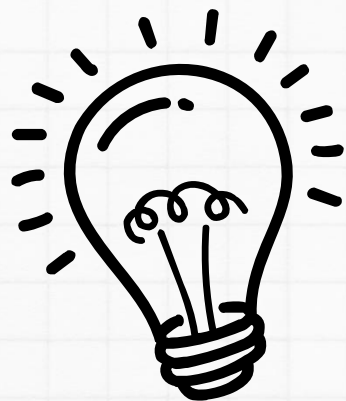




一个人对抗一群人，太难...

如何科学的看待抑郁症？

How to treat depression scientifically?

时间：2021年.4月.27日 14: 00

地点：成瘾医学中心团体治疗室

主讲人：王旭

抑郁症



Thank you for watching me explain how to treat depression scientifically



抑郁症简介

Introduction to depression



抑郁症表现

Depressed patients



抑郁症来源

Treatment for depression



抑郁症治疗

Prevention of depression



患者及家属宣教

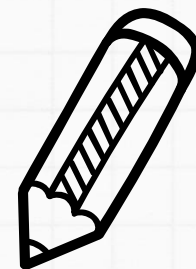
Medication time for depression



门诊挂号系统使用

Application of outpatient registration system

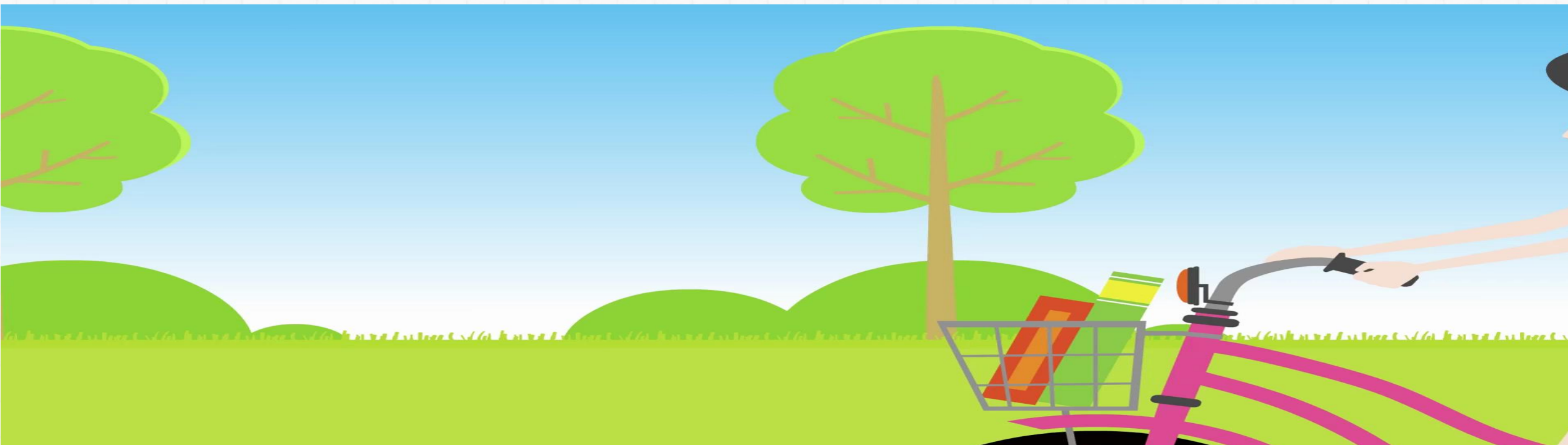
PART 01

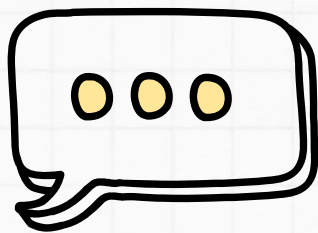


视频观看分析

Video viewing analysis

How to treat depression scientifically?





