

单相抑郁症已 成为第三大负担 疾病

西谚说:自杀也是防御,而且是一种终极防御。对于抑郁症患者中的自杀者,这是他们最终反抗,他们用这个行为,向疾病,向黑暗,向抑郁宣告:“你们,我的敌人,再也不能伤害我了。”

作为最摧残和消耗人类的疾病之一,专业书籍中那些有关抑郁症状的机械的描述——一种精神疾患、食欲睡眠紊乱、丧失兴趣、持续的心境低落,并不能悉数传达抑郁的可怕之处。

“不可能开心起来了,完全感知不到世间的任何美好和乐趣,很恐怖,四面都是黑暗,哪怕你开着灯。”作家李西闽说,他是一位重度抑郁症患者,2014年服下整瓶安眠药自杀后获救。“委屈、愤怒、绝望、不解的情绪找不到出口,泪水又流不出来,门一推,就跳下去了。”

弗尼吉亚·伍尔夫跳下去了。这位意识流小说的代表人物,常年被抑郁症困扰,在抗抑郁药还没有面世的1941年,伍尔夫在口袋中塞满石子,跳进了寓所附近的欧塞河中。在留给丈夫的遗书中,她描述了面对这种疾病的无力:“我们无法再一次经历那种可怕的时刻,我不会痊愈了。我开始幻听,心神无法集中。你已给予我最大可能的幸福,我相信,在这种可怕的疾病来临之前,没有哪两个人能像我们这样幸福。我再也无力和它战斗了……”

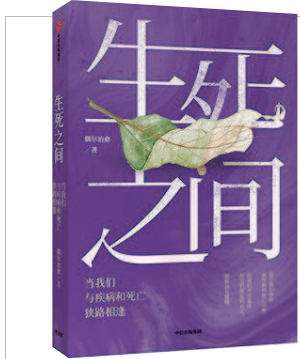
自杀意念,是抑郁症最为可怕的症状,无论对个人、家庭或是社会。自杀率高,恰恰又是抑郁症的特点。自杀意念是很多不同的国家和组织拟定的抑郁症诊断手册中的主要症状之一。根据宾夕法尼亚大学的精神病学专家亚伦·贝克的研究,25%的轻度抑郁症病人产生过自杀的念头,在重度抑郁症患者中,这个比例高达75%。2007年北京心理危机研究与干预中心的报告显示,中国每年有28.7万人死于自杀,63%的自杀者有精神障碍,40%患有抑郁症。

抑郁患者为什么会频繁地产生自杀的念头?如果和他们深入交谈,你就能明白,他们的脑海里都是悲观的想法。回溯过去,只有痛苦和压抑的时光;当下,没有任何事或是人能引起他们一丝一毫的兴趣;未来,都是灰色,他们永远不会再快乐起来。抑郁症患者诉说的,是完全不同的语言,只有经历过的人才懂得,所有的精神生活都因它而坍塌,任何语言都不足以表达这些痛苦。

抑郁症对人的摧残,不只是停留在心理层面,病人的生理机能和社会功能,也会因此受损甚至丧失。

美国作家安德鲁·所罗门在《忧郁》一书中对此有过精准的描写:“我四肢僵硬地躺在床上哭泣,因为太害怕而无法起来洗澡,但同时,心里又知道洗澡其实没什么可怕的。我在心里复述着一连串动作:起身然后把脚放到地上,站起来,走到浴室,打开浴

你好,抑郁!



《生死之间》 偶尔治愈著 中信出版集团出版

人类90%以上的疾病是无法治愈的。疾病与死亡,从来都是人生绕不开的命题。当与疾病和死亡狭路相逢,我们应该怎么选择未来前行的路径?尼采曾说,只有知道生命意义的人,才懂得如何面对它。《生死之间》一书用动人的文笔记录了现实中发生的人们与疾病和死亡相处的故事,有悲壮也有温情,触发我们对于如何活才是有意义的思考,从而活得更从容且真实。

