



抑郁症患者真的增多了

中青报 中青网记者 夏瑾

抑郁症大概是当前被谈论最多的精神科疾病。在越来越多的关注和讨论下，人们不禁会问：这个时代，患抑郁症的人是不是越来越多了？是抑郁症患者真的变多了，还是因为谈论得多，让其变成了一种流行病？

抑郁症的识别率、治疗率明显不足

北京大学第六医院临床心理科主治医师姜思思告诉中青报 中青网记者，世界卫生组织数据显示，2005年至2015年间，全球抑郁症确诊人数增加了18.4%，而同期世界人口增长只有12.7%，全球抑郁发病增长速度明显超过人口增长速度。根据中国卫生健康委员会数据显示，我国抑郁症患病率呈上升趋势，抑郁症12月患病率达到了2.1%，终身患病率达3.4%。

姜思思补充道，令人揪心的是，相比于较高的患病率，抑郁症的识别率、治疗率明显不足，2021年《柳叶刀 精神病学》发表的最新数据显示，患抑郁症的受访者中，仅9.5%接受过精神心理相关服务，仅0.5%得到了充分治疗。

谁更容易得抑郁症？

姜思思介绍，抑郁患病率存在性别差异。具体而言，青少年早期发病的群体中，女性个体患病率比男性高1.5倍到3倍；在整个人群中，女性患病率也高于男性，大概是男性的两倍。

同大部分精神疾病一样，抑郁起病多在人生早期阶段，各种类型的抑郁最早发病年龄多在14岁左右。18-29岁个体的患病率比60岁及以上个体高3倍。

很多人认为，只有内向悲观的人才会得抑郁症。实际情况如何呢？

姜思思说，相较于性格开朗的人，消极、内向、有神经质性格特点的人确实更容易患上抑郁；童年期经历过比较严重的负性事件也会增加成年后患抑郁症的风险；人生中遇到较大挫折等应激事件，可能成为抑郁的发病诱因。此外，抑郁还有一定的遗传风险。如果一个人的一级亲属中有人患病，那么他患抑郁症的风险大概是其他人的2-4倍。

姜思思强调，有这些风险因素的人，相较于其他人有患抑郁症的可能性，但这并不意味着性格开朗外向、童年幸福、生活顺遂、没有家族遗传因素的人就没有患抑郁症的可能。事实上，任何人都没有绝对的豁免权，精神科医生自己患上抑郁症的案例也是真实存在的。

姜思思告诉中青报 中青网记者，虽然抑郁症的发病人数在持续增多，与抑郁有关的话题也被越来越多的人讨论，但实际上，未经治疗的抑郁症患者在患者人群中的比例仍然非常高。所以，当身边有人认为



12月6日，浙江省东阳市职业教育中心学校东校区内开展 正视听抑 舞动青春 主题活动 学生们正在参加 痛并快乐着(趾压板跳绳) 游园项目。

视觉中国供图

自己可能出现了情绪问题，相比于怀疑他在夸张，或无病呻吟，也许更应该关心一下他到底是怎么了。姜思思说。

不同类型抑郁症的表现

姜思思指出，不同人群患抑郁症的表现并不相同，各有特点。例如儿童的心理问题多以躯体不适起病，例如肚子疼、头晕、胸闷。如果经检查躯体没有相关问题，家长可能更关心一下孩子最近的情绪状态、生活事件、学业压力等。

女性比男性患抑郁的风险要高，孕期及产后又是女性一生中更容易患抑郁的时期。姜思思解释说，女性刚刚产后常都会有一个暂时的、生理性的情绪低落期，称为 产后忧郁。这个时期可以表现为轻微的抑郁症状，如悲伤、哭泣、易激惹、焦虑、失眠、注意力下降等。40%-80%的女性在分娩后2-3日内会出现这些症状，通常几日内达到高峰，两周内缓解。但如果产妇产后，尤其是产妇身边的人没有及时觉察其情绪，积极帮助调整，发展为产后持续两个星期以后仍然情绪低落，敏感，易发脾气，易哭泣，感到委屈，感到自己什么都不行，就一定要提起警惕，不是出了产后抑郁