你知道什么是抑郁症吗？

在这个时代，大约每20个人就有一个患有抑郁症，我们的一生中总是免不了会遇到让我们感到抑郁的事情，工作不顺利、遇到坏天气、考试没考好，为此心情沮丧，这些是不是抑郁症？

抑郁情绪在日常生活中非常常见，但是它和抑郁症是有区别的，首先，抑郁情绪的持续时间一般都比较短暂，慢慢就会烟消云散，但是抑郁症是一种疾病，

核心症状就是心境低落，兴趣丧失以及精力缺乏，会持续至少2周以上，平均持续数月，个别人甚至会持续几年，仅仅依靠自身，很难好起来。

抑郁症临床表现：

情绪低落

患者常感到闷闷不乐，对任何事情都提不起兴趣，总是唉声叹气，生活没有目标。这种情绪低落与一般人的心情不好不同，心情不好的状态也许几天之后就会消失了，但抑郁症患者如果不接受治疗，情绪低落就会成为他们心上挥之不去的乌云，而且随着病情的进展会越来越严重，甚至会感到度日如年，生不如死。

长期失眠

入睡困难，就算很早躺上床，还是久久不能入睡。好不容易睡着了，睡眠也很浅或者总是做梦，早上醒得也很早，甚至刚睡着就醒了，醒了就很难再睡着。如果不及时干预，失眠可能持续三个月、半年、一年甚至更长时间。

躯体不适

在某些情况下，浑身疼痛、头晕头疼、乏力走不了路、食欲差、总打嗝、胸闷心慌、憋气难受等等都可能是抑郁症的表现。当到医院检查后并未发现器质性病变时，则需警惕是否是抑郁症在作祟了。

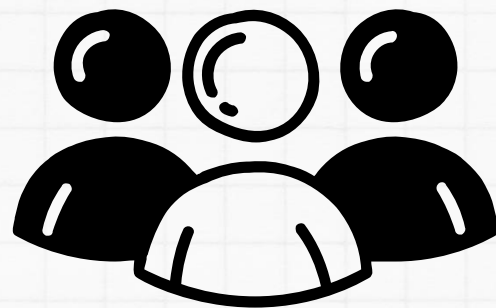
认知障碍

患者存在认知功能的损害，主要表现为记忆力下降，对最近发生的事情记忆模糊；工作或学习时无法专注，出现注意力障碍；表达能力不如从前，动作的灵活协调性也受到影响。这些认知障碍会导致患者出现社会功能障碍，无法正常地参与社会生活。

自杀倾向

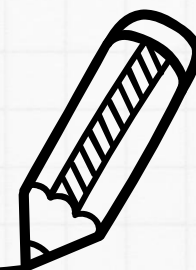
抑郁症最大的危害在于存在自杀风险，这也是病情严重时的表现。患者深陷痛苦中不能自拔，觉得活着没意思，生不如死。患者内心敏感脆弱，有时仅仅因一些鸡毛蒜皮的小事就诱发自杀冲动。

很多患者不敢正视抑郁症，对抑郁症存在偏见，不愿就诊，怕被扣上精神病的帽子，所以在其他临床科室辗转不已，偏偏不找精神科医生或神经心理科医生，既浪费时间又贻误病情。



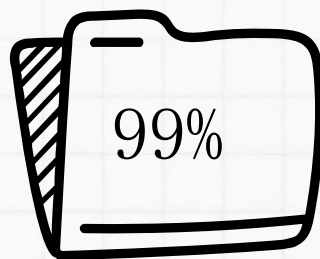
抑郁症会影响到一个人的方方面面，包括学习，工作，人际关系等，抑郁症只是情绪上的“感冒”，“感冒”了就要治，患抑郁症的人很多，所以没有什么大不了。

PART 02

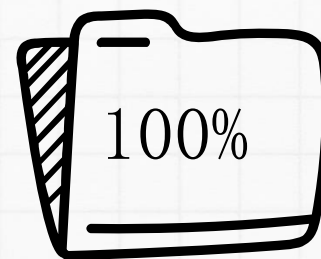


抑郁症的来源

那么抑郁症是从何而来的呢？它是各种社会心理和生物因素复杂交织相互作用所产生的后果（如：贫困，失业战争，吵架，躯体疾病，离婚，丧偶，基因），有时一些负性的生活事件会触发抑郁症（亲人离世），但有时抑郁症没有明确的诱发因素，自然而然的发生了。