室门,走到浴缸旁边,打开水龙头,站到水下,用肥皂抹身体,冲洗干净,站出来,擦干,走到床边,12个步骤,对我来说就像经历耶稣的艰险历程一样困难。我用全身的力气坐起来,转身,把脚放到地上,但是之后觉得万念俱灰,害怕得又转过身躺回床上,但脚却还在地上。然后我又开始哭泣,不仅因为我没办法完成日常生活中最简单的事,而且还因为这样让我觉得自己愚蠢无比。”

这不只是人的主观感受,2013年发表在医学期刊PLOS上的一份研究报告称,抑郁症能



使人失去行动能力,已经成为全球第二大致残原因。北京市卫生局2005年的一组数据显示,30万抑郁障碍患者中,有56.6%的人被评定为残疾。

在传统的认知里,癌症、心脑血管疾病、糖尿病这样的躯体疾病才是人类社会的心腹大患。实际上,根据世界卫生组织的统计,单相抑郁症已经成为第三大负担疾病。

愿意自救的人, 医生才能救他

这个遍布全球的、致残的、造成了沉重的经济负担的疾病之所以横行,并不是因为它的绝对威力。和精神分裂症、癫痫等其他大脑疾病相比,医生并不惧怕抑郁症,虽然还不能确认它的发病机制,但已经有一整套行之有效的疗法。在现代医学的工具箱里,有

改变大脑化学失衡的抗抑郁药,有解决情绪剧变和创伤的认知疗法,还有能快速缓解重症病人症状的电痉挛疗法。

遗憾的是,在全球3.5亿抑郁症患者中,只有不到一半的人接受了有效治疗。中国的数据更加令人触目惊心:根据加拿大大学者费立鹏在2001—2005年间的调研,中国抑郁症的发病率为6.1%——根据这个发病率计算,中国抑郁症患者近9000万人。在这9000万的抑郁症患者中,有多少人得到了治疗呢?被广为引用的两个数字分别是5%和10%。

而造成这个糟糕局面的重要原因是,社会对包括抑郁症在内的精神类疾病的污名化,和对这一疾病缺乏恰当的理解,使得多数人既不愿意寻求帮助,也不信任专业帮助。

在中世纪,抑郁症被看成一种罪恶,因为病人的绝望并没有因为信仰上帝而得到救赎。文艺复兴时期,抑郁症被浪漫化,它代表了深邃、感伤、复杂,甚至是天赋。在现代,虽然人类已经学会用细致的新手法来发现抑郁症,有一群专业的精神科医生诊断并且治疗它,但在公众眼中,它仍然是一团迷雾。作为精神疾病的一种,抑郁症被一些人视为精神病——在中国的语境中,这是负面意味极强的词语,和“疯子”没什么区别。

抑郁症还被认为是中产阶级或文化人的疾病。实际上,抑郁症具有普遍性,不分年龄、性别抑或职业。贫困人群的发病率甚至要高于平均水平,只是这群人在公众和大众媒体视野之外,他们中的绝大多数甚至不知道自己罹患这种疾病。

在所有的误读中,将抑郁症看成一种单纯的心理疾病,恐怕是流传最广、影响最大的解读。抑郁症患者以为靠自己就能“走出来”,从而拒绝精神科医生和药物的帮助。

“抑郁症是一种身心疾病,影像学提示,抑郁症患者的脑部和正常人有不一样的地方”,上海东方

医院心身医学科主任、同济大学医学院教授赵旭东说:“虽然肉眼还无法看到结构性的病变,但在生物化学的层面,已经有很多证据证明,抑郁症患者的大脑中,一种或多种神经递质系统的活性有改变,比如5-羟色胺在减少。”

抑郁症的性质决定了它不是靠人的意志、勇气所能克服的疾病。专业的精神科医生是诊断抑郁症,排除其他精神障碍,并提供可行的治疗方案的最佳人选。

上海精神卫生中心精神科主任医师颜文伟撰文指出,经过治疗,50%的抑郁症患者一辈子只发作一次,治愈后可以完全全恢复正常,50%的患者有可能再次复发,但每次仍能治愈。

虽然极少的抑郁症是患者自身的因素所致,但几乎所有的抑郁症都需要患者自己的努力才能治愈,愿意自救的人,医生才能救他——毕竟患者自己才是决定是否走进医院的那个人,是决定服下抗抑郁药并熬过它的不良反应的那个人,是克制住自杀的念头相信爱和被爱是活下去的勇气的那个人。

