

“微笑”背后可能藏着悲伤

抑郁症病因与多种因素有关

7月5日晚,歌手李玟的家人通过社交媒体宣布,李玟于2日在家中轻生,5日离世,生前患抑郁症多年。李玟离世的信息令网友痛心且震惊,在大众印象中,李玟阳光、开朗,不少人在问:“她那么爱笑,为什么还会得抑郁症?”“爱笑的人就不会得抑郁症吗?这可能是个误解。”合肥市第四人民医院心理治疗师郑诚分析,为什么有的人看起来很开心,却还会抑郁呢?这其实是值得大家警惕的“微笑抑郁”——微笑后面藏着悲伤。



1 “微笑”屏障是一种假象

既然抑郁为何还要微笑?“表面微笑,内心悲伤,心理学上把这种现象描述为‘防御’。”合肥市第四人民医院心理治疗师郑诚分析认为,“防御”,就是我们在面临内心的冲突和痛苦时,会以某种方式给自己穿上“保护衣”或寻找一块“盾牌”,以减轻内心的不安。

防御有很多种,比如挨上级骂,转而批评下属或者回家责骂孩子,孩子受委屈,会踢一脚小猫,就此将不良情绪转移。“还有一种防御,就是‘微笑’。”郑诚介绍,微笑像面具一样掩盖了内心的不快乐,造成一种假象——“好像”我们很开心。

这种防御机制有时很管用。有些抑郁症患者不想让别人知道他的悲伤,这时“微笑”会是一个屏障,避免别人的“关心”来干涉他。“但如果这个保护屏障用的次数太多,患者内心积郁的负面情绪始终发泄不出去。”郑诚介绍,因为你一直微笑,别人就不会来安慰你,积压了太多排解不掉的压抑的情绪,直到自己承受不了而崩溃。

2 “微笑抑郁”易被忽略

“微笑抑郁”比典型抑郁危险,就在于这种被掩盖了的负面情绪非常容易被忽略掉,可能连他非常亲近的人也没有重视,以为真的只是开玩笑。患者得不到理解,消极情绪没有宣泄。

“虽然抑郁被微笑掩盖住了,但是如果比较亲近的人细心留意,还是会发现一些端倪的。”郑诚提醒,比如他可能会不经意地说“我最近压力很大”,或者玩笑似的说出“我不想活了”的一些话。

郑诚介绍,微笑抑郁症的内核其实还是抑郁症,具有和典型抑郁症一样的症状,表现为消极、

低落,持续悲伤,思维迟缓,经常流眼泪,做事提不起来精神,觉得活着没意思等等,如果出现这些症状,患者应有所警惕,找亲近的人及时倾诉、排解,如果仍无法排解就要尽快去找心理咨询师治疗师去倾诉、治疗。“平时,多多运动也可有所缓解。”

郑诚建议,对亲友来说,如果身边朋友隔三岔五表达出消极言论,要提高警惕,多倾听多观察,看看他到底是在开玩笑,还是用微笑掩盖了悲伤,尽量帮助朋友及时走出抑郁的心境。

3 抑郁症病因涉及诸多因素

据了解,在我国,约八成抑郁症患者没有被“发现”,九成抑郁症患者没有得到规范专业治疗。直到发生悲剧时才后悔莫及。数据显示,我国的抑郁症识别率仅为21%,接受干预和治疗者仅10%,远低于世界平均水平55.65%。

“抑郁症的病因及发病机制尚不清楚,可能涉及家庭、社会、心理与环境等诸多因素,其中个人的心理行为发展史越来越受到重视。”合肥市第四人民医院焦虑抑郁科主任王安珍介绍,包括童年的生活创伤,包括躯体、性虐待或性侵犯、家