研究发现，抑郁症患者脑内与情绪相关的神经递质存在功能异常，抑郁症这么痛苦，那我们该怎么办呢？



虽然抑郁症非常痛苦，但值得庆幸的是抑郁症是一个可治的疾病，就像**高血压**和**心脏病**一样，向精神心理方面的专业人员求助，这是抑郁症患者迈向康复的第一步，去精神专科医院，或者综合医院的精神心理科可以接受相关的评估，明确是否患病，以及了解具体的治疗方式。



抑郁症治疗方法：



药物治疗：

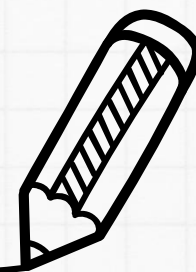
抗抑郁药物可以帮助缓解抑郁症状，减短抑郁发作的时间，而且抗抑郁药物并不会成瘾，总体上是很安全的。



心理治疗

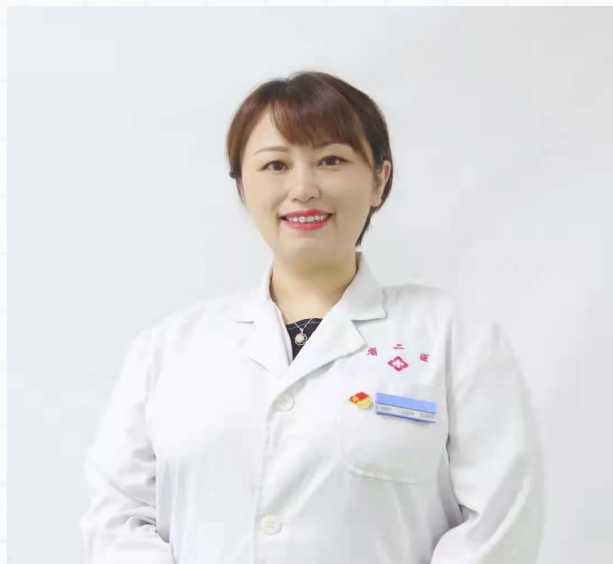
心理治疗，可以帮助患者处理内心冲突，改善人际关系和负面情绪等等，通过规范的治疗，大部分患者都可以重归正常生活，

PART 03



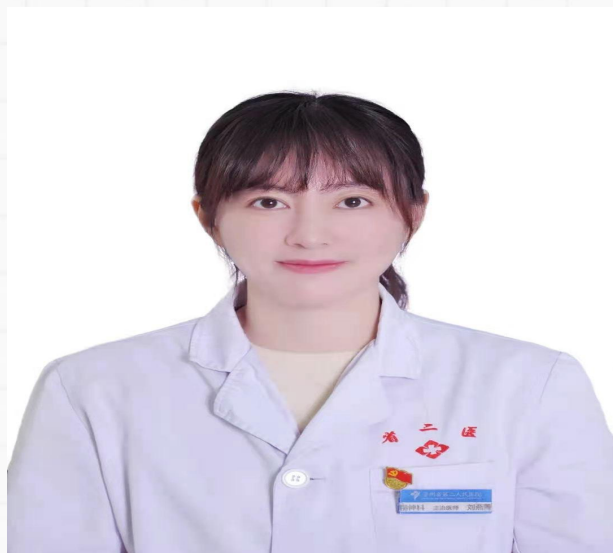
个体心理治疗预约

专家推荐



覃颖 从事精神专科已十六年，精神科副主任医师，二级心理咨询师，现任贵州省第二人民医院精神科、酒瘾网瘾中心主任，中国药物滥用防治协会青年专家委员、中国毒理协会药物依赖专业委员会青委、中国医师协会心理宣教组全国委员、中国非公立医院精神康复血族全国委员、中华预防医学会精神卫生分会委员、贵州省康复医学会行为医学催眠专业委员。擅长于各类成瘾行为及心理缺陷的早期识别及干预，是我省脱瘾治疗、精神运动康复、精神复元培训的领头人。发表论文著10余篇，在国家级专科会议中多次参与交流，作为项目负责人承接国家级科研项目实施2项，主持省、市级科研项目4项。