的问题。尤其是产后的女性如果孩子没有兴趣，看见孩子都感觉不到开心，不想照顾孩子，或者认为自己没有能力养好孩子，担心自己会伤害孩子，就更要引起警惕，很有可能是母亲的情绪出了问题，需要帮助。

如果抑郁了 应该怎么办？

姜思思提醒，如果怀疑自己有抑郁问题，一定要去正规的专科医院或综合医院就诊。如果诊断结果是轻度抑郁，可以先行自我心理调适，也可以选择接受专业的心理治疗 或者药物治疗。中重度抑郁通常具有一定的生物学基础，因此建议以药物治疗为基础 结合心理治疗。

使用药物治疗的患者通常会关心一个问题，就是当病情好转、症状消失后，是不是可以立即停药？答案是肯定的。姜思思解释说，抑郁是一种慢性病，分为急性期和维持期，需要全程的治疗。急性期服药是为了控制症状，恢复社会心理功能；病情好转后进入维持期继续服药，可以确保治疗得到巩固，防止病情复发。基本上，每个患者都会经历急性期和维持期，全程之后是否可以停药，需根据病情而定。

治疗方式也可根据抑郁的致病因素进行选

择。如果是环境因素引起的抑郁，比如经历了负性事件，或者人际关系不良引起的心理问题，可联合心理治疗；如果有生物性基础的抑郁，比如有家族遗传史，或者抑郁程度比较严重（中重度），建议以药物治疗为基础。当患者症状特别严重时，电休克治疗也是一个很好的选择。

姜思思指出，抑郁症可以治疗，但也容易复发，因此在病情好转后也要积极关注自己的情绪，预防复发。如果患者本身思维模式比较消极，生活模式比较压抑，不太擅长表达情绪，不太善于处理人际关系问题，那么心理治疗对于预防复发就非常重要。为了达到更好的防复发效果，尤其是希望最终停药的患者，建议药物治疗后期联合心理治疗，以促进真正康复。认知行为治疗、正念认知治疗都是防抑郁复发的良好选择。

对于那些情绪不太好、可能有轻微抑郁、想要靠自己调整 的朋友，姜思思给出以下建议：戒烟戒酒；保持健康规律的睡眠模式；保持健康、均衡的饮食；规律锻炼身体；积极社交，避免自我封闭；规律起居，让生活更有章法。这些原则也适用于已经看过医生，开始进行药物治疗的朋友，只要再再加上一条，遵医嘱服药。

西安疫情防控正在进行时

中青报 中青网见习记者 陈鼎

12月25日、26日，西安连续两天新增本土确诊病例在150例以上。12月9日0时-12月26日24时，全市累计报告本土确诊病例635例。西安市疫情防控指挥部发布最新通告：12月27日中午12时起，启动全市新一轮全员核酸筛查。本轮筛查未出结果前，要求全体居民足不出户、不聚集。西安新冠肺炎疫情处于暴发期，防控形势严峻复杂。

12月9日，陕西卫健委发布消息称，12月8日0时至12月9日7时，西安市新增报告本土确诊病例1例。该病例男，21岁，为西安市入境航班隔离酒店（携程酒店）灞桥区专班工作人员，从事消杀、送餐、收集垃圾等工作，是灞桥区在对入境航班隔离酒店工作人员进行例行核酸检测中发现的。9日5时被诊断为确诊病例（轻型）。

这则疫情通报，当时并没有引起家住西安市曲江新区的孟奕（化名）的重视，直到12月12日下午3点，孟奕在女儿学校的家

长微信群中获知，学校要求学生一小时后全员返校进行核酸检测。当天夜里临近零点，孟奕也接到小区紧急通知，前往指定地点测核酸。

奔赴前线，义不容辞

在孟奕首次做完核酸检测6个小时后，西安中医脑病医院的90后主管护师白琳已主动请缨到达位于西安市浐灞生态区的核酸检测采集点。她稍作准备，迅速上岗。核酸检测采集点的工作持续时间长，从早上采集到深夜是常事，入冬后的西安，防护服抵挡不住寒风，但白琳说她担心的是排着长队的人们会不会受寒。就这样，白琳在社区、街道、学校等多个采集点加班加点连续工作了数日。

