



全世界每年有5%的成年人患抑郁症 你抑郁了吗？ 防控抑郁症从小抓起



在今年全国两会上,全国人大代表、科大讯飞董事长刘庆峰建议,将抑郁症及心理咨询纳入医保门诊慢性病病种。刘庆峰为什么会提出这样的建议?什么是抑郁症?它对人们的健康有什么样的危害?如何预防和治疗抑郁症?本期健康问诊收集了相关资料并集纳了专家观点,希望对您有所帮助。

■ 蔡富根/整理



现状 全世界每年有5%成年人患抑郁症

刘庆峰说,近年来,我国抑郁症呈低龄化趋势,有部分孩子长期处于情绪低谷,青少年抑郁症具有较高的复发率和致残率,具有严重的危害。

《柳叶刀》近日发表报告指出,据估计,全世界每年有5%的成年人患抑郁症,在年轻人中发病率最高。在高收入国家,约一半的抑郁症患者未得到诊断或治疗,而在中低收入国家,这一比例则达到80%~90%。抑郁症是全世界范围内导致可避免的痛苦和过早死亡的主要原因之一。目前,全球抑郁症危机正在持续且日益严重,然而这种全球健康危机仍在被忽视。

报告认为,有大量证据表明,即使在资源有限的情况下,仍有很多方式可以预防抑郁症并帮助患者康复,因此呼吁各国政府、医疗服务提供者、研究人员、抑郁症患者及其家属作出协调一致的努力,改善治疗和预防,填补知识空白,提高认识,以共同应对抑郁症。

探因 抑郁症为何在年轻人中发病率最高

中南大学湘雅公共卫生学院肖水源教授告诉记者,抑郁症也称抑郁障碍,是一类精神障碍的统称,包括重性抑郁障碍、心境恶劣障碍及一些非典型的抑郁障碍。

肖水源解释说,目前,世界各国报告的抑郁障碍患病率有高有低,一般说来,发达国家的患病率高于发展中国家,这有可能反映抑郁障碍流行的实际情况,也可能与流行病学调查中使用的诊断方法,甚至诊断标准的不同相关。此次报告中所说的全世界每年有5%的成年人患有抑郁症,是综合全世界近年来发表的研究成果作出的估计。

肖水源介绍,我国2013年至2015年进行了一次全国性精神疾病流行病学调查,结果显示,我国成年人抑郁障碍的终身患病率是6.8%,12个月患病率是3.6%,低于世界平均水平。“按这个患病率估算,我国每年有超过3000万人患有抑郁障碍。”

“我们利用2017年全球疾病负担研究的数据库,分析了1993年到2017年我国重性抑郁症的发生情况。结果表明,整体上,重性抑郁症的发病率随年龄的增加而增加,但在20~24岁年龄组有一个小高峰。”肖水源说。

年轻人抑郁障碍患病率较高的原因有很多。肖水源认为,较为突出的可能原因大致有两方面:其一是社会文化变迁,包括价值观念冲突、虚拟生活(如网络游戏、网络社交等)的兴起、生活方式改变等的影响;其二是年轻人的心理压力较大,而他们在面对压力时,缺乏成熟、有效的应对方式。

危害 可能导致自伤和自杀,还会致健康损害

肖水源指出,抑郁症危害非常大,对个人生活质量、学习和工作能力、社交活动都有比较严重的影响,甚至可能导致自伤和自杀行为。抑郁情绪还会导致躯体健康的损害,世界各国的研究都表明抑郁情绪与一系列的躯体健康问题,如心脑血管疾病、恶性肿瘤、代谢内分泌疾病、感染性疾病的发生密切相关。此外,抑郁障碍还会增加家庭照护和经济负担,影响家庭内部人际关系,导致社会经济生产力下降、医疗费用支出增高,甚至有可能在局部影响社会和谐和稳定。因此,在抑郁症预防、诊断、治疗环节都需要引起重视。

