

心理课程6

了解抑郁症



静冈市心理健康中心

什么是“抑郁症”

“忧郁”或“心情低落”在日常生活中很常见，通常情况下随着时间的推移会恢复。然而，当这种状态严重且持续很长时间，直至影响到日常生活时，就被称为抑郁症。

据说一生中每15个人中就有1人会患上抑郁症，因此是任何人都有可能患上的一种病。

抑郁症被认为是一种由于大脑神经递质失衡而引发的“大脑疾病”，但通过适当的治疗是可以康复的。

由于症状和治疗方法因人而异，因此咨询适合自己的治疗方案非常重要。

抑郁症的典型症状

心理症状

- 情绪低落
- 不能感到快乐 · 无法提起兴趣
- 不安 · 焦虑 · 易怒
- 无法集中注意力 · 思维混乱 · 记忆力差
- 缺乏意欲、精力不足
- 避免与他人交流
- 自责、悲观思考
- 出现想自杀的念头 等



身体症状

- 失眠
- 易疲劳
- 食欲减退
体重减轻
- 头痛、眩晕、耳鸣
- 口干、没有味觉
- 心悸、呼吸急促
- 肩周炎、腰痛
- 胃痛、便秘、腹泻
- 尿频、性欲减退、月经不规律等



抑郁症的因素

抑郁症被认为是由多种因素引发的。

你是否有以下性格特征？

- 认真
- 一丝不苟
- 责任感强
- 完美主义 等

是否经历了重大压力或环境变化？

- 即使是喜庆的环境变化也可能成为压力的根源。
- 经济问题
 - 家庭问题
 - 工作、学校问题
 - 朋友、恋爱问题 等
 - 亲人的去世
 - 结婚、怀孕、分娩
 - 升学、就业、晋升



是否有身体疾病或健康方面的变化？

- 某些疾病或药物等也可能引发抑郁症。
- 脑梗塞等脑部疾病，甲状腺功能低下症 等
 - 类固醇或干扰素等治疗药物
 - 内分泌失调及身体状况发生变化
(怀孕、分娩、月经、更年期)
 - 矿物质不足 (如铁、锌等)
 - 长期大量饮酒 等

“抑郁”有各种类型

- 有开心的事情时能振作起来——这可能不是典型的抑郁症？
- 有时情绪高涨——这可能是双相情感障碍中的抑郁状态？
- 从以前就有很多人际关系问题——这可能是伴随智力发育障碍的抑郁症？
- 被指责打鼾——这可能是睡眠呼吸暂停综合症引起的抑郁状态？ 等

→详细信息

心理健康中心 静冈市

搜索

抑郁症的治疗



治疗的基本包括：

“休养与环境调整”、“药物治疗”和“精神治疗”。
抑郁症通常会在反复波动中逐渐恢复。

药物治疗

“抗抑郁药”可以调整大脑神经递质的平衡。一般来说，效果出现需要大约2周的时间。即使症状有所改善，也不应立即停药，否则容易复发。因此，继续服药一段时间是很重要的。此外，可能还需要同时服用安眠药、抗焦虑药、抗精神病药等。

休养与环境调整

充足的休养对于恢复身心健康非常重要。同时，争取周围人的理解，调整环境以减少压力也是必要的。

精神治疗

常见的精神治疗方法包括认知行为疗法和人际关系疗法等。这些方法帮助理解引发抑郁症的压力并学习应对方法，以维持良好的状态并预防复发。具体适用的治疗方法需与治疗师商讨决定。

其他

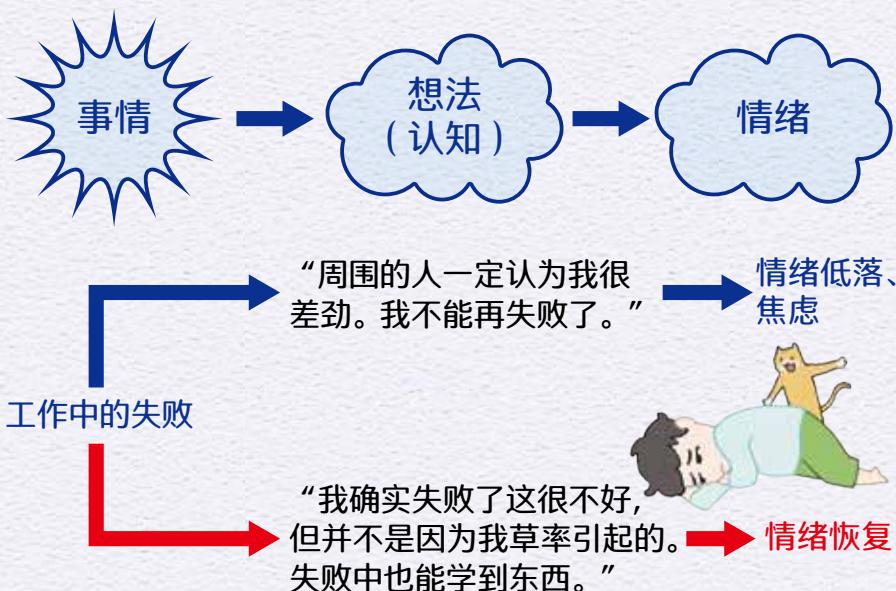
除了上述治疗，还可以考虑运动疗法、改良型电休克疗法、高照度光线疗法、经颅磁刺激疗法等。

什么是认知行为疗法

认知行为疗法旨在重新审视与抑郁和焦虑情绪相关的思想和行为，并鼓励以目标和价值观（即重要的事物）为导向的行为。在抑郁症状严重时，主要以药物治疗和休养为中心。在从严重阶段恢复并能够进行思考和行动后，才适合开始认知行为疗法。

① 缓解思维

“事情”、“想法”和“情绪”是密切相关的。因此，即使是相同的“事情”，通过重新审视“想法”也能改变“情绪”。

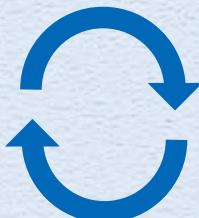


② 通过行动改变情绪

当情绪低落时，往往会增加抑郁的行为，并且这些抑郁的行为会进一步恶化情绪，从而形成恶性循环。通过改变行为，可以改善这种恶性循环。

跟随情绪的行为容易形成恶性循环

情绪
情绪低落



行为
闭门不出
责备自己

通过行动可以更容易地改变情绪

情绪
喜悦或成就感
等



行为
参与感兴趣的活动
必要的活动

* 本中心帮助你将认知行为疗法应用到日常生活中。

对象为接受过6个月以上抑郁症等治疗并由主治医生确认需要参加的人士。





关于抑郁症咨询和康复计划

| | | |
|---|--|-----------------------|
| 抑郁症群体康复 计划 “Shizukoko (しづここ)” | 每周 3 天，约 3 个月，除了认知行为疗法，还进行心理教育和面谈、创意活动等。 | 静冈市 心理 健康中心 |
| 电话咨询 “Teru Teru Heart (てるてる・ハート)” | 关于抑郁、压力等， 工作日下午 1 点至 4 点 接受电话咨询 | TEL (054) 262-3033 |

咨询处

静冈市心理健康中心

邮政编码 420-0821 静冈市葵区柚木1014番地

电话 054-262-3011

心理健康中心 静冈市

搜索