心情持续悲伤、难过,总高兴不起来;对自己原本感兴趣的事也提不起精神;身体乏力,嗜睡,什么事也不爱干。久而久之,出现入睡困难、睡不着等症,思维反应减慢、言语表达迟缓、运动行为呆滞,甚至出现了自杀、自残等极端行为。

如何远离抑郁情绪?陈琼琼出了5个小招数:

1.多亲近大自然。走进大自然,增加户外活动是最佳缓解抑郁及预防抑郁的方法。

2.多晒太阳。很多人在天气阴沉时会出现心情低落、烦闷等情绪,沐浴在阳光下,心情会好很多。

3.多听音乐。音乐有调节情绪的作用,好的音乐可改善患者的抑郁情绪。

4.写日记、笔记抒发情感。当没有一个宣泄口倾诉自己的情感时,用日记、笔记的形式记录下来,不论是负面的、消极的,都可以发泄出来。

5.写生绘画:绘画作为一种情感的表达工具,可以让情感自由发挥。奔流新闻·兰州晨报
记者欧阳海杰 实习生高敬文

遗失公告

挂失吴霜阳身份证件 620102200410271859

甘肃凯宏翔商贸有限公司不慎遗失银行预留公章(编码:6201028053842)一枚,声明作废。

挂失甘肃俊泰利诚建筑工程有限公司在工商银行金城支行预留私章发票章声明作废。

挂失甘肃玖林峰再生资源有限公司在招行安宁支行预留财务章,声明作废。

挂失康乐县御明阁手抓美食城营业执照正本,统一社会信用代码92622922MA737H6U09

挂失康乐县亿味斋小火锅营业执照正副本,统一社会信用代码92622922MA71F9D696

挂失中广宜景湾郡城8-2-3202张涛房款发票一张,发票号00574423,发票金额339950.00元。

挂失殷宪厚红山万和城16号楼2单元1803室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失赵杰阳光雅居1号楼1单元312室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失李健福红山万和城16号楼2单元1702室,兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失警登珍红山万和城10号楼1单元504室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失谈小军五一馨苑3-2-2-501单据,单据号:13951金额:5701.57,声明作废。

挂失徐志刚红山万和城12号楼2单元1504室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

奔流新闻·兰州晨报 同步发布

登广告
办挂失



4662740 8150592

挂失王琪红山万和城23号楼1单元2704室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失张新占红山万和城6号楼1单元2004室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失马保军红山万和城11号楼2单元2901室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失杨玉铭红山万和城14号楼1单元2601室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失成珍宝红山万和城11号楼2单元1701室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失甘肃盛汉医疗科技有限公司,社会统一信用代码:91620100MA71F7WLXM,法人:齐百胜

挂失兰州铁路运输检察院,于2023年7月7日福特汽车合格证一份,合格证编号为:WCP190113120190,车辆型号为:JX65039D-L6,车架号为:LJXCL3DB8NTV24862,发动机号为:ECOB00ST4G20B6L。

公告

声 明

民乐国衡再生能源有限公司因遗失入网公章一枚(编号6207000001544)特此声明作废

因年产24万吨畜禽前端生物饲料生产项目规划设计方案变更,在2#主车间地下增加设备空间,增加4#主车间面宽,将3#车间南侧的筒仓移至2#车间北侧,原《建设工程规划许可证》(建字第620171202200072号)中的2#、4#车间有关内容作废,其他信息继续有效。特此声明
兰州播恩生物技术有限公司

挂 失

兰州荣光义齿志愿者服务中心遗失中国农业银行有限公司静宁路支行开户许可证,核准号:J8210015949001,账号:27012201040004756,声明作废。

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司平凉中心支公司庄浪支公司的营业执照副本遗失,统一社会信用代码9162080070429654A,声明作废。

遗失兰州利民康中西医结合医院普通门诊发票4张发票号为:10816324,18073371807338,18087560金额不详声明作废。

甘肃科特自控技术有限公司不慎遗失甘肃银行股份有限公司兰州市定西路支行开户许可证,核准号:J8210022038401,账号:61010100600000537,声明作废。

本人张磊遗失甘肃省第二人民医院住院结算发票原件一份,结算日期:2023年4月20日,发票号:207600659,金额:5368.34元,特此声明!

遗失天水市麦积区天禧苑二期3B号楼4单元602室张青山兰州铁路局经济适用住房买卖协议书,声明作废。

挂失甘肃新昌润电力科技服务有限公司在中国银行兰州市西津西路支行预留李敏法人章一枚,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期7A号楼2单元301室白景贤兰州铁路局经济适用住房售房专用收据,声明作废。

遗失天水市麦积区天禧苑二期7A号楼2单元301室白景贤兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

遗失天水市麦积区天禧苑一期27号楼2单元602室白峰兰州铁路局经济适用住房买卖协议书,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期5号楼2单元601室霍宝群兰州铁路局经济适用住房买卖协议书,特此声明。

挂失赵希财天水市麦积区天禧苑二期3B号楼1单元501室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

遗失天水市麦积区天禧苑二期3B号楼1单元501室赵希财兰州铁路局经济适用住房买卖协议书,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期7A号楼3单元402室曹恩杰(身份证号620503195711090319),兰州铁路局经济适用住房买卖协议书,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期7A号楼3单元402室曹恩杰(身份证号620503195711090319)经济适用住房领取房屋所有权证专用卡,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期8B号楼1单元502室刘继玲兰州铁路局经济适用住房买卖协议书,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期5号楼2单元101室赵金彪兰州铁路局经济适用住房买卖协议书,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期7B号楼2单元302室崔素珍兰州铁路局经济适用住房买卖协议书,特此声明。

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 13919364049 13919283848

西 固 13893273391 13150019000

临 夏 18215098861