专家推荐



刘燕菁 精神科主治医师 中级心理治疗师

从事精神专科10年，已获得CBT、家庭治疗规范化培训及游戏成瘾的预防与干预策略培训结业证书，正接受中德社会心理服务中的系统式思维和技能连续培训。擅长精神科常见疾病的诊断及治疗，对精神心理疾病认知行为治疗、个体及团体心理治疗、正念治疗等有较丰富的临床经验。

个人心理治疗预约流程图





切记，越早开始治疗效果越好，康复的可能性越大。

除此之外，知识就是力量，知识就是武器，我们应该学习抑郁症的相关知识，帮助我们对抗疾病。



另外，我们一定要学会求助，学会倾诉，学会向值得信任的人，敞开心扉，谈谈自己的事。

适当运动：

科学研究证明，规律的锻炼有助于缓解抑郁。

（如瑜伽、网球，游泳等）让我们一起动起来吧



家庭支持：

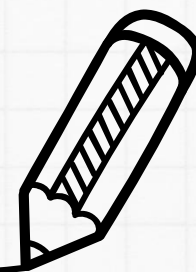
如果我们的亲朋好友患了抑郁症该怎么办，请鼓励他们去接受专业的医疗评估，早点求助可以避免问题恶化，我们要善于倾听，多听少说，不去评价，指责，不要盲目给出毫无根据的建议。



学习相关知识：

同样在能力范围内可以学习抑郁症的相关知识，这样可以更好的理解我们关心的人正在经历什么，以便更好的提供支持

PART 04



孩子休学在家怎么办？



抑郁症患者休学了在家能做什么？

- 1、坚持药物治疗，有条件的话坚持每周一次心理治疗。
- 2、做些简单的家务，哪怕洗一口碗。
- 3、可以出外走走，散步、跑步或健身房锻炼等。运动也是一种疗愈方法。
- 4、休学期间你可以学一门技能，拼图、学做手工、拼模型等。
- 5、可能没有精力去复习、预习课业，但是可以试着每天抄书(诗词、文学书等)，记住：不带目的，只是为了让自己有事做，就当练字与保持用笔习惯，不要要求自己记忆。
- 6、玩玩手机看看综艺看看电视电影，允许自己每天颓一颓(甚至是一天中的大多数时间)，不必保持充实饱满的状态。学会享受假期哦。
- 7、也许很难，但是尽量每天或隔几天在本子上或备忘录上夸奖一个人：任何人，包括电视里的角色、自己或家人或其他认识的不认识的、熟悉的、不熟悉的人。



孩子抑郁症休学，家长可以做些什么？

1、先照顾好自己。孩子得了抑郁症后，家长也会承受更大的心理压力。只有照顾好自己的情绪，保持身心健康和积极阳光才能给孩子营造良好的康复环境，并更好地照顾孩子。

2、保障孩子的安全！

如：收起家里有可能危及到孩子安全的物品，如剪刀、安眠药等；

（特别是，如果孩子曾经有过割腕、服药等伤害行为，就要特别注意收起以前对孩子有威胁的物品）



孩子抑郁症休学，家长可以做什么？

3、督促按时按量服药

很多确诊的抑郁症患者他们的状态不稳定，而且记忆力会下降，思维会变得迟缓，所以他们有时候会记得吃药，也会有很多时候不记得吃药，所以这是需要家长来帮助他们的。

提醒吃药，并按照医嘱给予药量！（有些抑郁症患者是会多吃药的或者自行减少药量的，但一定不可以，请一定遵照医嘱，并定期去医院复查）。日常生活里，要密切观察孩子服药的情况，包括服药的主动性和服药后的反应，有什么不良情况要及时与医生反应。关注孩子的睡眠状况，睡眠对病情的好转或恶化有预示作用。孩子在服药后，睡眠时间过多过少都要记录下来及时与医生反应。孩子服药一段时间后，情绪状况如何？这些在门诊复查时都要及时跟医生反映。



孩子抑郁症休学，家长可以做什么？

4、建议定期带孩子来医院参加一对一个体心理治疗与团体心理治疗，防止病情复发，降低疾病复发率。心理治疗要多长时间？个体心理治疗一般按时长分为：

(1) 短程心理治疗 (1-3周)