白琳向中青报 中青网记者回忆起这些时，正在赶往一个小区的路上，这几天她的工作已经不再是在固定点位给市民做核酸采集，而是为居家隔离人员进行核酸采集。真是让我体验了一次外卖员的工作。白琳笑称。

当得到有居家隔离人员需要采集核酸的通

知后，时刻待命的白琳就会在工作群里 接单，带上自己的采集装备，由司机师傅载着前往目的地。白琳的装备里有一个酒精喷壶，从进入小区的那一刻起，每一个她触碰过的按键、门把手等，她都会仔细擦拭和消毒。到了检测对象家门口，我会敲门然后介绍自己，与对方核对确认过信息后，通过打开的门缝采集咽拭子。有的还要进入家中进行环境物表采样。

每做完一次上门采集，白琳都会透过厚厚的防护服，提高音量，说上几句鼓励的话，安抚对方的恐慌情绪。一身防护服偶尔会吓到楼内的其他住户，白琳也都会耐心地进行解释和安慰。截至12月23日，白琳已上门为60名居家隔离人员采集了核酸。她就这样奔波在小区与小区之间，楼与楼之间，为确保更多居民 应检尽检 而忙碌着。

当被问到是否会担心自己被感染时，白琳毫不犹豫地回答 不会。我曾经 援鄂过，有经验，防护工作都可以做好，而且作为医护人员，哪里有需要，就应该出现在哪里，奔赴一线，我义不容辞，该上就得上。现在这个特殊时期，大家都不容易，在固定采集点位我看到了很多市民冒着寒风主动来做核酸检测，排着长队，非常遵守秩序，觉得很感动。我相信，只要大家相互理解配合，寒冬 就一定过去。

23日，西安的天气预报显示当天最高气温5℃。在随着寒风飘散的小雪中，西安市国资委考评处处长吕北宁同样坚守着他的岗位。按照西安市委组织部要求，所有党政机关事业单位一半的干部要下沉社区，协助社区做好防疫工作。我们22日晚上10点左右接到电话通知，接着马上组织人员，上报组织部，分配要去的区县街道，分配结果出来时已经凌晨两点。吕北宁说。

吕北宁被分到雁塔区大雁塔街道办事处，23日早上7点，他准时来到街道办，领取任务。由吕北宁任组长的小组一共83人，他们被分配到81个小区，协助社区干部，组织社区核酸检测的工作，同时负责小区大门进出的管理工作。我们的工作主要是协助维持秩序，比如出现了由于核酸检测插队引发的争执，我们要上前劝阻，或是有些群众不符合出入小区的要求，我们会去劝说解释。特殊时期，群众的情绪有些焦躁很正常，这就需要我们有耐心。防疫抗疫，人人有责，党员要起到带头作用，组织一声令下，让我们怎么做就怎

么做，坚决听从街道办和社区的安排。

国资委的干部李锋超也被抽到雁塔区下沉一线，他的爱人同时被单位安排到灞桥区下沉一线。虽然他们的孩子才上小学二年级，但是李锋超没有任何抱怨。街道办明确的工作时间为早8点到晚8点，但是到了晚上8点多还自觉坚守岗位，还有很多人配合做核酸检测工作忙到了10点多，李锋超就在其中。

平稳心态 直面疫情

12月23日早，不到7点，孟奕在小区内部再次做完了核酸检测。这次检测的速度比12日晚快了许多，因为小区内的核酸检测点增加到了3个，核酸采集效率自然也提高不少。孟奕回到家中，开始准备早饭，家中水电气一切正常，食材和各种生活必需品也一应俱全。本轮疫情刚开始时，孟奕还曾担心物资会短缺，但当地走进小区附近的便利店和超市时，才发现自己多虑了。店里的菜品种类都很齐全，完全不需要囤。前几天我还加入了一些 买菜群，群主是菜农菜商，他们会送蔬菜、肉蛋奶、卫生纸、消毒纸巾等生活必需品到小区门口，然后叫买家下来取。

