

# 别怕,男人的抑郁症其实你可以治



今日女报/凤凰网记者 李诗韵

20年前,你或许并没听说过抑郁症;20年后,抑郁症却似流感般悄悄蔓延。

或许你会问,如今的抑郁症患者真有那么多种吗?让近期发生的几起悲剧告诉你——4月28日,新华社安徽分社副社长、总编辑宋斌因患抑郁症自缢身亡;5月4日,《都市快报》副总编辑徐行因抑郁症自杀,年仅35岁;5月6日,湖南湘乡市广播电视台副台长贺卫星因压力过大自杀,不满49岁;5月8日,深圳报业发行物流公司总经理张敬武因抑郁自杀,年仅47岁……

不难看出,在这个季节,抑郁已成为“他们”的头号心灵公敌。然而,抑郁症其实只是一场心灵的“感冒”,早发现早治疗,就并不可怕。下面,让我们一起从抑郁患者的自白里找寻治疗方法,帮助你的“他”躲过这场蔓延的“流感”。

## 关键词1 责任太重

特邀专家:匡卫平(湖南省脑科医院神经外科主任医师)

深夜,周围一片寂静,我却怎么也睡不着,胸口就像压着一块大石头,感觉就要窒息了。仔细想想,我的人生又何尝不是如此呢?上学时,家人成天强调“好好学习,将来一定要上名牌大学”;工作了,父母每次打电话都要交代“要上进,给家里争光”;结婚后,妻子不断说着“5年内换套大房子”……这些温柔的嘱托,让我透不过气来。

### 专家帮帮忙>> 男性抑郁症,多为“虎豹型”

近年来,别人眼中的“成

功人士”或是大明星为何频频自杀?原因就在于力不从心。工作竞争、人际交往、经济负担等,生命一旦出现各种不得不承受之“重”,心灵就会疲惫不堪。而男性在家庭里承担“主外”的任务,这种“重”更是容易体现。

有数据证明,虽然女性抑郁症患者是男性的2—3倍,但男性患者的自杀成功率却远远超过女性。这是因为,男性抑郁症有其特殊表现,我们称之为“虎豹型”。男性抑郁症和女性最大不同在于,男性表现为易怒,经常以酒精、药物滥用掩盖其忧郁情绪。除了易怒、酗酒、药瘾之外,有的

人会以工作狂、受一点小刺激就发狂、摔东西、狂赌来表现,而这些状况似有男子汉气概的行为恰恰是抑郁症状的一种表现。

**支招:**倘若家里的男人有以上行为,作为妻子的你应该这样做:首先,记得每天告诉他,“我很知足,你已经很好了”。对付抑郁症,亲人的关爱尤为重要,所以妻子首先要学会给他减压,让他放弃对物质的过分追求,对名利的过度看重。

其次,适当“服服软”。有抑郁症的男人不会示弱,即便回到家,也会盛气凌人。这时,作为妻子,要懂得示弱,告诉他你理解他的辛苦。

## 关键词2 超负荷工作

特邀专家:张燕(湘雅二医院精神卫生研究所主治医师)

整上午,什么工作也做不了,思绪简直一片混乱。看着窗外的大雨,心里莫名畅快。可是想到很常规、很自然的简单工作,也能带给我重重的压力时,有一种想甩门而出的感觉。今天邻桌同事小张悄悄告诉我,我能升职成为小组负责人。升职明明是好事,我却感到很失落、烦躁、抱怨,在单位还能勉强撑着,回到家就想发火、摔东西。

### 专家帮帮忙>> 阴雨天,是情绪的“抑郁季”

情绪也有“抑郁季”,比如每年的5月和10月。从气候来讲,气温多变,气压较低,引起人体内分泌不稳定,导致情绪波动大,易引发精神类疾病如抑郁症等,也叫缺失阳光性抑郁症。这类抑郁症表现为轻者闷闷不乐、无愉快感;重者痛不欲生、悲观绝望。典型患者的抑郁心境有“晨重夜轻”的节律变化,患者自我评价降低,产生无用感、无望感、无助感和无价值感;严重者认为前途黯淡悲观,出现自伤自杀的观念或行为。

**支招:**面临巨大压力的职场人士,如果出现以上症状,不要以为只是一时的负面情绪而回避就医。当身为妻子的你发现他压力大,烦躁、抑郁感严重时,应建议他就医检查,通过药物和辅助治疗法摆脱抑郁情绪。

同时,女性可以借助大自然力量帮助他减轻压力。雨天,多给他灌输正面情绪,告诉他“雨天也可以变成一种浪漫”等。平日在家里,也可多养一些有生命的动物、植物,比如小狗、金鱼、花草等。

## 关键词3 情绪传染

特邀专家:向鹏(长沙市中心医院神经外科主任医师)

