

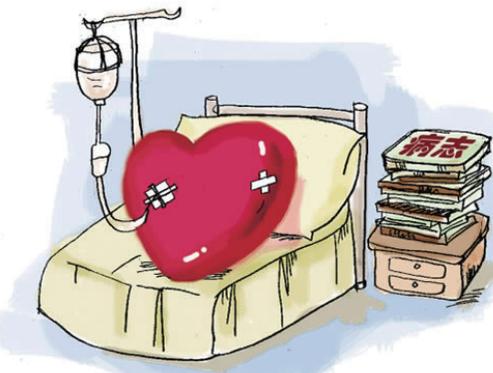
人类第四大疾患，3.4亿人患病，21世纪健康杀手——

抑郁症肆虐全球

文/蒋林

近日，德国之翼飞机的失事，让其副驾驶卢比茨引发了全球关注。他只有28岁，曾患严重抑郁症，被怀疑有自杀倾向，而这很可能是造成他蓄意坠机、酿成空难的直接原因。在国内，官员、企业家等社会精英因抑郁症而自杀的消息也时不时见诸报端。

这也让抑郁症再度成为舆论关注的焦点。虽然有人戏称抑郁症为“心理上的小感冒”，但作为全球第四大疾病，它却让3.4亿人饱受痛苦，且这一数字还有逐年上升的趋势，并开始出现患者低龄化的现象。世界卫生组织预计，抑郁症将成为21世纪人类健康的主要杀手。



现状

每年百万人因抑郁而死

据世界卫生组织统计，全球抑郁症发病率约为11%，约有3.4亿名患者。当前抑郁症已经成为世界第四大疾病，预计到2020年可能将成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。

如今，全世界患有抑郁症的人数在不断增长，在未来的一年里，将有5.8%的男子和9.5%的女子会出现抑郁症症状。抑郁症也将成为21世纪人类健康的主要杀手。严重的患者中有15%会选择自杀来结束生命，2/3的患者曾有过自杀的念头，每年因抑郁症自杀死亡的人数估计高达100万。

英国每年因此损失86亿

在世界卫生组织的统计中，亚洲地区自杀率最高的是韩国。而在欧洲，英国是抑郁症患者最多的国家。2012年，欧洲抑郁症协会在欧洲八国发起了一项调查，结果显示，英国平均每10人中就有2人患有抑郁症。

抑郁症每年给英国经济造成86亿英镑的损失，其中包括抑郁症导致的旷工损失、治疗费用、失业救济额外支出等。

同样，在美国，无论是患者本人还是整个社会，都在继续为抑郁症付出高昂代价。据统计，每年美国人为治疗抑郁症就须耗费530亿美元。此外，严重抑郁症还往往是致命的——在美国的自杀者中，高达20%至35%系抑郁症患者。

原因

外界未能科学认识“心理上的小感冒”

除个人因素外，外在的压力和周围人的误解往往会加重抑郁症患者的病情。

比如，现代社会生活节奏快、竞争压力大，往往给职场不如意的人们造成很大的心理压力。这次失事的德翼航空公司副驾驶卢比茨就是典型一例。卢比茨生前女友透露，两人恋爱期间曾谈论过

抑郁症“青睐”完美与理想主义者

专家表示，如果从性格特点上分析，抑郁症患者绝大多数都是那些苛求完美、爱自己较劲的人。

和许多患有抑郁症的人一样，卢比茨也是一个理想主义者。据卢比茨的前女友玛丽亚回忆，卢比茨如果被证实蓄意坠机，“那是因为他知道，由于健康问题恐怕不能再延续自己汉莎航空飞行员

得不到周围人的理解

在日本，抑郁症患者的激增，使提供抑郁症治疗和交流的非营利组织增加，抑郁症患者通过聚会交流职场中的压力，排遣郁闷。在交流中他们发现，上司通常不会对抑郁症患者怀有关心和理解。

“上司对我说，‘你并不抑郁’。”一位患者说道。还有一位患者的上司竟然对他说：“我这么关心你，你却辜负了我。”缺乏理解和关心，往往

工作问题，而一旦触及这个话题，卢比茨就像变了一个人，“工作状况会让他感到沮丧：钱太少，压力太大，还总要担心会失去雇佣合同”。

在德国，职场抑郁症也很普遍。据德国社会学家研究，10%的自杀事件是由于工作岗位上的心理恐怖现象造成的。

2009年，德国足坛发生

的梦想，也将无法再执飞长途航线”。

和其他飞行员一样，年纪轻轻的卢比茨一直“充满活力地”追逐梦想：他曾想担任长途国际航班的机长，还想成立幸福的家庭，过上富足的生活。然而，这一切都不如意：视网膜脱落、与女友分手，让他一个又一个梦想破灭，导致情绪失控，最终酿成蓄

会加重抑郁症患者的病情。

在中国也是如此。著名电视节目主持人崔永元曾患过抑郁症，他曾在患病之初面临的重大问题来自于身边人，“包括我的家人，我的领导，他们都觉得没有这种病。”“他们觉得我就是想不开，小心眼，爱算计，以前火现在不火了，所以受不了啦。都是在这样想。”面对抑郁症，相当一部分人不当回事儿，认为“不

