

近日,著名歌手李玟因抑郁症于家中轻生去世,让很多网友震惊和误解,也引发了社会各界对于抑郁症的广泛讨论。

近年来,随着人们生活工作节奏加快,抑郁症患者日趋增多。根据《2022年中国抑郁症蓝皮书》数据显示,中国抑郁症患者高达9500万,每年约有28万人自杀,其中40%患有抑郁症。“明明那么阳光乐观的一个人,怎么会患抑郁症?”“为什么家庭幸福的二胎妈妈,却因产后抑郁而轻生?”对此,记者采访了江门市第三人民医院、江门市中心医院、江门市五邑中医院相关医生。

## 从小藏起负面情绪 13岁女孩被诊断为“微笑型抑郁症”

抑郁症有很多种类,有专家指出,李玟所患的抑郁症,或为“微笑型抑郁症”。记者从江门市第三人民医院获悉,近半年来,前往就诊的抑郁症患者比例增多,尤其是13—30岁人群的比例明显增加,女性抑郁症患者约为男性患者的两倍。其中,“微笑型抑郁症”患者的比例也在逐年增加,目前大约每10个抑郁症患者里,就有1个“微笑型抑郁症”患者。

### 过度隐晦情绪 易成为潜在微笑型抑郁人群

江门市五邑中医院脑病科神经心理专业组心理睡眠门诊陈杰明主治医师说,目前,中国的抑郁症患者并不在少数。其中,“微笑型抑郁症”,又称微笑面具综合征,属于隐匿性抑郁症,是非典型性抑郁的一种。

“在来就诊的抑郁症人群中,职场精英、公众人物等‘成功人士’,很容易成为微笑型抑郁的潜在人群,特别是性格内向的完美主义者。”江门市第三人民医院心理科副主任医师吕园园介绍,这些人平时为了表现自己很好,对自己情绪进行掩饰,回避自己的真实情感体验,并且保持良好的社会功能,使得他人无法了解他们的内心状况。

据悉,这类人群也许是早熟的,早早明白了“成年人任性地表露情绪是要付出代价的”,出于“面子需要”或“工作需要”,只能戴上面具,扮演起活泼开朗的正常人,甚至看上去比普通入更快乐。

心理学中,将“越渴望什么,越显得不在意什么”的表现,称为反向形成(Reaction Formation)。当我们意识到,自己的行为不被社会或自我认可时,就会释放出一个戴着面具的“假我”。这个“假我”不仅不会表达内心真实意愿,还会表现背道而驰的行为,从而抑制真实想法。反向形成作为一种心理防御机制,是我们回避和抗拒真实想法时的扭曲表达。

### 常笑着说“没事”的女孩 被诊断为“微笑型抑郁症”

在该院来诊的患者中,13岁小雅(化名)一直听话、乖巧、懂事,从小就藏起负面情绪,如考试不理想、家人忘记给她买东西、遭遇他人批评等,都会笑着说“没事”“没关系”“我可以”,总在家人面前表现得开心乐观、积极努力。

然而,初二开学后,小雅情绪突然变差,经常想哭,不想上学,把自己关在房间,还掐自己手臂。家人觉得很奇怪,于是寻求医生帮助。当小雅被诊断为“微笑型抑郁症”时,她的家人都难以置信。

通过与家属进行病情反馈和家庭访谈,吕园园表示,“微笑型抑郁症”是能够治好的,但必须通过专业的心理咨询和心理治疗,让患者面对自己的不良情绪,接受自己的不完美,逐渐与抑郁情绪和解。

“没有人知道,我身上发生了什么,我把自己隐藏得很好。”小雅向医生诉说。“表现得积极阳光,一方面确实保护了我们脆弱的一面,另一方面

也将真实的自我越推越远。”吕园园疏导小雅,如果你不是真正的快乐,可以卸下微笑的保护色。加深自我认知,才是改善现状的根本办法,我们一起尝试这些方法:

1、书写表达。通过书写披露和表达与个人重要经历有关的感受和想法,由此促进身心健康的方法,操作虽然简便,但对个人有很大促进作用。

2、正视需求。勇敢地表达自己的感受、提出需求,而不是仅仅评判对错。

3、及时求助。如果通过以上自助方式,依然感到痛苦、低落、无法自拔,请不要犹豫,立即去看医生,找专业的心理治疗师进行疗愈。

经过半年的持续治疗,目前小雅已能适当表达情绪和需求,并且回归到正常的学习和生活当中。

“治疗抑郁症,患者要认识到长期的情绪低落是一种病态,必须到医院接受正规的治疗。中度以上抑郁发作的人群,药物治疗是主要治疗措施,密切观察病情变化,及时调整个体化治疗方案,不要擅自停药。”陈杰明提醒,对有明显心理社会因素作用的抑郁患者,在药物治疗的同时需合并心理治疗。

### 多一份关心 或挽救一个即将逝去的生命

值得一提的是,抑郁症往往是由于长期以来的认知以及归因模式造成的,它的形成并非一朝一夕。关爱自己“内心的那个小孩”,聆听自我真实感受,适当地表达自我需求。

那么,预防轻生我们能做什么?世卫组织统计数据表明,很多情况下,轻生是可以预防的。要有“每个人对自己与他人的生命都有责任”的观念,当我们觉察到身边的人正陷入轻生的挣扎之中,可采取下面的措施:

提供情感支持,向他们表达你的关心,询问他们的困难,聆听他们的心声;建议寻求专业人员的帮助,去心理精神科专业机构就诊,也可以拨打心理援助热线;限制轻生工具的可得性;注意沟通方式,千万不要说“你要坚强点,不要想那么多”等字眼。

吕园园表示,当发现有入透露出轻生念头时,一定要认真考虑他的话,这很有可能他发出的求救信号,也有可能正在将这种危险的想法付诸行动。此时避免冷漠,使用正确的接触方式和更好的情感表达,聆听他的痛苦,让他感受到支持的力量,帮他寻找专业的帮助。

“多一份关心,可能就会挽救一个即将逝去的生命。”陈杰明说。

# 明明看起来 很乐观 为什么会得 抑郁症?

通讯员 周天欣 刘森  
江门日报记者 梁爽 蔡昭璐

## 生完二孩后不到半年 她选择了轻生

抑郁症很常见,对女性而言,产后是抑郁症的高发阶段。江门市中心医院产科主管护师朱茗莎说,产后抑郁潜伏在每个刚经历完生产的女人身上,即使她原本是个乐观、开朗、爱笑的人。

### 50%—80%女性 产后有抑郁情绪

正值大好年华,育有一儿一女,大儿子读书成绩优秀,小女儿刚满4个月,人见人爱,在别人眼里就是幸福的一家人。但就是因为产后抑郁,生完二孩后不到半年,她选择了轻生,生命从此定格在31岁。这是朱茗莎此前碰到的一个案例。

记者了解到,产后抑郁症是指女性生产以后,由于激素、情绪、社会角色等方面的变化,出现抑郁症状。产后4—6周是抑郁症状最明显的时期。

朱茗莎介绍,分娩后体内的激素水平变化,照顾宝宝的压力、睡眠不足、哺乳之痛,以及角色和生活习惯的快速转变,都会使妈妈们感到沮丧、无助。此时,如果得不到家人的理解,妈妈们的情绪就会变得格外敏感,从而患上产后抑郁症。

分娩后,有50%—80%的女性会有不同程度的抑郁情绪,部分可以在3—6个月内自行恢复;15%—30%的产妇抑郁状态可持续1—2年甚至更长,再次妊娠则有20%—30%的复发率。

“产后抑郁并不是矫情,也不是个例,是很多妈妈们都会出现的症状。”朱茗莎说,有些产妇看上去很阳光,脸上挂着笑容,但她们可能只是把抑郁的一面隐藏了起来。

### 五个信号帮助判断 是否有抑郁

每个产妇出现产后抑郁的时间可有不同。朱茗莎表示,产妇和家属可通过以下信号,判断是否有产后抑郁倾向:

一是情绪低落。终日郁郁寡欢,无故悲伤哭泣;不愿喂养孩子,对未来失去信心和希望,严重者出现轻生念头或行为。

二是疲倦乏力。产后哺乳和照顾孩子工作量大,感觉力不从心,浑身乏力、疲惫不堪、困乏,意志行为减少,主动性下降。

三是兴趣缺乏。对生活及既往的爱好缺乏兴趣,性欲缺失,食欲显著下降,体重减轻。

四是焦虑烦躁。心烦烦躁,脾气易暴易怒;对照顾和

教育孩子感到无所适从,过分担心各种琐事。

五是睡眠障碍。入睡困难,多梦早醒,睡眠质量降低;白天精神萎靡,整日昏昏欲睡。

### 如何预防产后 抑郁?

产后抑郁症虽然可怕,但轻度和中度的抑郁可通过自我调节和在家人帮助下“走出来”。产妇自身要做好心态调整,释放压力和情绪,不让抑郁“有机可乘”。家人和朋友要充分理解女性在这个阶段容易出现抑郁,并给予支持和安慰。

朱茗莎建议,怀孕期间,孕妇要开始慢慢进入母亲角色,通过阅读书刊、讲座、观摩等途径,学习育儿知识和技能;与丈夫一起学习,了解产后抑郁症,做好心理准备。

分娩后,产妇要学会向亲近的人倾诉,不要将负面情绪隐藏,也可以和新手妈妈或同样有宝宝的亲朋好友倾诉,交换育儿心得;学会调节,不要把自己所有精力都放在孩子身上,做自己喜欢的事,给自己喘口气,也有助于缓解焦虑、抑郁、不安的情绪。

朱茗莎提醒,如果自我调节无效,可以找专业的第三方介入,如心理咨询师、育儿专家等。如果是重度抑郁,总是出现轻生的念头,一定要及时就医。

同时,家人要给予理解、认同和陪伴。在这个非常时期,女性最需要的是丈夫高质量的关怀和照顾,以及家人的理解和支持。当发现产妇心情不好时,家人要表示理解,认同她们的感受,避免指责教育。

“尤其是丈夫,一定要肯定妻子的付出,多听她的想法和感受,注意她的情绪变化,理解她的喜怒哀乐。更要学着分担妻子的压力,帮忙照顾新生儿,让妻子有足够的休息时间。”朱茗莎说,人在睡眠不足的情况下,情绪非常容易失控,90%以上的精神疾病都与睡眠障碍有强烈关联。

有精神病家族史,特别是有家族抑郁症病史的产妇,产后抑郁症的发病率较高。曾患过抑郁症的女性,分娩后再次患上抑郁症是正常人的数倍。朱茗莎提醒,这类产妇可提早在孕期和分娩期介入心理辅导,产后密切注意情绪变化。

## 江门市中心医院检验科 通过ISO15189认可 为群众提供精准 优质的检验服务



通过ISO15189认可,是对江门市中心医院检验科现行质量体系运行的充分肯定。

江门日报(文/图 记者/蔡昭璐 通讯员/雷泽洪 何家怡)近日,江门市中心医院检验科通过中国合格评定国家认可委员会(CNAS)ISO15189认可。获得认可的实验室出具的检验报告,可在多个国家数千家医疗机构得到互认,可为群众减少不必要的重复性检测。

据了解,江门市中心医院高度重视医疗质量,不断构建高水平、标准化检验体系,检验科成为继法医物证司法鉴定所、输血科后,第三个获得CNAS认证的部门。这标志着该院检验安全质量管理体系迈上新台阶,为五邑地区人民提供更精准、高效、优质的检验服务。

2018年8月,检验科启动ISO15189医学实验室认可的筹备工作,先后派出20余名技术骨干参加相关实验室质量管理体系建设的培训,并多次邀请国内实验室认可评审专家到科室进行技术指导和培训。

经过四年多的努力,检验科的质量管理体系得到充分的完善,质量管理体系得到有效运行,实验室的综合服务水平很好地满足临床和患者的需求,最终在中国合格评定国家认可委员会专家组的现场评审中获顺利通过。

7月6日,江门市中心医院举行揭牌仪式。该院党委书记左万里表示,院党委历来高度重视临床、医技科室的质量建设和发展。此次通过ISO15189认可,是对检验科现行质量体系运行的充分肯定,标志着科室在高质量发展的道路上迈出了坚实的一步,也标志着该院医学检验技术、医疗服务能力迈上了一个新的台阶。

据悉,ISO15189医学实验室质量管理体系涉及检验的整个过程都纳入质量管理体系中,提升了实验室运营效率和质量管理水平,保证了检测结果的精确性、准确性、可溯源性。ISO15189医学实验室认可是关于医学实验室质量和能力要求的国际认可标准,是实验室结果互认的标准要求,也是目前医学实验室管理的最高标准。

