

每次时长 25 到 30 分钟,收费 50 元

心理在线服务能否筑起抑郁防火墙

实习生 周翼
中青报·中青网记者 刘昶荣

轻量化心理服务可能“四两拨千斤”

大一期末的一个夜晚,舍友的言语攻击让路涵积压已久的委屈彻底爆发了。她冲上天台,甚至冒出了“一了百了”的念头。学业压力大、舍友关系不和睦,性格内向的路涵一直“把自己困在一种孤立无援的境地”——她不知道该如何跟熟悉的人开口谈论这些情绪,感觉“跟父母谈,太伤害他们了”。

挣扎于“疯狂但还剩下理智的状态”中,路涵接通了学校心理咨询中心的电话。得知她有轻生的冲动,接电话的学生助理当即给她作了简单的心理评估,并安排她次日早上进行心理咨询。挂断电话后,路涵的情绪慢慢平复下来。虽然对方看似“没说出什么”,但有人倾听长久无处诉说的委屈,让她感到“没那么无助了,至少还有解决方法存在”。

“有自杀倾向的人在付诸行动前,会不断地向外界发送求救的信号,此时,及时的正向回应很重要。”湖北省心理卫生协会理事贾洪武表示,危急时刻,能让有自杀倾向者感觉到“有人在乎,存在其他方案”,把他们从狭窄、偏激的思维状态中解放出来,便可力挽狂澜。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师闫芳建议求助者,危急时刻,可拨打北京市心理危机干预热线等公益性的24小时心理援助热线,或精神专科医院开设的心理咨询电话。如家人在场,建议由家人陪伴直接去医院精神科就诊。“心理危机干预是一项有专业门槛的技术,应当交给专业的人来做。不恰当的回应也可能会刺激求助者。”

随着心理咨询市场日渐广阔,心理咨询行业也持续发展。但求助者心理困扰程度不一,购买力差异大、需求多样化,许多遭受情绪困扰的人无力或不愿购买专业心理咨询服务。贾洪武认为,这些人若能获得具有陪伴、鼓励、治愈性质的心理服务,或许也能纾解情绪、恢复能量。

记者了解到,不少商业心理公司都推出了轻量化心理服务。某泛心理学品牌称其“为非治疗性心理需求提供线上解决方案”,在自己的客户端,以语音、文字形式为用户提供定价46-96元的“聊愈”服务;而另一家心理咨询与心理健康服务互联网平台开设倾听热线服务,定价50元/次。此外,还有多家在线平台都有类似定位的服务,单次时长多为25-30分钟。

李媛是一名心理学专业大三的学生,曾在提供心理在线服务的平台兼职,给用户id提供轻量化心理服务。该平台上,服务提供者会在个人简介中标明资质、经验、擅长领域、服务人次等信息,用户可以随时与在线的服务者进行沟通,按30分钟/次购买服务,“具体时长取决于用户的意愿与需求,有的甚至能聊到两个小时”。

和心理咨询相比,轻量化心理服务价格低、单次时长短,专业度相对低。李媛介绍,服务者上岗前仍需通过平台统一的培训与考核,内容涉及共情技巧与方法,以及隐私保护、不评判等基本原则。同时,为了鼓励轻量化心理服务的提供者,平台还会在这些时段为服务者提供更高的在线补贴,尽力保证服务的可及性。

“大部分都是在恋爱、人际关系方面碰壁,也有部分人在进行自我发展的困惑。”李媛回忆。通常,来求助的用户只会与李媛有一两次交流。但也有例外——一个女孩已与她保持了3个多月的交流,两人后期的对话常常只是围绕对方的日常生活展开。李媛感觉“自己没发挥多少专业上的作用”,但对方想要的正是“不被评判的交流与长期陪伴”。

“心理咨询不只是交流,还隐含着专业技术的应用。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍表示,专业心理咨询师往往能给来访者在(在心理咨询中,寻求咨询帮助的人被称为“来访者”)——记者注)提供新的框架去理解生活,帮助来访者解决深层问题。心理咨询具有长期性和连贯性,重视咨访关系的建立,咨询师通常会前期对来访者进行评估,依据问题共同商定一个包含咨询时长、目标的方案,并在后续咨询中按长期设