了一件令人震惊的事：球星恩克卧轨自杀。而就在今年，一位名叫安德列斯·比尔曼的球员也自杀身亡。比尔曼曾承认自己三次尝试自杀，并在2011年写了一本自传书《红牌抑郁症》，还被邀请去电视台讲述自己的病情。虽然屡次尝试战胜抑郁症，但最终他还是失败了。

意驾机撞山的悲剧。

还有一个典型的例子，就是英国的喜剧演员憨豆先生。他在舞台上憨傻搞笑，但现实生活中，憨豆先生却压力重重，曾深受抑郁症的煎熬。作为挑剔的完美主义者，憨豆先生无法忍受媒体对其作品的挖苦讽刺，对于观众的反应忧心忡忡，最终导致其陷入抑郁的阴云中。

就是想不开吗？不就是小心眼吗？周围人劝劝、忍忍就过去了”。

还有一种极端，就是将抑郁症夸大，被别人误以为与精神病同类，抑郁症患者也常常会受到同事、亲友和社会的误解。而由于害怕遭到包括家属在内的周围人群的轻视、冷落，患者往往并不承认自己患有抑郁症，也不愿去看医生。

他山之石

法国：走出办公室做健身操

法国一些企业要求员工走出办公室做“健身操”：通过身体的放松达到精神的放松。企业医生还会进行监督，每天为每位职员写一份小结。有的企业还设立了休息室，放置着舒适的躺椅和床垫，以便职员休息调整。

美国：心理医生作用大

华盛顿大学的戈兰医生发现，通过心理咨询，医生可帮助患者树立乐观向上、积极进取的思维形态，从而把抑郁情绪“搁”在一边。他认为，治疗抑郁症的最佳疗法应是药物治疗和心理治疗“双管齐下”。

英国：让患者去图书馆“抓药”

英国的精神病医生如今尝试着让抑郁症患者拿着书单到图书馆去“抓药”。这些“处方书”主要分两类，一类是帮助患者认识心理疾病，了解这些病如何影响他们的思想与行为；第二类是帮助患者自主排遣，通过科学方法来消除抑郁。例如鼓励患者写日记，在自我倾诉中达到舒缓紧张情绪的目的。

日本：注重青少年心理疏导

日本于2009年推出了一套防治中学生抑郁症的视频教材。通过观看视频，很多中学生意识到抑郁症的普遍性，并开始重视个人心理疏导。

(据《广州日报》)

俏说英国

英国的小学生“开放日”



今年，今日女报/凤网编辑俏俏在小伙伴的一片羡慕嫉妒恨中，怡怡然的去英国学习一年。中国网友戏称英国为“腐国”，更是万万没想到英国人民会将奇葩的“炸鱼薯条”奉为国粹；曾经的“雾都”伦敦如今蓝天白云，凯特王妃戴上绿帽子助阵“男士绿帽子节”……英国是一个神奇的国度，我们也特意开设“俏说英国”小专栏，希望通过俏俏的见闻，将“萌萌哒”的英国带到大家面前。

女儿上学两周后，学校便通知我去参加开放日活动。

我在国内也参加过几次小学的“开放日”，基本就是在教室里听课，学生们坐得笔直，手举得高高的等老师点名，然后一堆家长在后面狂拍照——不知英国是什么样呢？

这天上午9点半，我来到圣安德鲁斯小学。学校没有门卫，进门先签名，再按电子按钮就可以进入教学楼。接待人员把我带进报告厅，里面已经坐满了家长。

活动的第一项内容是听校长莎拉女士作报告。莎拉今年新上任，穿着火红的裙子，我默默数了一下，她手上应该戴了10个戒指。莎拉起码花了10分钟隆

重介绍她的队伍：教学、行政、医务、厨师、保洁等等，所有的员工都喜气洋洋地登场亮相。食堂的两位营养师打扮得十分抢眼，戴黑色圆帽，穿白色风衣，如同明星一样华丽。他们还推着两个小餐车，上面摆满了糕点和水果。

莎拉的报告一完，家长们便把营养师围了起来。营养师站得笔直，神态像个十足的科学家，详细讲解孩子们每天的午餐搭配：鱼以金枪鱼和三文鱼为主，肉是牛肉和鸡肉，配以黄油、奶酪；水果有青苹果、西红柿、胡萝卜、黄瓜、猕猴桃等，搭配好后用一个个保鲜袋装好。推车上的糕点香气扑鼻，我问可不可以吃，对方回答说“当然”，我便不客气地抓起一块面包吃起来，

松软香甜，真想吃第二块。

还有一项内容是去教室参观。当时，孩子们正两人一组拼老师事先打乱的单词卡。所有的单词都是形容冬天气候的，老师要求大家把近义词贴在纸的左边，反义词则贴在右边。我粗略看了下，有些单词连我也不认得，估计女儿更不熟悉，所以她坐在那里啃指甲。女儿的小伙伴是个头发卷卷的女孩，她担起了挑单词的大任，女儿就负责把选好的单词贴上去。

孩子们讨论得乱哄哄的，声音震天，连老师说话都要听不到了。这么闹的课堂，在国内几乎是看不到的——所以圣安德鲁斯小学特意在教室里安排了两位老师，一位负责讲解，另一位负责维持秩序。