

讳疾忌医、挂错科室……

九成抑郁患者没看医生

世界卫生组织预计,在全球范围,到2020年,抑郁症将成为仅次于心脑血管病的人类第二大疾病,精神疾病负担已成为全球疾病负担的突出问题。我国精神卫生健康同样是重要的公共卫生问题。在我们身边,因抑郁症轻生的事件时有发生,我们的亲朋好友中,也常有人将“我快抑郁了”等挂在嘴边。抑郁症真如世卫警告的已如此普遍了吗?

抑郁患病比想象中严重

西安交通大学第一附属医院副院长、中华医学会精神医学分会常委马现仓教授表示,到2030年,抑郁症很可能超过肿瘤、心脑血管疾病,成为负担最重的人类第一大疾病,必须引起关注。中国抑郁症的患病率与世界整体情况差不多,患病率约为4.5%,全国约有6000万抑郁症患者。我国的主要问题是患者的诊断率和治疗率低,只有5%寻求专业帮助得到有效治疗,90%以上患者没有得到有效诊断和治疗,选择忍着或与亲友倾诉。2009年《柳叶刀》就曾发表论文指出,中国需要心理健康服务人群多达2.48亿人,而仅有8%寻求过专业帮助。

究其原因,马现仓教授认为,第一,很多患者对精神性疾病有羞耻感,好面子不愿看精神科医生。第二,50%—70%的患者多伴有躯体症状,频繁到不同科室做各种检查,成了“逛医族”,却意识不到应该去精神科就诊。日前,上海精神卫生中心的科学家分析了中国16家医院的3516名抑郁症患者特点,发现抑郁症患者有五个最常见的症状:失眠、不易描述的不

适、体重减轻、食欲不振、循环系统疾病。其他表现还有:胃肠道疾病、疼痛、感觉异常、神经系统疾病、性欲减退等。第三,我国约有80%的综合医院没有精神科。

北京心理危机研究与干预中心副教授彭旭表示,抑郁症是终身性疾病,对个人、家庭和社会的危害很大。患者可能失去社会交往和工作能力,给家人带来精神和经济负担,抑郁症严重者可能出现自杀或伤害他人的情况。此外,疾病反复发作或治疗不及时可能致残,疾病负担加重,国家需要投入大量人力物力做心理健康工作。

2017年,北京大学精神卫生研究所公布了一项覆盖全国31个省份、3万多人的流行病学调查。结果显示,中国抑郁症的终身患病率已超过3%,抑郁症患者中47%会致残。此外,我国每年有约28万人自杀,其中60%都与抑郁症有关。据统计,每年世界各国因心理健康问题造成的经济成本接近1万亿美元。2016年,《柳叶刀》就曾发表论文称,中国占据全球精神疾病负担的17%。

抑郁症和感冒一样,要看医生

很多人对抑郁症的认识存在误区,认为抑郁症就是情绪不好,自己调整一下就行。彭旭表示,真正患病的人很难自己走出来,必须及时就诊。但确诊抑郁症后,患者也不要过度紧张,因为抑郁症就像感冒一样,都要看医生。

彭旭表示,抑郁症是由多种因素引起的,包括遗传因素、生理因素、社会环境因素、文化因素、地理因素、心理因素等。从中医角度看,抑郁症是情志不舒、肝气郁结导致的,也和节气有关,特别是春季。古希腊医学认为,抑郁症属于气质类型中胆汁质太多的抑郁气滞型。最新研究还表明,抑郁症与营养代谢、肠道菌群紊乱有关。这些因素中,遗传、生理和神经生化物

质的改变是内因,社会环境因素等是外因。

抑郁症必须由精神科医生诊断,临床症状上要在认知、情绪、意志行为这三方面表现都低。比如情绪低落、兴趣减退、精力不足、记忆力差、注意力不集中、睡眠障碍、自责等,且持续时间超过两周,还要排除其他药物和疾病的影响。如果发现亲友出现异常行为或人际关系问题,比如突然说话减少、不吃饭、酗酒、自残、浏览自杀网站,抑郁和躁狂状态交替出现,搞恶作剧,或有攻击性的言语或行为,都要注意提醒他及时就医。目前抑郁症的治疗以药物为主,配合物理治疗或心理咨询,最好是精神科医生的药物治疗和心理医生的心理疏导相配合。