(2) 中程心理治疗 (1-3月)

(3) 长程心理治疗 (3个月以上)

如需预约个体心理咨询/治疗，请联系：[8841-6620](tel:8841-6620) / [17385799384](tel:17385799384) (王)



孩子抑郁症休学，家长可以做什么？

团体心理治疗，一般是由1~2名治疗师主持，治疗对象可由8~15名具有相同或不同问题的成员组成。治疗以聚会的方式出现，可每周1次，每次时间1.5~2小时，治疗次数可视患者的具体问题和具体情况而定。

团体治疗的目标：减轻症状，改善不良情绪，使参加者通过团体活动、沟通、交流、分享，进一步探索自我、认识自我、肯定自我、接纳自我，提高心理健康水平、增强自信心、学习沟通方法、提升生活适应能力、提高社交技巧、建立和谐的人际关系，培养与他人相处及合作的能力，促进自我继续成长。



孩子抑郁症休学，家长可以做什么？

5、尝试着给予孩子更多的理解，理解ta的痛苦，肯定ta的感受。

做孩子的陪伴者、支持者，多关心孩子，理解孩子。多与孩子聊天，让孩子把心中的抑郁倾吐出来，让孩子感受到你是世界上最爱他的人，努力为孩子创造一个愉快的环境。尽量安排孩子参加集体活动，增进与同龄儿童的交往，丰富孩子的精神生活。

不强行地“给予”，适当关注但不过度。

平常不要给孩子加上心理负担。家长都期望孩子尽快好起来，但是切记不能说这些“**你这样让我们都很担心，你赶快好起来**”，会让孩子对当下自己的状态感到更加的无力，甚至内疚，抑郁症不是一两天就能痊愈的，需要时间和爱去溶解。



孩子抑郁症休学，家长可以做什么？

孩子抑郁症，父母肯定会很着急，很难受，很想要给孩子一些什么来帮到ta。

但是，这个时候，过多的“给予”对孩子来说，是负担，是累赘，是伤害。

如：“妈妈知道你很痛苦，很难受，而且你很难控制你的痛苦，如果你需要爸爸妈妈做点什么来帮到你，希望你告诉我们”

(1)当孩子和家长的想想法冲突的时候，好好交流，试着去好奇ta的想法背后的原因，请ta说说怎么会有这样的想法，打算怎么做，需不需要父母支持，如何支持。

如果孩子不愿意说，家长可以说：如果什么时候你想跟我们说了，可以随时告诉我们，我们一直都在。



孩子抑郁症休学，家长可以做什么？

(2:)当孩子哭泣，或者发脾气的时候，不要觉得特别糟糕，因为如果抑郁症患者能对外发脾气，说明这种攻击性逐渐从对内转向对外部，如果ta不伤害自己了，说明在好转。

(3)适当询问ta有没有想吃的东西(很多抑郁症患者会对饮食没有兴趣，如果ta有想吃的，这是好转的征兆)，有没有想做的事情，陪着去做。如果仍然没有想做的时候，父母又希望ta去做，可以试着邀请ta来帮你的忙，如：“爸爸妈妈想去散步，你可不可以陪我们去？”“妈妈要去超市买菜，你要不要帮妈妈拿东西？”请ta帮忙，体现ta的价值。

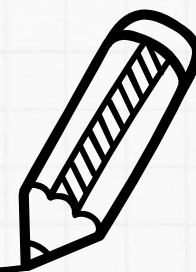


孩子抑郁症休学，家长可以做什么？

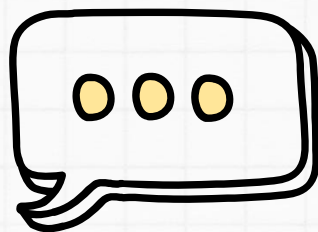
(4) 倾听，不批判，不否认。抑郁症患者会缺乏价值感，所以听听孩子内心的声音，哪怕不完全是正确的认知，也不要急着去否定，更不要急着去批判，肯定ta的存在，让ta感受到家长对ta的接纳和认可。