目前，孟奕所在的小区实行严格的管控措施，小区的4个大门此时只开放两个，人和车各走一个门。12月23日0时后，居民外出时必须持有在物业领取的出门证，出门证 则要拿着 今日核酸已做 的纸条兑换。拿了出门证，每户家庭每两天可以出去1个人购物，回来要出示购物凭证，外出采购物资的时长也有明确规定。不过，这些在孟奕看来都不是问题。为了防控疫情，这些措施都是可以理解的，也都是必要的。我现在会时刻关注我们小区的物业微信群，及时查看小区疫情防控的最新动态。作为普通市民，我感觉生活上还是有保障的，身边的人看起来也都很冷静，心态平稳。

孟奕说，虽然西安本轮疫情较为严重，人们也许需要在家中再多待一段时间，但她对我国的疫情防控工作充满着信心。我觉得我们国家预测疫情会在哪里发生，全国各个城市都经历过散发疫情，也都已经摸索出各种的抗疫经验了，那就互相学习，分享经验。现在西安抗疫工作都在有条不紊地进行当中，物资保障也没有出现问题，疫情结束指日可待。

□ 欧琳娜

做大事的人，一定得有延迟满足的能力。

人最重要的品质之一是忍耐。所以，要训练延迟满足的能力。

延迟满足训练非常重要，可以锻炼孩子的耐性。孩子必须清楚，只有耐得住欲望，增强对自己的控制力，才能获得更好的收益！

棉花糖实验，是美国斯坦福大学沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）博士于1966年起，在幼儿园进行的著名心理学实验。它将 延迟满足 与 自控力 更好的未来进行了紧密绑定，并明确指出，延迟满足 这种能力是一项可以习得的认知技能，是可以通过改善和提高其认知策略来增强的能力。

当一个人为目标而努力时，自身延迟满足能力的确能帮助他有效应对眼前的诱惑，克服当下的困难，忍耐缓慢进展的过程，接受一次又一次失败，一直坚持到目标达成。

正确的延迟能力训练是一剂 良药 。但是，我们需要思考的是，这副 良药 可否应用到每一个孩子身上呢？

认真严肃的小大人

有这样一些孩子，他们非常关注内在的秩序。他们对 正确性 极为敏感，很容易发现缺失、错误，以及不合适的地方。他们会发现不符合自己对事情理想化及直觉判断的现实，从而将注意力放在发现的缺陷及如何改进上。

例如，他们很容易发现，自己写的字与课本上的标准字体之间存在差距。于是，就会进行调整，直到接近甚至完全一样为止。大多数表现为擦掉重写，多次不一样，多次擦。在这个过程中，他们会跟自己较劲，产生起急、生气等负面情绪。

这样的孩子，如果在幼年期、童年期、青少年期的成长过程中得到充分的共情、满足和无条件的被接受，长大后，他们会自然而然地去做正确的事情，且以发自内心的放松和宁静将事情做得完美和完整。

相反，如果他们经历更多的是被干涉、被否定、被批评，甚至是被动地接受 延迟满足。那么，本来就克制、否定自己的欲望、希望正确的他们，就会努力去达成父母、老师要求做到的标准，对自己会越来越苛刻。

当他们竭尽全力，依旧达不到标准的时候，就可能将评价核心由内部转向外部，开始对他人吹毛求疵、尖刺起来。慢慢长大的他们，在咬紧牙关努力奋斗的过程中，会变得越来越严肃，对责任过分敏感和认真。

这样的孩子，他们本身是自控力的典范。当他们提出要求时，多半已经完成了判断自身需求是否合理的过程。如果此时，家长再用各种借口或方式不予满足，则会令他们对自己产生质疑，继而转化为对自己的指责。甚至可能会滋生罪恶感 我居然提出这样的要求，我怎么可以做这么差错特错的事情？！