衣服是生前最喜欢的白色,脸上还带着标志性的笑容。近日,歌手李玟的遗照再次引发大家关注。7月5日,这名歌手在香港离世,年仅48岁。很多人这才得知,她生前曾患抑郁症。李玟去世将近一个月,网上关于她患抑郁症的讨论并未停止。除李玟之外,还有不少受困于抑郁症以及其他心理疾病,当传统、专业的线下治疗供不应求无法满足众多的求助者时,可及性高、多元化的心理在线服务应运而生。这些心理在线服务可以发挥怎样的作用?专业性如何?能否筑牢心理健康干线的“防火墙”?近日,记者带着这些问题采访了多名求助者、专家和心理专业的从业人员。



5月24日,河北秦皇岛,东北大学秦皇岛分校的大学生体验趣味游戏“鼓舞人心”。视觉中国供图

定的方案努力。

李媛兼职的平台在《服务介绍及使用说明》中明确指出:“本服务不适用于处在危机中的人群(如当下有自杀倾向或想法)、符合任一精神障碍诊断标准的人群、想要寻求精神障碍诊断与治疗的人群(包括询问精神类药物使用的具体建议)、希望处理重度心理创伤的人群,建议处于危机状态中的人群拨打危机干预热线,寻求更专业的帮助。”

“轻量化心理服务更多是帮用户疏导情绪,给一些心理慰藉。”李媛坦言。评估求助者的心理状态也是她的工作之一——如果遇到提及自杀内容、具备创伤经历、病理性表现等情节严重的求助者,李媛会和督导(对新人进行监督与指导的资深工作者——记者注)商讨后,将其转介给专业的心理咨询师,或建议对方去医院寻求帮助。

心理咨询“在线化”打破时空壁垒

彭宇已经做了近50次心理在线咨询。过度在意外貌让他恐惧“被注视”,如果照镜子时对当天的形象不满,那种“暴露在大众视野中的紧张、窘迫与羞耻感”便会骤然涌上心头。起初的一二十次视频咨询里,彭宇只能关着灯,艰难地做一点自我袒露。一段时间后,他终于接受打开灯诉说自我,但比起线下见面,隔着屏幕仍让他感到更安全。

伴随互联网的发展,心理在线咨询欣欣向荣。一份由心理在线服务平台推出的《2022年全国心理机构生存状况报告》显示,全国有68.99%的心理机构开展了线上视频咨询,49.05%的机构开展了线上语音咨询。打开小红书、豆瓣等社交软件,“心理咨询”关键词的搜索结果下,个人或工作室运营的兼具科普、品牌宣传、咨询预约等功能的账号数不胜数。陈祉妍认为,在线咨询被广泛接受

会比较,但所承受的其他方面的压力并不小,可能比普通人还要大。

每个人都有可能得抑郁症,只是发病率不一样。陆林分析说,就抑郁症而言,遭受痛苦、挫折、创伤比较多的人,更容易得抑郁症;没有经历创伤、痛苦的人也可能得抑郁症,只是概率会低一点。

和性格相比,临床中诊断抑郁症有一些更核心的要素:一、情绪低落,很难真正地高兴起来;二、兴趣减少,比如之前喜欢看电影、追剧,现在变得不喜欢了;三、意志

是通信技术发展和过去几年心理咨询为应对疫情转型的共同结果。“很多心理咨询师过去对此有顾虑,希望至少在初期开展线下咨询,增进了解。”陈祉妍说,但我国心理咨询资源地区分布不均衡,“偏远地区的求助者跑一趟一线城市,代价很大”。

很多人在寻求线下服务时都遭遇过类似的不便。彭宇住在小城市,在他印象中,“本地的心理咨询资源非常少”。

严允今年大三,所在学校提供免费的心理咨询服务,可当她“情绪爆发时,当天的咨询往往早已约满。提前预约又会被突然而来的学习任务或兼职工作打乱”。华经产业研究院整理的企查查数据显示,2021年,我国仅广东、江苏两省心理机构数超万家,机构数量排名全国第五的北京(6755家)与排名第一的广东(26243家)相差近两万家。

“在线化后,原本的时空壁垒全被打破了,心理咨询开始向‘全地域、全天候’方向发展,这也为广大求助者创造了入场的条件。”贾洪武说。如今,通过互联网平台,各地求助者都可便利地走向一线城市的心理咨询师购买服务,部分平台还可依据用户偏好的咨询时段、性别等为新用户匹配咨询师。

但在在线化也会给心理咨询带来新问题。闫芳表示,在线咨询的便捷可能会催生爽约问题,打乱治疗设置,影响咨询效果。同时,虽然规范的心理咨询通常要求双方打开摄像头,但隔着屏幕,咨询师能捕捉到的来访者表情或行为细节更少,双方交流的深入与信任的建立也更难。

高质量还是高性价比?

