如何逃离抑郁的“孤岛”？

合理运动是一艘“渡船”

通讯员 李文芳 本报记者 洪 漩

日前，曾患抑郁症的歌手李玟突然去世的消息，引起了社会对抑郁症的关注。“这几年，来精神卫生科就诊的人数明显上升，抑郁症占比也在提高。大部分患者由学习压力大，生活压力导致。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师张磊告诉记者，抑郁症也是当今青少年普遍的心理疾病之一。

什么是抑郁症？如何判断自己是否患有抑郁症？如何治疗与缓解？

抑郁症由多种因素引发

抑郁障碍是常见的精神障碍之一，一般表现为情绪低落，兴趣减退，精力不足，同时注意力集中能力下降，自我评价降低，产生自罪观念和无价值感等，且症状会持续两周及以上、影响正常社会交往功能。一般来说，抑郁症的发病跟生物学因素、环境因素、心理因素有关，女性属于高发人群。此外，当一个人的身上发生了许多负性生活事件或者重大的应激事件时，比如：丧偶、离婚、家庭不合、失业、失恋、重大疾病等也有可能诱发抑郁症。

张磊强调，抑郁症和抑郁情绪是两个概念，“抑郁情绪虽然也会表现出心情不好、沮丧、郁闷，但是持续时间不长且可以自我调节，不会影响日常工作学习。抑郁症则表现为抑郁情绪显著而持续存在，且无法自我调节。”

张磊介绍，与以往相比，近些年来医院主动寻求专业帮助的抑郁症患者越来越多。“医生与患者接触，通过访谈和评估判断其状态，根据身体检查和神经功能检查判断严重程度。若诊断为中度以上，则需要通过药物治疗、心理治疗、物理治疗等手段助其康复。”

合理运动有助情绪调节

张磊告诉记者，在针对抑郁症的综合性治疗中，运动是一种被广泛认可的非药物治疗方法。“运动对身体健康和情绪健康都有好处，对缓解抑郁症患者的情绪也有积极作用。”运动可以调节全身神经功能，直接增加大脑中几种神经化学物质的水平，包括多巴胺、5-羟色胺和去甲肾上腺素等抗抑郁的物质。这些化学物质有助于调节情绪和奖赏系统，使人在运动后产生兴奋感和愉悦感。此外，运动还可以提高人的自控能力和自我调节能力，让人更好地面对生活中的挑战和压力，从而缓解抑郁症患者的情绪。所以说，如果把抑郁比作一座“孤岛”的话，那运动就是一艘可以逃离这座“孤岛”的“渡船”。

运动可缓解抑郁症患者的情绪，但前提是要合理。“建议选择轻度运动，有氧运动可以选择自行车、跑步、游泳、瑜伽、太极拳，无氧运动则可以选择杠铃、哑铃等抗阻力运动项目。”张磊说，建议每周运动3-5次，每次持续半个小时到45分钟。“切记不要过度消耗体力和精力，不利于身体恢复和情绪好转。”张磊表示，作为医务工作者，他与同事也会在休息时段采取瑜伽冥想的方式来缓解工作压力。

此外，针对一些特殊人群，通过锻炼来抗抑郁的效果也较为明显：通过广场舞锻炼，可以减轻老年人的抑郁情绪；怀孕中后期的女性适当散步，可减轻抑郁症状；备考学子劳逸结合，通过运动使脑神经得到锻炼，缓解焦虑情绪，提高学习效率。