在我国,影响抑郁症预防、诊断、治疗的因素有哪些呢?肖水源认为,首先,公众对抑郁症的认识和理解缺口较大。不知道自己、家人、朋友的情绪问题可能是抑郁症引发的,怀疑自己有抑郁症

时,不知道如何正确地寻求帮助;即使去专业机构接受了诊断和治疗,也不能很好地坚持规范治疗。

其次,社会上广泛存在对精神障碍、抑郁障碍的污名化和社会歧视,阻碍抑郁障碍患者到专业机构就诊和接受治疗。

此外,很多抑郁症患者因为一些相关的躯体症状,如易疲劳、精力差、食欲不振、睡眠差等就诊于基层、通科医疗机构,而这些机构的很多医务人员不能正确地识别、诊断和治疗抑郁症。

针对我国实际情况,肖水源对抑郁症的分阶段照护和早期干预方法提出了建议,他说,“最主要的是要早期发现抑郁症患者,早期进行规范的治疗;针对不同的个体、不同原因导致的抑郁症、不同类别和程度的抑郁症,制订个体化的治疗方案。”

预防 重视对儿童、青少年心理素质的培养

青少年抑郁症关注度比较高,对孩子影响深远。那么如何来预防呢?北京大学第六医院儿科主治医师王慧表示,家长们一旦发现孩子有抑郁症的倾向,一定要尽早到正规医院接受系统治疗,但更重要的是如何预防抑郁症。

对此,王慧分享了预防儿童青少年抑郁症的三大要点:

首先,抑郁症和大脑当中的神经递质失调有关,所以预防抑郁症首先是保持大脑的基础健康,做法是吃好、睡好、运动好。

饮食方面要营养均衡,要注意孩子们的蔬菜和水果摄入充足。

睡眠方面,小学生、初中生、高中生每日的平均睡眠不少于10小时、9小时和8小时。

运动方面,建议中小學生每周至少有三次的户外运动,每次维持40~60分钟。如果能做到吃好、睡好、运动好,就可以让大脑的健康有了最基础的保护。

第二,关注孩子日常遇到的压力,这些压力主要源于三方面,一是学业,二是人际关系,三是家庭关系。

学业方面,让孩子在学习中,更多地感受到学习知识的快乐,而不是被这种功利性的竞争所压迫。

人际关系方面,家长日常要关注倾听并接纳孩子们在社交方面的困扰,正面引导孩子学习社交技能,这样才能促进孩子健康成长。

家庭关系方面,鼓励营造和谐的家庭关系氛围,才能让孩子在家有避风港的感觉。

第三,要从小培养孩子的心理弹性。

因此,当父母看到孩子处于一个糟糕的情绪状态时,要帮助孩子用语言表达清楚,是难过、悲伤、委屈、愤怒、生气,还是其他什么感受,同时也要教孩子怎么在这种情绪中冷静,或者可以在运动、绘画、音乐中去调控自己的情绪,这些是非常重要的。

延伸 人们对抑郁症的常见误解有哪些

抑郁症是全世界范围内的一种常见病。但尽管如此,仍有许多关于它的错误观念,使人们长期未对其采取行动。肖水源认为,在中国,人们对抑郁症的常见误解主要有以下几个:

一是将抑郁情绪、抑郁症状与抑郁症混为一谈。多数情况下,抑郁是一种人类正常的情绪体验,例如亲人去世、考试失败之后的情绪不佳,只要是在可以理解的范围内,就是正常的。孤立的抑郁症状也不构成抑郁症。

二是认为抑郁症不是病,是思想问题,是因为

缺乏动力、意志的“心理”问题,因此认为抑郁症患者不需要接受专业治疗,特别是药物治疗。

三是认为抗抑郁药物会控制人的心理活动,会导致成瘾,使人变傻,有非常严重的副作用。

四是认为真正的抑郁症是无法治愈的。

“提高人们对抑郁症的认识,要靠宣传和教育的。而宣传和教育的形式,不应限于一般意义上的上课、科普。”肖水源说,“在影视、媒体、游戏等载体上嵌入,可能有更好的效果。”