对于这样的孩子，盲目采用 延迟满足 的教育方法，反而很可能让他们越来越偏离自己人格结构中本该拥有的优势与天赋。

爱的小天使

再看另一类孩子。

他们是 爱的小天使，渴望为他人服务，总会寻找给予别人帮助的机会；他们有强烈的、感同身受的能力；他们喜欢那种充满同情心、关爱、呵护他人的感受；他们会慷慨大方地和朋友分享自己的玩具、食物、绘本等；他们欣赏和关注的眼光会让我们感到被爱，感到活力被激发，感到自己身上从未被发现的优点。

例如，爸爸妈妈下班回家，他们会主动嘘寒问暖。哪怕自己已经很饿，只要你说 累了，他们都会说自己不饿，拉着你先坐下休息、喝水。和同学、朋友们在一起的时候，如果谁心情不好需要安慰，他们会最先发现并出现在那人身边；如果坐在地上聊天，天凉的时候，他们会脱下自己的衣服让你垫在身下；如果考试忘带文具，默默递给他们的也是他们，哪怕他们自己只有一份。

这样的孩子，如果他们成长于爱的环境，被关注、被重视，需求被满足。当长大后，他们就会看到自己的需求，接受有需求的自己，并懂得成熟地、充分地表达自己的需求。在照顾好自己、满足自己之后，更会去关爱他人，支持他人，给予他人。对他们来说，那是一种自由，可以接受爱和给予爱的自由。

而现实的情况呢？不少父母反而会因为孩子 懂事，而忽略了对他的关注与满足。如此一来，孩子会认为只有更加注意和关心他人的需求并给于满足，才能与他人保持人际关系，所以他们往往会放弃自己的合理需求。久而久之，当你问起他们有什么需要时，回复你的可能是茫然的目光。

这样的孩子，本就习惯于压抑甚至忽略自己的需求，在他们还能提出自己的需求时，如果再遇到将 延迟满足 教育奉若 圣经 的父母，可想而知，会有多无助。他们会因清晰地感受到自己的需求被重视，不会被认可，会被彻底地拒绝，而重新塑造自己的模式，将自己的需求忘掉，坚信自己什么都不需要，以获得和父母及他人更紧密的人际关系。他们将只能从关注并满足他人的需求中得到自己活着的价值与意义。

甲之蜜糖，乙之砒霜

不难看出，延迟满足训练 虽然是公认的 自控力养成圣经，但是如果用错了地方、用错了对象，也可能产生教育伤害。

类似 延迟满足 的教育观念和方式方法，市面上存在很多，几乎每一种都是毁誉参半。这是因为我们在选择或推荐时，往往存在三个认知误区：其一，自己有过成功的经验，便坚信孩子也只有这样做才能变得更好；其二，看到别人的孩子有明显的效果，就会将其义无反顾地应用在自家孩子身上，坚信只要努力就能有效果，如果无效一定是孩子有问题；其三，将亲测证明有效的方法分享给亲朋好友，相信只要照搬使用，就能帮到他们的孩子少走弯路。

有如中医 辨证论治 理论，名医蒲辅周先生曾提到，善治病者，一人一方，千人千方；如一锁一钥，千锁千钥，务期药证相符，丝丝入扣。在同病同证的情况下，需要因人因时因地以不同的方式治病，不能 以死方活人。

陪伴和支持孩子的成长是同样的道理。每个孩子，每位父母，都有属于自己的特质。每个家庭，也都有自己的互动方式。在这些因素的作用下，每个个体必然会成长为独一无二的自己。面对孩子和家庭多样性的客观存在，借鉴和应用教育方式、方法之前，我们都需要先客观、理性地观察自己的家庭情况、孩子特性，再慎重选择。如果不能根据每一个个体的独特特征对症下药，都无法真正支持到那些需要提升的孩子。

无论是什么样的孩子，如果我们能够仔细观察和认知他们的特质，进而接纳和尊重他们的特质本身，那么相信每位父母都有智慧发现最适合孩子生长规律的教育方式，支持其发挥优势并建立自我的同时，使他们有力量、有能力去提升本来有局限的地方。