除了时空壁垒,心理咨询的高价格也是一道不容忽视的门槛。因为预约难,同时也担忧“校内咨询师给学院通风报信”,严允曾想过自费去校外进行心

理咨询,但500元/小时的价格让她望而却步。已步入职场的孟文同样难以承受本地私人工作室500-800元/小时的高昂咨询价格。医院的心理门诊相对便宜,但“病人多,医生没空做情绪疏导”,直接让严允填满了心理测评量表,给她开药。

一份关于心理健康的报告显示,费用高是阻碍患者接受心理治疗的首要原因,52.9%的患者不考虑心理治疗皆出于此原因。心理治疗在线咨询的定价多为500-1000元/小时,与线下相差无几。但在选择多样化的在线市场中,经济实力不够雄厚的求助者更有可能找到相对便宜的咨询师。孟文购买过多次价格为100-200元/小时的心理咨询服务,明显感到这一价位的咨询师“水平良莠不齐”。

“高收费的咨询师不一定好,但低收费的大概经验较少,甚至专业知识不够。”陈祉妍表示,培养一名专业咨询师需要投入大量时间、金钱,专业咨询服务的价格也相应较高。同时,为了持续支付较高的房租成本,线下工作室往往需要更多更稳定的收入,这对咨询师专业水平的底线形成了“天然的制约”。在线咨询的成本低,咨询师准入门槛也更低。

“很多人低估了不合格的心理咨询可能带来的伤害。”在多年督导的过程中,陈祉妍接触过不少被不专业的咨询耽误病情的案例,这些求助者日后即便找到靠谱的治疗方式,也会耗费更多时间和金钱。她建议求助者首先考虑对方是否具备专业学习背景,其次才是“经验性法则”——如果专业培训不足,即便经验丰富,也可能形成有偏差的咨询习惯。此外,工作年限、复诊率等都是可供参考的指标。

但贾洪武认为,是否会造成二次伤害,综合取决于咨询师的职业操守、专业水平、价值观与来访者的匹配度等,与价格并不完全挂钩。他坦言,经验是把双刃剑。挑选咨询师要综合考虑

专业素养与适配性,建议“广泛接触不同咨询师,感受哪种描述与自己的主观感受更相符”。陈祉妍也认可适配性的重要性:“如果咨询几次后觉得收效甚微,应去和咨询师讨论这个问题,观察对方如何解释、处理,判断对方是否适合自己,面对无效咨询应及时止损。”

闫芳则建议求助者通过机构选择心理咨询师,或选择已形成团队规模的心理咨询工作室。一方面有利于保证出现意外状况时,可以迅速找到另外的医生或咨询师帮忙解决;另一方面,机构和团队更具稳定性,一定程度可以规避咨询师“拿钱跑路”的风险。

除此之外,对于存在精神障碍的求助者,为了规避病情严重导致的风险,及时就医很重要。陈祉妍表示,咨询师会从“主观痛苦”和“社会功能受损”两方面判断来访者的状态——来访者痛苦达到典型的抑郁症、焦虑症的程度,或工作、学习、人际关系出现严重问题,就要考虑存在精神障碍的可能,推荐其去医院精神科或心理门诊。

“有些生理问题与心理问题无法通过表象辨别。”贾洪武补充道,以“不遵守纪律”为例,这可能只是孩子的反抗行为,也可能与多动症有关。模棱两可时,咨询师也会建议来访者就医判断。

“标准化”成为行业难题

我国心理咨询师水平参差不齐、高质量咨询师人数不足,这是陈祉妍与贾洪武的共同看法。但贾洪武认为“在线化”对心理咨询行业水平提升有益。过去,咨询师们“分散在各地,谁也看不见谁,提升主要靠个人的努力和悟性”。在线咨询兴起后,各平台更有能力吸引大量咨询师入驻,把技术标准化,组织大规模培训。