“你不需要做完美的孩子，你只要做真实的孩子就好。爸爸妈妈永远爱你。”

PART 05



抑郁症服药要服多久？



抑郁症服药要服多久？

抑郁症患者的服药时长要具体分析。根据患者病情不同、服药种类不同、服药量不同、起效情况不同，服用药物时间也不尽相同。

所以抑郁症的药物治​​疗需分为急性期、巩固期和维持期（预防期）三个阶段治疗。

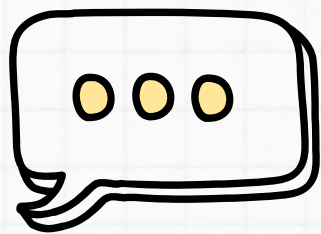
急性期的治疗：

一般认为至少需要6-8周。

巩固期的治疗：

一般认为至少需要4-6月。

注：世界卫生组织(WHO)：推荐为6个月以上，美国精神病学学会(APA)：推荐为4—5个月；英国皇家精神病学学会(RCP)：推荐为4~6月



抑郁症服药要服多久？

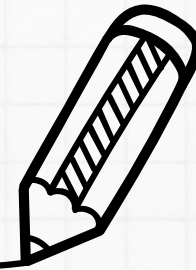
维持期的治疗：

一般认为至少需要1年或一年以上。

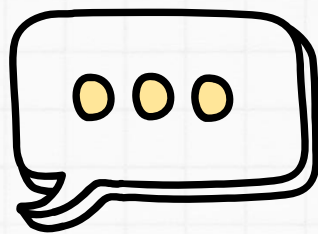
注：世界卫生组织(WHO)：推荐为2次或2次以上发作者，维持治疗2年以上；英国精神药理学会(BAP)：2次或2次以上发作者，应长期维持治疗

根据中华医学学会对抑郁治疗的指南上所言，首次发作的抑郁患者，经治疗痊愈后，应继续治疗8~12个月。二次发作的患者痊愈后，应继续治疗12~18个月。三次以上发作的患者，应维持治疗3~5年。长期反复发作的患者，应长期乃至终生服药。

PART 06



抑郁症能治愈吗？

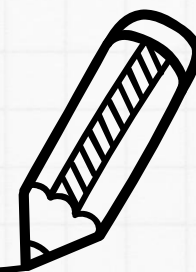


抑郁症能治愈吗？

从现代医学角度和精神专科出发，大部分抑郁症可治愈。网络流传抑郁症多为高自杀、高复发疾病，但临床治疗中患者若采取系统正规治疗，大部分能够维持正常工作生活学习，其中部分可完全治愈。但并非所有抑郁症都可治愈，如治疗过程中患者家属对抑郁症不了解、不配合，患者自身对药物排斥，大多数抑郁症治疗周期较长，多于一年或一年以上。

部分患者无法接受较长治疗时间，或自觉恢复后自行停药，这种情况患者抑郁症可能会加重，治疗变困难。部分患者采取正规治疗方式，按医嘱进行相应治疗，家属支持，同时患者日常生活会主动配合，如增加户外活动、体育锻炼，身体调适，这部分患者对疾病治愈有较高信心，痊愈可能性较大。

PART 07



门诊挂号系统使用

通讯录

新的朋友

群聊

标签

公众号

我的企业及企业联系人

企业微信联系人

星标朋友

发起群聊

添加朋友

扫一扫

收付款

帮助与反馈

添加朋友

微信号/手机号

我的微信号: 13985432109

雷达加好友

面对面建群

扫一扫

手机联系人

公众号

企业微信联系人

健康贵州12320

取消

关注的公众号

健康贵州

健康贵州12320

健康贵州生育登记

健康贵州服务号

健康贵州微博

反馈投诉

健康贵州12320

讲文明)【新型冠状病毒科普知识】

《文明健康 绿色环保生活方式手册》(第二篇 铸健康)【新型冠状病毒科普知识】

《文明健康 绿色环保生活方式手册》(第三篇 守绿色)【新型冠状病毒科普知识】

《文明健康 绿色环保生活方式手册》(第四篇 重环保)【新型冠状病毒科普知识】

4月16日 下午15:12

最近好焦虑,该如何缓解?