有一天,同事老孙沮丧地告诉我,他身体“吃不消”了——大半年时间里,他总是感觉自己身体出了问题,一会儿头疼,一会儿胃疼,而每次从医院回来,都拎着厚厚一叠化验单。老孙语重心长地告诉我,“你也该好好检查一下身体,早发现早治疗。”不说不觉得,经他一说,我感觉他的症状我全有。

### 专家帮帮忙>> 抑郁症,像是心灵“流感”

似乎每个人每天都能听到“郁闷”、“没兴趣”等这些带着消极情绪的词,而恰好这些抑郁情绪就像“流感”一样,是可以传染的。

然而,抑郁情绪也可以巧妙躲开的。就像感冒,倘若得知身边的某人已经患有感冒,那你大可注意,应该尽可能避开抑郁环境。

**支招:**面对一个即将被抑郁情绪传染的他,作为妻子的你首先要告诉他,“你跟他们不一样”。我们可以从客观方面向他证明,他并没有别人口中的那些毛病,比如带他做一次全身检查,让他对身体充满信心。

第二,不要给他埋怨情绪。被传染的抑郁患者十分敏感,不“中听”的话很可能就会成为心里的刺。所以,亲

人要多说赞扬的话,鼓励他重拾信心。

第三,多留意他的一举一动。男人患有抑郁症大多数表现为表面坚强,可能对亲人反馈“我永远不会自杀”的思想,然而这类患者很极端,你需要加倍“监视”。

第四,跟他一起开怀大笑。面对一个抑郁患者,我们大可降低自己的笑点,陪他看喜剧电视,给他制造笑话等。每天笑足50次,人的心肺、脊背和身躯都得到了快速锻炼,所以爱笑的人,血压、心率和肌肉张力都会降低,从而感到轻松。



查询·订票·送票·常客服务

## 沙坡头旅游线路推荐

- 1、《爸爸去哪儿》“亲子拓展”宁夏沙坡头双飞5日游
  - 2、《爸爸去哪儿》“夏令营”宁夏沙坡头景泰石林双飞5日游
- 报团咨询电话: 0731-82645670、13873187639  
自由行景区咨询电话: 15121951221  
沙坡头网址: www.spptour.com

●国家生态旅游示范区 ●国家首批5A级旅游景区 ●全球环保500佳单位 ●《爸爸去哪儿》特约拍摄基地

宁夏·中卫

# 沙坡头 SHAPOTOU

## 爸爸去哪儿 就去沙坡头

我们开通微信啦! 扫一扫 有惊喜

快乐热线: 15121951221 (我要去旅游) 旅游网址: www.spptour.com

世界沙漠地质公园 中国神奇的沙漠草原 电影《刺陵》拍摄基地 沙坡头的后花园

# 通湖草原

联系地址(ADD): 阿拉善腾格里沙漠经济开发区(距沙坡头26公里,与沙坡头北区直线穿越沙漠距离8.3公里)  
联系电话(TEL): 15714899610 13995450860

JIN SHA DAO 金沙岛 LOVE

地址: 中卫腾格里沙漠湿地公园西北角  
电话: 0955-7656446 7656111 网站: www.zwjdsd.com

## 雅姿尚雅荟长沙受追捧

今日女报/凤凰网(通讯员安姿)5月12日,一直专注直销渠道的安利旗下高档美容品牌ARTISTRY雅姿在万达百货隆重推出融体验、展示、线上互动为一体的“尚雅荟”活动,计划持续七天。这次活动以“光透亮白”为主题,通过全新上市的雅姿光感焕白系列产品试用、皮肤测试、美丽课堂等形式,为雅姿VIP顾客精心安排了体验“3D”光感焕白美肌、尽情绽放光透亮白美肌之旅。

彩妆区、美丽课堂、互动拍照区和产品柜台。持有雅姿VIP体验券的顾客兴趣盎然,积极地参与体验每一项课程。第一天的顾客人数达到了近500人。

在皮肤测试区,参与者可通过FACESII皮肤测试仪,进行专业的全脸分析,精准探析细纹、皱纹、毛孔、水分、炎症、显著和隐藏色斑等皮肤问题;在彩妆区,参与者可由雅姿专业美容顾问打造如新娘般的皙白美肌、介绍妆容贴士;美丽课堂能够同时

接待18位参与者,资深美容顾问会分享美白潮流,解析美白新品。更有时尚达人现场演示术发技巧、手花制作;参与者还可在互动拍照区与韩国明星“尹恩惠”人形立牌拍照、参与Vogue封面女郎时尚虚拟拍照,并将美丽时刻分享,与网友进行精彩互动。

据安利工作人员介绍,此次“尚雅荟”系列活动将在广州、深圳、成都、重庆、哈尔滨、北京、昆明的高档购物中心进行,长沙是活动第二波的第一站。



安利雅姿尚雅荟活动现场