

# 抑郁症≠抑郁，10 个抑郁症的早期征兆要留心

繁忙的都市生活，高节奏的工作压力，复杂的人际关系以及繁琐的家庭生活，让“[抑郁症](#)”成为了现代社会的流行词。据世界卫生组织统计，我国抑郁症的发病率达到 1.5%~3.5%，每年大概有 20 万人因抑郁症自杀。抑郁症已经成为中国疾病负担的第二大病。抑郁症应当引起大家的关注。



## 什么是抑郁症？抑郁症≠抑郁

社会发展越来越快，生活节奏也变的快了起来，长期生活在这样紧张而又繁忙的氛围下，心情也时常会变得焦躁不安，如果此时大家不注重随时调节自己的心情，就会导致焦虑抑郁症疾病的发生。然而，人们往往容易将抑郁症理解为抑郁，从而放松警惕，导致症状不断加重。

抑郁症比抑郁更加严重。抑郁是由于人在面对挫折、失败等负面事件时，产生抑郁情绪的一种正常反应。往往表现为心情不好，但是很快就能通过自身的调节走出来。抑郁症是由于人的大脑中的一种叫 5-HT 递质的物质，如果这种神经递质紊乱或缺乏了，就肯能导致抑郁症；患者往往对生活中的一切丧失了兴趣和基本欲望，是一种[精神障碍](#)，会持续两周以上。

## 抑郁症的 10 个征兆

1.人逢喜事而精神不爽。经常为了一些小事，甚至无端地感到苦闷、愁眉不展。

2.对以往的爱好，甚至是嗜好，以及日常活动都失去兴趣，整天无精打采。

3.生活变得懒散，不修边幅，随[遇而安](#)，不思进取。

4.长期失眠，尤其以早醒为特征，持续数周甚至数月。

5.思维反应变得迟钝，遇事难以决断。

6.总是感到自卑，经常自责，对过去总是悔恨，对未来失去自信。

7.善感多疑，总是怀疑自己有大病，虽然不断进行各种检查，但仍难释其疑。

8.记忆力下降，常丢三落四。

9.脾气变坏，急躁易怒，注意力难以集中。

10.经常莫名其妙地感到心慌，惴惴不安。

### **如何化解抑郁症？**

#### **1、多参加户外锻炼**

特别是早晨时期的锻炼，很多抑郁症患者有行动迟缓、邋遢、懒惰的状况，长期这种状况不仅严重损害身体机能，更会加重抑郁症患者消极、负面情绪。晨练可以充分调动人体潜能活化身体细胞，当身体放松了，内心也慢慢就会放松下来，情绪自然就会有一定的缓解。

#### **2、多外出交际**

把自己关在家里，逃避与人接触，是抑郁症患者常见的表现，而这首先是他们所需要改变的地方。抑郁症患者常表现为情绪低落、自我评价低、不如他

人、什么都做不好等负面症状，这使得抑郁症者处在恶性循环之中，不断的强化了自我症状。

改变这种恶性循环的前提必须强迫自己走出去，多接触朋友，参加社会活动或出去旅游，尽管开始内心会很痛苦，但是只要坚持一段时间后，负面的情绪感受就会被外部环境慢慢消融，你的自信心就会重燃起来。

### 3、阅读书籍

开卷有益，多阅读一些心理学、哲学、包括道家、佛学方面的书籍，可以提高我们的智慧，让我们对自身对生命有更深刻的认识，超越过去的思想局限。

### 4、冥想法

冥想是身心灵修习的一种很好行为，现在已被广泛的应用到心理治疗和心灵成长活动中，冥想可以减少紧张、焦虑、抑郁等情绪，有规律地练习冥想会增强意识，有助于抑郁症患者获得启迪。

### 5、整理感受

抑郁症患者更多时候是沉浸在自己的消极感受中，虽然在他们的认识层面上有时也认为自己的想法或情绪是不合理的，但是自己仍是无力摆脱。可以把自己的感受整理在一个专门的笔记本上，你可以在锻炼或者身心状态有所缓解之后，再去看它，要知道，只是去看不必分析，因为这不是锻炼你分析和认识的能力，你也不缺乏这种能力，而你一定会有不同的感受。

一旦出现忧郁症，朋友们对于生活就失去了热情觉得很无趣，这必然带来一系列[健康](#)方面的影响。除了要及时进行专业的治疗以外，也可以在日常生活中多加注意，恢复对生活的热情和良好的心情。