亲友抑郁了,我们能做啥

抑郁症和人们的财富、社会成就没有关系。世界著名运动员、有“飞鱼”之称的迈克尔·菲尔普斯就曾忍受抑郁症的煎熬,也曾想到过自杀。“感觉自己毫无价值。最大的挑战是起床出门,相比之下,赢得金牌要容易得多。”他在去年召开的世界卫生创新峰会上,以自己的亲身经历希望唤起全世界对抑郁症的重视以及对抑郁症患者的关注。

抑郁症患者的家人、朋友本应是他们最有力的帮助者,但因为缺乏正确的方法,可能会使他们陷入更深的痛苦之中。比如不理解,跟抑郁症患者说:“你的地位和收入都很好,还有什么不满意的?”对他表现出不耐烦:“这点小事儿算什么?”或者想当然地建议:“出去旅游散散心,见见朋友就

好啦!”这些劝解常常无效,或者适得其反。

其实,抑郁的情绪人人都可能有,我们可积极进行自我调节放松身心。比如冥想、听舒缓的音乐、洗个热水澡、做喜欢的事。彭旭说,抑郁症患者的状态如惊弓之鸟,痛苦煎熬又无力自拔。因为思维惯性,加上讳疾忌医,把自己困在陷阱里。除了专业及时的治疗外,朋友和家人要做理性的救助,不要急于求成。比如耐心倾听,让患者说出心里话,分享自己的情感体验让患者感同身受。在说话策略上,不谈消极的事,转为积极话题,比如快乐的经历、谈论亲朋好友,让患者找到价值感,找到希望。在肢体上的接触,可握住患者的手,安抚他,让他感到不被嫌弃。



社会偏见和资源匮乏是阻碍

我国在2013年5月就实施了《精神卫生法》,重视精神卫生健康已成为全社会的共识。但彭旭认为,目前社会上还缺少对精神疾病预防治疗知识的了解,存在对精神疾病患者不尊重或歧视现象。比如在文艺节目中以“精神病”或看精神科医生作为调侃对象,也让很多抑郁症患者长期躲在灰暗的角落里,不愿出来。

在我国,专业精神科医生严重不足也制约了公共精神卫生健康的保障。根据2015年卫生统计年鉴数据,我国精神科执业医师2.7万人,心理治疗师5000多人,总计3万多人。核算我国每10万人可获得的精神科医生资源不足两人。而其他中高收

入水平国家这一数字一般在10—20人之间。我国从事心理健康相关工作医护人员的缺口约为40万。

此外,我们在预防措施上的准备也相对不足,比如在学校开展心理健康教育和咨询的普及性和专业性不够;再比如,患两种以上慢性疾病老人的抑郁症发病风险会增加7倍,但我们尚缺少积极的预防措施。

专家们呼吁,国家在逐渐加大对精神健康疾病防治投入的同时,全社会应重视关爱和尊重抑郁症患者。有了亲友的陪伴与科学帮助,就能在抑郁症患者的心中点亮希望的灯,让他们重拾生命的信心与尊严。

《生命时报》

◆相关阅读◆

研究证实 抑郁症患者早衰10年

有人说,心情不好容易老。近日,美国一项新研究证实,抑郁症会使衰老提前10年到来。

美国耶鲁大学的研究团队招募平均年龄为40岁的重度抑郁症患者和平均年龄为36岁的对照组志愿者。研究人员利用新型影像技术对参与者大脑进行扫描,该技术无需开颅即可对脑神经突触进行标识。经过大脑内部探索后发现,忧郁症患者

神经元突触比正常人提前10年开始变得稀疏,认知能力也因此受到损伤。该研究第一作者、耶鲁大学神经科学家伊莉娜·艾斯特莉丝博士指出,神经元突触密度较低时,人们的注意力和对生活乐趣的感受程度都会降低,容易出现记忆下降、脑子发蒙、语言迟缓等现象,甚至早早患上老年痴呆症。

林帆