但在心理咨询领域追求“标准化”并不容易。心理咨询体验具有主观性强、方法灵活、流派众多等特点,这都为统一的考核标准制定增加了难度。部分咨询师在实践中会综合运用多种流派的方法,但不同流派的哲学源头大相径庭,甚至相互排斥,难以强行整合。

2017年9月15日,存在了11年的二级、三级心理咨询师职业资格证书被人力资源和社会保障部取消。在贾洪武印象中,二级、三级心理咨询师职业资格证书考试注重考察心理学通识,并不能有效检验咨询师的实际水平。同时,各省的考核执行差异大,甚至存在“买证上岗”的现象,证书的公信力也进一步降低,资格考试最初设置准入门槛、规范行业发展的目的也落空了。

二级、三级心理咨询师职业资格证书退场后,新的权威认证体系迟迟未建立起来。闫芳表示,资质认定的权限下放到各大行业协会后,协会在努力做相关认证,但至今未能形成一个业内统一标准。由国家卫健委组织全国统一考试,国家卫健委、人力资源和社会保障部联合颁发的初/中级心理咨询师证书,属于官方认证的卫生专业技术资格证书。但报考时,对参试者的专业背景和专业工作经验均有要求,按此标准衡量心理咨询师的资质,门槛很高,目前持证的人数很少。

“对于不那么专业的心理服务提供者,我认为我们不专业是一棒子打死。”闫芳说。根据国家卫健委的数据统计,截至2021年年底,我国精神科医生数量达6.4万人,只占全国医师数量(428.7万人)的1.49%。

在心理服务领域,过度苛求专业性可能进一步加剧供需不平衡。闫芳认为,无论是有意向、乐学的人涌入心理服务领域为他人提供服务、实现互助,还是有困扰的人主动学习心理学相关知识来自救,都值得鼓励。但最重要的是,“要做自己能做的事:经过培训并具有心理治疗或心理咨询专业证书的人干心理咨询或心理治疗的活儿;经过培训的热心人士可以干热心人士的活儿,如陪聊”。

贾洪武认为,咨询师认证还是应该交给市场中的第三方机构,但他也承认,这些机构初期往往缺乏公信力。他希望,未来能有认证机构专注某一流派的评估,经过多年调整、发展与检验,在某一领域内打造口碑、形成认证权威,进而实现市场中各流派的认证机构“百家争鸣”的愿望。

(应受访者要求,彭宇、孟文、严允、李媛、路涵为化名)

儿科专家:家长易把孩子抑郁症特征误解为逃避学习

当大家将关注点聚焦于成人抑郁症时,也别忽略了孩子。浙江大学医学院附属儿童医院(以下简称“浙大儿院”)的重症监护病房每年都会接收多名因为心理问题而伤害身体的患儿,有的患儿甚至会第二次、第三次被收治。还有一些患儿虽然经全力救治脱离生命危险,但脑功能已经受损,智力和语言功能都受到影响。浙大儿院重症监护病房副主任杨子浩说:“我们尽最大努力治好了孩子的身体,但如果孩子的心理疾病没有治好,类似的伤害还是难以避免。”

浙大儿院心理科主任高维佳表示,儿童青少年抑郁根据其程度不同,可分轻度抑郁情绪、抑郁状态、抑郁症3种。遗憾的是,很多儿童初次来到浙大儿院心理科就诊时,症状就已经很严重了。“家长主动带孩子来就诊的一般来讲是比较严重的,这时孩子有了明显表现,比如突然说‘不想活了’,或者做出一些危险的举动。家长一看都很紧张,于是带孩子来看心理科。”高维佳说。

高维佳进一步分析指出,情绪低落、厌学等是儿童青少年抑郁的重要特征,很多时候,家长很难区分孩子是想逃避学习还是情绪真的出了问题,所以往往拖到孩子症状比较明显时,才会察觉。

此外,不少儿童虽然已经得病,但情绪看上去并不低落,反而非常活跃,表现为好斗、易激惹、情绪化、易发脾气、爱哭等,老师和家长也很难察觉。而且,孩子对于情绪的表达往往不够清晰和准确,容易导致病情被忽视。对于一些青春期的孩子,家长容易把异常表现视为青春期正常表现,也容易耽误诊断和治疗。