>>>延伸阅读

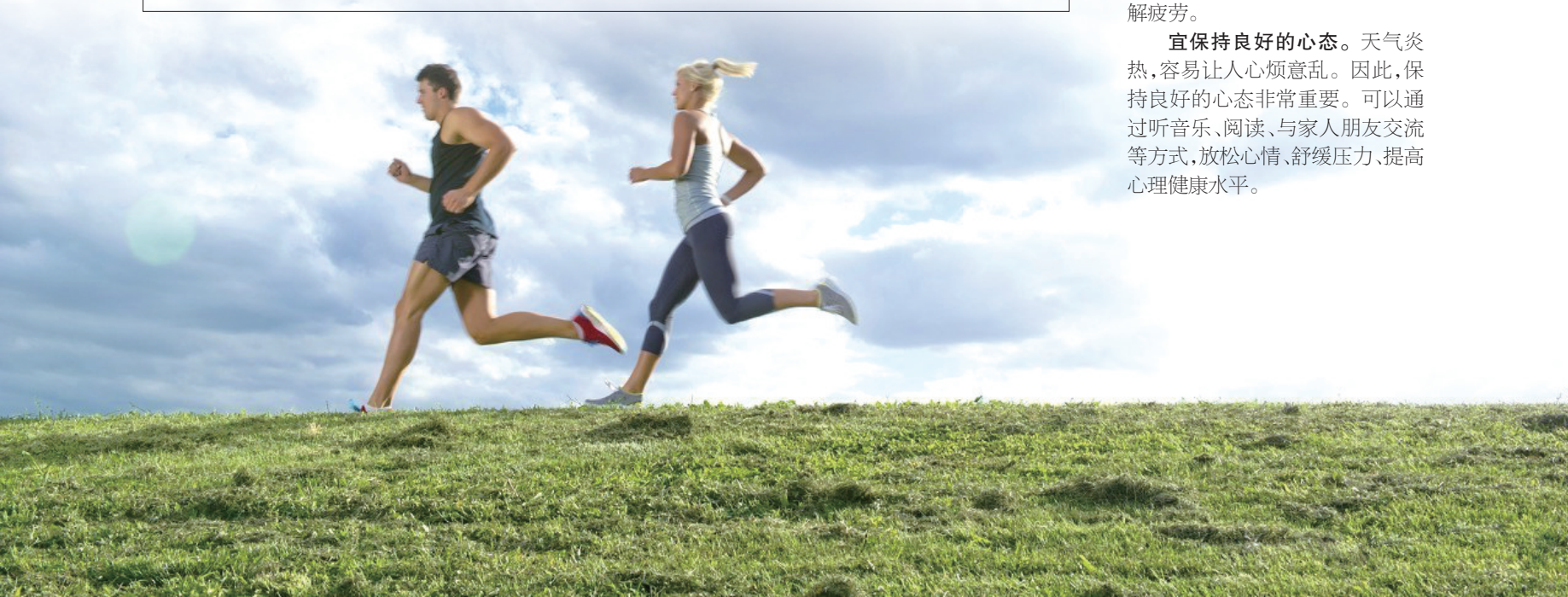
面对抑郁症，我们能做些什么？

◎如何识别抑郁症？

早期抑郁症的危险信号：几乎每天大部分时间都不开心，对任何事情都没有兴趣，易烦躁疲乏；注意力不集中，记忆力减退，思维迟缓；伴有一些没有明确原因的长期失眠、入睡困难、食欲显著变化；伴有全身或者局部的躯体症状，如头昏、心慌、全身疼痛等。

◎如何向他们施以援手？

增强早期识别身边人情绪问题的能力；尝试了解他（她）的痛苦，了解更多关于抑郁症的症状及危险性；清楚表明你想帮他（她），只倾听不判断，主动提供支持；尝试多陪伴他（她），帮助他（她）培养兴趣爱好，鼓励他（她）多参加社交活动；鼓励他（她）阅读应对抑郁的书籍，进行适量的户外运动；鼓励他（她）寻求专业人员帮助，主动陪他（她）一起就诊。



夏养“三伏”三宜和三忌

本报综合整理

7月11日“入伏”。三伏天是夏季最炎热的一段时间，在这个时期，温度高、湿度大，导致人体阳气亢盛、体内湿气增加。为了安稳度过炎热的40天，我们应该牢记“三忌、三宜”，采取相应的养生方法保护身体健康。

三忌

忌暴饮暴食。“三伏”天气温高，人体新陈代谢旺盛，但暴饮暴食会增加胃肠负担，导致消化不良、胃肠功能紊乱。应避免大量进食油腻、辛辣、刺激性食物。

忌贪凉。天气炎热，但过于贪凉也会对身体造成不利影响。长时间吹空调或风扇，容易引发感冒、咳嗽。喝过凉的饮料或食用过冷的食物，也容易伤害脾胃，导致消化不良。

忌过度疲劳。“三伏”天过度劳累会导致身体的阴阳失调，容易引发各种健康问题。应该避免剧烈运动、长时间暴露在炎热阳光下，合理安排休息时间，保持充足的睡眠，调节身体的疲劳状态。

三宜

宜清淡饮食。应选择清淡、易消化的食物，如蔬菜、水果、粗粮等。此外，还可以适当增加一些富含维生素C的食物，如柠檬、橙子、猕猴桃等，提高免疫力。

宜适度运动。虽然天气炎热，适度运动对身体健康很有益处。可以选择一些室内运动或清晨、傍晚时分进行户外运动，如散步、慢跑、太极拳等，有助于增强体质、缓解疲劳。

宜保持良好的心态。天气炎热，容易让人心烦意乱。因此，保持良好的心态非常重要。可以通过听音乐、阅读、与家人朋友交流等方式，放松心情、舒缓压力、提高心理健康水平。