老年人运动中的小意外

又到柳絮飘飘时,这些防护妙招需了解

【视频】公筷安全新标志

预约挂号

个人中心

医院列表

请输入搜索关键词

全省 筛选 距离排序

点击筛选有优惠活动的医院

贵州省第二人民医院

服务人次: 37521人/次

贵阳市新添大道南段318号

0.96km

贵阳市公共卫生救治中...

服务人次: 927人/次

大营路院区: 贵阳市云岩区...

2.49km

贵州医科大学附属医院

服务人次: 184946人/次

贵州省贵阳市云岩区贵医街...

3.06km

贵州中医药大学第一附...

服务人次: 33095人/次

贵州省贵阳市宝山北路71号

3.89km

贵州省人民医院

服务人次: 304726人/次

贵州省贵阳市中山东路83号

4.34km

贵州中医药大学第二附...

三级甲等

科室列表

医院概况

成瘾医学心理门诊

儿童青少年心理门诊 (学习困难门诊)

耳鼻咽喉科门诊

儿科门诊

发热门诊

妇产科门诊

骨科 (创伤整复外科)

×

选择医生

...

04-20
周二

04-21
周三

04-22
周四

04-23
周五

04-24
周六

普通门诊

有号

贵州省第二人民医院

科室：成瘾医学心理...

参考费用：¥ 5.50

覃颖 08

有号

贵州省第二人民医院

科室：成瘾医学心理...

参考费用：¥ 10.50

主办单位：贵州省卫生健康委员会

承办单位：贵州省卫生信息中心

技术支持：贵州慧康智云科技有限公司

×

医生主页

...

覃颖

医生

★★★★★ 10

2003年毕业于贵阳医学院临床医学系；精神科主任；副主任医师，二级心理咨询师，现任省第二人民医院精神科、酒依赖及物质...

医生主页

图文咨询

电话咨询

医生评价

排班信息

日期	周二 04-20	周三 04-21	周四 04-22	周五 04-23	周六 04-24	周日 04-25
早上						0/
下午						
夜间						
全天						

评价 (0)

更多

暂无评论！

×

预约信息

...

覃颖 08

预约时间：2021-04-25 早上

医院：贵州省第二人民医院

科室：成瘾医学心理门诊

预约号序：4号

参考费用：10.50元

取号地点：贵州省第二人民医院预约挂号窗口

就诊地点：贵州省第二人民医院成瘾医学心理门诊

就诊人

初诊/复诊

初诊

确认

×

我的预约单

...

预约成功

预约单号: 20210420233208739
429202991

就诊人：王旭

就诊时间：2021-04-25 08:00-09:00

就诊医生：覃颖

医院名称：贵州省第二人民医院

就诊科室：成瘾医学心理门诊

就诊号序：4号

参考费用：10.50元

取号地点：贵州省第二人民医院预约挂号窗口

就诊地点：贵州省第二人民医院成瘾医学心理门诊

预约记录

返回首页

温馨提示：

1：就诊地点：您可以在“我的预约记录”查看预约详情。

2：如果您预约成功，由于个人原因不能预约，请及时取消预约。

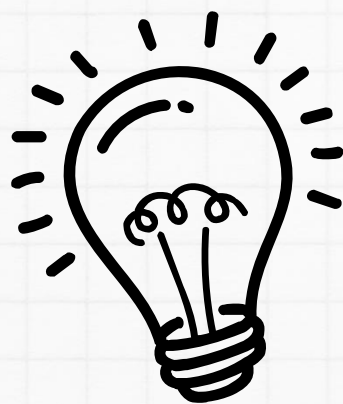
3：如遇医生停诊，您的预约会被取消，平台会短信通知到您，同时您也可以关注平台的通知信息功能。

4：预约后凭身份证准时到医院取号就诊，请携带相关证件。

PART 08



记住，你的理解、关怀和陪伴将是抑郁症患者最好的礼物，让我们统一战线一起对抗疾病吧。



感谢你们的观看支持

Thank you for your support

主讲人：王旭