因为情绪问题容易被忽略,所以来到浙大儿院心理科就诊的孩子通常是因为躯体不适。这些躯体不适可以表现为浑身不舒服,有的孩子常常说自己头晕头痛、腹痛,甚至胸闷心慌、呼吸困难;有的孩子肚子疼、哭闹,不得不请假就医或回家休息;有个别孩子还会出现尿床。经过临床专业检查,排除这些孩子的躯体疾病问题后,在其他专科医生建议下,他们才来到心理科就诊。

为什么儿童青少年抑郁症常常以躯体不适为主诉,而不是情绪消极?高维佳表示,儿童青少年抑郁不像成人那么典型,孩子自我表达受限,加上家长容易对孩子身体不舒适更重视,孩子表达躯体不适更容易被带到医院诊治。

如何早期识别孩子得了抑郁症?高维佳总结说,儿童青少年抑郁在早期有三大识别信号:一、反复出现的疲劳感;二、毫无原因的多种躯体不适;三、性格改变。

具体而言,青少年抑郁通常有以下临床表现:生理层面,出现难以解释的躯体疼痛、食欲差、体重减轻、失眠、乏力;情绪层面,出现心情差、易怒、担心恐慌;认知层面,出现注意力不集中、罪恶感;行为层面,出现哭泣、攻击行为、逃课、说谎、酗酒、吸毒、自残、自杀等,且这些症状在半个月内心持续出现。

儿童青少年心理健康离不开家庭成员彼此间的良性互动。高维佳表示,抑郁症的产生,实质上也是家庭关系问题在儿童青少年身上的病症表现。

预防孩子得抑郁症,父母需加强对孩子的陪伴。和谐的亲子关系十分重要,尤其是要加强对0-6岁孩子的陪伴。父母还应克制自己控制孩子的欲望,给予孩子更多的主动权和自我探索空间。除此之外,父母应当建立边界意识,保证孩子的温饱后,提供情感支持;家庭成员间应该学着互相发现优点,多夸奖、多赞美,努力营造温馨和谐的家庭关系。

高维佳还提示,父母应留意一下自己有没有把工作、社会中的焦虑情绪传递给孩子,有没有一不小心把在家庭中属于相对弱势的孩子作为情绪垃圾桶,“不要把自己的坏情绪毫无保留地和盘托出,更不要拿孩子撒气。”

如何发现和帮助身边的抑郁症患者呢?陆林表示,如果一个人有不高兴的情绪,但是生活、工作没有受到影响,仍然可以保持正常作息,这属于不严重的情况,家人和朋友的陪伴、交流,暂时的休息等,一般可以缓解;如果一个人出现了上述三个核心要素,无法正常生活、工作,性情发生了比较大的改变,建议寻求专业的精神科医生诊断、治疗。

此外,陆林还提供了些预防抑郁症的方法:一、保持规律的生活节奏,按时吃饭、睡觉、起床、工作、生活;二、经常锻炼身体,每天适度的体育锻炼有助于我们保持良好身心状态;三、和家人、朋友多沟通交流;四、学习掌握一些放松的方法。

陆林说,康复的患者在治疗时依从性也整体比较好。他遇到不少擅自停药、中断治疗的患者。“我们发现很多自主主张停药的患者,最后病情都变得更糟糕了。”

陆林建议,如果担心药物副作用或者不想吃药的话,可以和医生商量,一方面,可以从医生那里获取专业的解释;另一方面,即使不吃药,也可以寻求其他治疗方法,千万不可自作主张停药。

此外,他还建议,如果担心自己得了抑

郁症,需要寻求专业的精神科医生诊断,而不是仅仅求助于社会机构中的心理咨询师。

如何发现和帮助身边的抑郁症患者呢?陆林表示,如果一个人有不高兴的情绪,但是生活、工作没有受到影响,仍然可以保持正常作息,这属于不严重的情况,家人和朋友的陪伴、交流,暂时的休息等,一般可以缓解;如果一个人出现了上述三个核心要素,无法正常生活、工作,性情发生了比较大的改变,建议寻求专业的精神科医生诊断、治疗。

此外,陆林还提供了些预防抑郁症的方法:一、保持规律的生活节奏,按时吃饭、睡觉、起床、工作、生活;二、经常锻炼身体,每天适度的体育锻炼有助于我们保持良好身心状态;三、和家人、朋友多沟通交流;四、学习掌握一些放松的方法。