欣然接受痛苦, 因为你可以从中学习

抑郁症的神奇在于,虽然我们对它的机理一无所知,但高效的药物从来不少。服用抗抑郁药之后,60%~80%的患者的症状会得到缓解,药物起作用的时间一般是2~4周之后。

接受采访的抑郁症患者虽然对痛苦的描述千差万别,但对于治疗的方法和过程几乎是异口同声:一位专业的精神科医生,适合自己的药物,短则数周,长则数月,症状可以得到缓解。病人们的故事如此之简单,以至于让人产生错觉,抑郁症的治疗和感冒差不多,只要吃几片百忧解,等上2~4周,就能药到病除了。

实际上,治疗的第一步,找到一位专业的精神科医生,就不容易。据2009年中国疾病预防控制中心公布的数据,中国有执业资格的精神科医生是2万人,与之对应的是庞大的病人群体,各类精神障碍的患者有1亿多,其中重症精神类疾病病人1600万。

虽然抗抑郁药的有效率最高能达到80%,但只有不到50%的病人对第一次服用的药物有反应。财新传媒常务副主编张进在博客中分享过他服用抗抑郁药的经,他最初服用的是罗拉拉西泮片、氢溴酸西酞普兰片、三辰佐匹克隆片,两个月后,情绪、思维和行动能力没有改善,后来医生为他新加了一种药以后仍不见效;在更换主治医生之后,医生为他重新选择了四种药物,这一次终于见效了,正如他所说“重新恢复了情感能力”。

这是典型的试错法。由于对疾病的机制、药物的作用途径完全摸不着头脑,精神类的疾病大多采用这种试错法进行治疗。安德鲁·所罗门在《忧郁》中写道,这种试药的方式“让你觉得自己就像一个飞镖盘”。

除了试错的疗法,还有不听话的病人。李橙自2007年被诊断有抑郁症,七年来五次复发。在前三次抑郁症发作时,当症状得到缓解后,她没有征求医生的意见,自行停止了药物治疗。李橙说:“我不知道这个病需要长期吃药,以为病好了,就不用吃药了,谁知道这个病这么变态,会不停地复发。我把我的经历写成帖子,在论坛里分享给大家,没有血泪的教训根本记不住的。”

从医22年的精神科医生姜涛说:“在所有疾病中,减肥和抑郁症的依从性是最差的。”人们极度抗拒长期甚至终身服药,就好像抗抑郁药是毒品或其他什么会上瘾的东西。实际上,新型的抗抑郁药的副作用已经大幅降低,而且不听医生劝告的结局显而易见——变成慢性、迁延性的抑郁症,抑郁发作的痛苦周而复始,脑部发生不可逆转的伤害。

在赵旭东教授看来,焦虑、抑郁是人性的必然成分,不可能清除掉,因为只要人类存在,一定会有抑郁的情绪。只有当抑郁的情绪影响了你正常的社会功能时,它才会被定义为抑郁症——实际上是人的主观建构。

正如安德鲁·所罗门在《忧郁》中写的:“欣然接受痛苦,因为你可以从中学习。”“情绪作为一个复杂的整体,它比内部任何一种单一成分都更有价值,若拿掉一部分,会让我们的经验变得扁平,人为改变它的成分,也是令人难过的事。我宁愿永远活在悲伤的迷雾中,也不要放弃感受痛苦的能力。”

《国家应急管理战略工程》



宋英华著 定价:36.00元 人民出版社2019年12月出版

本书紧密围绕国家应急管理体系的规划与构建,引入战略管理思想,构建全面应急管理战略理论,为我国应急管理的战略规划和长期发展提供决策依据和智力支持。本书在深化突发事件全面应急管理理论的基础上,立足中国国情,积极借鉴国内外应急管理研究与实践先进成果,将研究

视域聚焦于越来越复杂化、非常规和非传统突发事件的发展态势、影响程度及演化规律,提出全面应急管理战略,从而将应急管理体系建设上升为国家战略的构想。

发行业务电话:010-65257256 65136418 邮购地址:北京市东城区隆福寺街99号 人民东方图书销售中心(100706) 邮购电话:010-65250042 65289539 网址: www.peoplepress.net