人过多的批评指责否定或忽视,生活中的重大转折、重要生活事件或心理严重创伤等,各因素并不是单独发挥作用,遗传与环境的交互作用对抑郁障碍的发生具有十分重要的影响。

王安珍曾接诊一名女中学生,家庭重男轻女,经常被父母打骂、指责,在学校遭受校园暴力,妈妈指责:“为什么他们不欺负别人?”找不到可以帮助自己的人,女孩慢慢形成极其自卑的性格,有自残行为,被诊断为抑郁障碍,即通常说的抑郁症,暂时休学接受治疗。

4 抑郁症是可以治愈的

“抑郁障碍对家庭、社会危害极大,自杀率约为10%~15%,其中15%~25%自杀成功,首次发作后5年间自杀率最高。”王安珍介绍,抑郁症已成为世界范围内青少年致残的首要原因,常见的自杀方式有服毒(药)、自缢、跳楼等。

专家表示,抑郁症是可治疗的,在专业医生指导下,治疗足够的时间,是可以完全恢复的。

“抗抑郁药是当前治疗抑郁障碍的重要方式,有效率可达60%~70%。”王安珍也表示,对于轻症的抑郁患者,可以不需要用药物治疗,

心理治疗和物理治疗也有很好的治疗效果,甚至有一部分患者可以自愈,“大家千万不要忽略自己潜在的能量。”

王安珍提醒,抑郁症具有高复发性,目前倡导全程治疗。抑郁障碍的治疗和预防复发应有效利用心理治疗和社会支持系统,帮助患者解决生活和工作中的实际困难,增强其应对能力,尽可能解除或减轻患者的心理压力,并创造良好的社会环境。

朱世玲 周洁 安徽商报融媒体记者 汪漪 / 文
周继龙 / 图



肥东县在全国青少年无人机大赛 安徽省赛中再获丰收

日前,教育部白名单赛事第七届全国青少年无人机大赛安徽省赛在合肥一中举行,比赛涉及18个赛项,来自安徽省内14个地市、287所学校、3000余支代表队、4600余人次参加了比赛,创历史新高。肥东县450名学子参赛,共获得一等奖94名,二等奖108名,三等奖167名,优秀奖65名,晋级国赛名额109人,居安徽省区县首位,为肥东青少年创新科技教育增光添彩。

据了解,此次优异成绩的取得,得益

于“双减”背景下,肥东县教体局拓宽学校课后服务的内容,开展了丰富多彩的社团活动,县教体局信息中心坚持每周三对全县创客教师的业务培训和赛事指导,紧扣教育部白名单赛事,集中购置比赛设备和场地,有针对性地邀请专业技术人员对老师进行深入培训,通过师生刻苦的训练活动与校际交流、县内集训,促进了学生全方面、多维度的发展,也为他们提供了展现自我的平台。

王世鹏

合肥市直属机关幼儿园党支部开展红色基地教育活动

为庆祝中国共产党成立102周年,推进党史学习教育常态化,7月4日,合肥市直属机关幼儿园党支部的党员和入党积极分子在党支部书记周永红的带领下,前往中国共产党合肥历史馆、中共北乡支部纪念馆开展参观红色基地学习活动。

合肥党史馆位于肥东县白龙镇青龙厂社区,是合肥市首个全党史脉络红色历史场馆。馆区内有中国共产党合肥历史馆、新四军第四支队东进抗日纪念馆、烈士碑廊和红军井等设施。党员们走进合肥党史馆,走进波澜壮阔的红色世界。大家边看边学,受益良多。“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程……”一声声铿锵有力的誓词回荡在中共合肥北乡支部纪念馆。参观结束后,党员们纷纷表示,接受了一次深刻的思想教育洗礼,未来,要传承红色



血脉,强化责任担当,发扬先锋模范作用,为幼儿园发展贡献自己的力量。

百年征程波澜壮阔,百年初心历久弥新。党员老师们驻足在滚动的党史墙下,获得了视觉、听觉、体感等立体式学习体验。通过本次参观学习,大家深受启发,从中汲取了战胜风险挑战的力量,更加敢于直面矛盾问题和困难挑战。 郑海燕