陆林说,康复的患者在治疗时依从性也整体比较好。他遇到不少擅自停药、中断治疗的患者。“我们发现很多自主主张停药的患者,最后病情都变得更糟糕了。”

陆林建议,如果担心药物副作用或者不想吃药的话,可以和医生商量,一方面,可以从医生那里获取专业的解释;另一方面,即使不吃药,也可以寻求其他治疗方法,千万不可自作主张停药。

此外,他还建议,如果担心自己得了抑

郁症,需要寻求专业的精神科医生诊断,而不是仅仅求助于社会机构中的心理咨询师。

如何发现和帮助身边的抑郁症患者呢?陆林表示,如果一个人有不高兴的情绪,但是生活、工作没有受到影响,仍然可以保持正常作息,这属于不严重的情况,家人和朋友的陪伴、交流,暂时的休息等,一般可以缓解;如果一个人出现了上述三个核心要素,无法正常生活、工作,性情发生了比较大的改变,建议寻求专业的精神科医生诊断、治疗。

此外,陆林还提供了些预防抑郁症的方法:一、保持规律的生活节奏,按时吃饭、睡觉、起床、工作、生活;二、经常锻炼身体,每天适度的体育锻炼有助于我们保持良好身心状态;三、和家人、朋友多沟通交流;四、学习掌握一些放松的方法。

陆林说,康复的患者在治疗时依从性也整体比较好。他遇到不少擅自停药、中断治疗的患者。“我们发现很多自主主张停药的患者,最后病情都变得更糟糕了。”

陆林建议,如果担心药物副作用或者不想吃药的话,可以和医生商量,一方面,可以从医生那里获取专业的解释;另一方面,即使不吃药,也可以寻求其他治疗方法,千万不可自作主张停药。

此外,他还建议,如果担心自己得了抑

祝姚玲
中青报·中青网记者
刘昶荣

儿科专家:家长易把孩子抑郁症特征误解为逃避学习

陆林院士:抑郁症和性格不直接相关

中青报·中青网记者 刘昶荣

歌手李玟轻生离世后,不少网友惊讶于这个让人感觉性格热情、开朗、爱笑的歌手,竟然得了抑郁症。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林在接受中青报·中青网记者采访时表示,抑郁症是一种疾病,和人的性格有点关系但并不直接相关,看似性格开朗的人也会得抑郁症,他们的痛苦和悲伤可能会在没有外人时展露。这样的情况在社会公众人物中并不少见。

陆林曾接诊过很多社会公众人物,他表示,由于职业需求,他们在大众面前需要塑造出积极、开朗的形象,但背后其实有很多压抑和痛苦。他们的经济收入可能

会比较,但所承受的其他方面的压力并不小,可能比普通人还要大。

每个人都有可能得抑郁症,只是发病率不一样。陆林分析说,就抑郁症而言,遭受痛苦、挫折、创伤比较多的人,更容易得抑郁症;没有经历创伤、痛苦的人也可能得抑郁症,只是概率会低一点。

和性格相比,临床中诊断抑郁症有一些更核心的要素:一、情绪低落,很难真正地高兴起来;二、兴趣减少,比如之前喜欢看电影、追剧,现在变得不喜欢了;三、意志

力减退,没有动力做事,容易感到劳累。

除了这些核心要素外,抑郁症的表现千差万别,陆林说,抑郁症是一种复杂的慢性、全身性疾病,目前发病机制尚未明确,不同的人表现不同:情绪差、话少、失眠、嗜睡、没胃口、暴食、注意力不集中、对生活失去信心等都是症状,还有的人会表现为浑身上下不舒服,有的人之反应很快,现在变得迟钝等。

陆林表示,临床中关于抑郁症的治疗方法包括药物治疗、心理治疗、物理治疗

等,严重的也可以住院治疗,这些治疗方法对帮助抑郁症患者康复发挥了很大的作用,经过系统治疗后,70%-80%的抑郁症患者症状可不同程度地缓解,不少抑郁症患者可以完全康复。

关于康复的抑郁症患者,陆林分析说,有一部分患者是因为生活中遭受了巨大挫折,比如婚姻、工作上的问题,等等这些过去后,即使不吃药,也有一部分患者有着很好的社会支持,家人、工作环境没有给他太大压力,也相对容易康复;此外,及时