## 江门疾控发布提醒 7月,市民要防范 5种传染性疾病



近期我市“红眼病”发病情况有增多趋势。

江门日报(文/图 记者/梁爽 陈倩婷 通讯员/周嘉舜 曹昆恒 江疾宣)日前,江门疾控发布提醒,7月市民要小心防范新冠病毒感染、手足口、登革热、急性出血性结膜炎、猴痘等5种传染性疾病。

目前,我国已经进入新冠“乙类乙管”常态化防控阶段,我市新冠疫情处于低水平流行期,近期引发新一轮规模流行的可能性较小,但疫情并没有完全消失,依然不可大意。因此,需时刻保持警惕,做好防控工作。

疾控专家研判认为,学校与托幼机构等集体单位是暴发疫情的防控重点场所;儿童、孕妇、年长者、慢性基础性疾病患者和医务人员等重点人群应做好个人防护。具体做到以下预防措施:

1.境外旅行做好个人防护。科学佩戴口罩,保持手部卫生,保持安全社交距离。

2.做好健康监测。如出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等不适症状时,立即就医并如实告知类似病例接触史和境外旅行史。

3.集体单位做好好防控。做好疾病监测和报告工作,加强日常卫生管理工作。

我市7月仍处于手足口病流行期,5岁及以下的儿童为易感人群。江门疾控提醒,密切接触是手足口病重要的传播方式,一旦得病务必做好隔离。注意勤洗手、勤通风、勤消毒、勤观察、打疫苗。

连日来,江门登革热本地疫情发生风险升高。建筑工地、城中村、花卉市场和老旧密集居民区为重点防控场所,户外工作人员、养殖工作人员、工地工作人员尤其要做好防护,注意防蚊灭蚊、消除蚊虫孳生地。

此外,近期我市急性出血性结膜炎(俗称“红眼病”)发病情况有增多趋势。它主要通过直接和间接接触病人眼分泌物或泪水沾过的物件,然后用脏手揉眼睛传播,多见于夏秋季,各年龄组人群均可发病。江门疾控提醒,注意个人卫生,尤其需注意保持手的清洁;尽量避免去人流密集的公共场所,使用公共设施时要注意及时对手部进行清洁消毒;若家中有“红眼病”患者,患者接触过的物品应擦拭消毒、煮沸消毒或开水浇烫;学校和托幼机构要强化晨检制度,工厂等集体机构要建立健康检查制度,一旦发现病人,应要求其居家治疗休息;有关部门要加强对游泳池、浴池、理发室、旅馆的卫生管理与监督。

对于猴痘的预防,江门疾控建议:避免和罹患猴痘的人密切接触;避免在高发国家与野生动物直接接触,避免捕捉、宰杀、生食当地动物;养成良好的卫生习惯,经常清洁和消毒,做好手卫生;男男同性人群一定要主动了解猴痘预防知识,积极做好自我防护;市民朋友要积极了解猴痘预防知识,做好健康防护。

### 阅读延伸

## 通过“抑郁自评量表PHQ-9” 测一测抑郁情绪

如何判断是否有抑郁情绪?吕园园建议,可通过“抑郁自评量表PHQ-9”来简要判断。根据最近两周的状况,请确认是否存在下列描述的状况及频率,在符合选项前的数字上画√。

### PHQ-9评分规则

①完全不会=0分 ②好几天=1分 ③一半以上的天数=2分 ④几乎每天=3分 总分(每题得分相加):\_\_\_\_(总分范围0—27分,量表大于10分作为筛查阳性指标,建议积极寻求帮助。)



问题1:做事时提不起劲或没有兴趣

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天

问题2:感到心情低落、沮丧或绝望

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天

问题3:入睡困难、睡不安稳或睡眠过多

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天

问题4:感觉疲倦或没有活力

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天

问题5:食欲不振或吃太多

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天

问题6:觉得自己很糟或觉得自己很失败,或让自己或家人失望

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天

问题7:对事物专注有困难,例如看报纸或看电视时

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天

问题8:动作或说话速度缓慢到别人已经察觉?或刚好相反——烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天

问题9:有轻生或用某种方式伤害自己的念头

①完全不会 ②好几天 ③一半以上的天数 ④几乎每天