

掌握好这些关键点 分辨抑郁情绪和抑郁症

近年来，不少学者对抑郁症的性别差异进行大量研究，认为女性由于生理、心理、社会、文化等因素影响更为明显。日常生活中，不乏女性说自己感到“抑郁”，甚至怀疑自己患了抑郁症。潍坊市精神卫生中心的专家表示，其实，抑郁症和抑郁情绪不是一回事，就好比是肺炎和发热的关系，肺炎会有发热，但发热不一定只因为肺炎，血液系统疾病、肿瘤也会出现发热。抑郁症和抑郁情绪有什么区别？如何远离抑郁症？专家进行了解答。

□本报记者 王路欣 通讯员 孔文婷 耿德泉

起病原因不同

抑郁症也被称为抑郁障碍，是一种高发病、高临床治愈率但低治疗接受率以及高复发率的精神障碍。抑郁症的发病因素较多且复杂，大量的研究资料提示该疾病可能与遗传、神经生化和心理、社会等因素密切相关，但具体发病机制尚不明确，患者经常不能说出具体的事由，只是感觉情绪越来越差。

抑郁情绪是指人在遇到压力、挫折或重大生活变故时，出现的短暂的情绪低落、焦虑不安等心理反应。是一时的情感体验，每个人都会出现，一般有具体的事由，比如工作压力大、与亲人朋友闹矛盾等，都会导致出现愉快感降低的抑郁情绪。

临床表现不同

抑郁症最核心的表现就是抑郁情绪，所以抑郁症患者一定会有抑郁情绪。除此之外，抑郁症患者还有持续的兴趣丧失、精力减退、自卑自责、负罪感、注意力不集中、睡眠障碍、学习能力下降等表现，严重时会出现自杀、自伤的念头和行为，甚至可能伴有妄想、幻觉等精神病性症状，对日常的工作生活有明显的影

响。抑郁情绪是一种相对局限的情绪体验，例如遭遇失恋、失业、考试失败等，这种情绪持续时间短、程度轻，可以随时间流逝而自愈。当出现抑郁情绪时，可以通过调节认知、放松等方法缓解，不会影响正常的学习、工作和生活。

治疗方式不同

抑郁症患者一定要去正规的医院接受专业的治疗，主要包括药物治疗、心理治疗及物理治疗等方式。药物治疗是主要的治疗手段。需要注意的是，所有药物必须在医生指导下，严格遵照医嘱服用。除药物治疗外，心理治疗也能够有效降低复发的风险。

识别抑郁情绪后，如果能够及时进行关注和调整，绝大部分会在短期内缓解。可以通过做自己喜欢的事情纾解负面情绪，比如旅游、运动、购物等。

如何调节情绪

规律生活，充足睡眠。维持规律的作息，确保每天获得足够的高质量睡眠。避免熬夜，因为睡眠不足会加剧抑郁情绪。多晒太阳，每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线，可以调动情绪，增强兴奋性，减轻或消除抑郁感。

均衡饮食，坚持锻炼。日常饮食务必均衡，摄取足量蛋白质、丰富蔬果，减少高糖与高脂肪食品摄入，尽量不吃加工食品。经常到室外空气清新、场地宽敞的地方参与体育活动，特别是有氧运动，有助于释放压力、增加快乐感。

接纳情绪，科学认知。学会接受自己当下的情绪状态，明白感到抑郁并不意味着失败或弱点。学习关于抑郁的知识，减少因无知而产生的恐惧和误解。

社交互动，寻找支持。结识志同道合的朋友，丰富自己的社交圈子。多与朋友聚会、聊天等，与他们分享压力和困扰，得到支持和理解，减轻心理负担。

流感、肺炎高发季 应该如何应对

随着冬季到来，流感病毒更加活跃，很多人中招，有发烧、咳嗽、流鼻涕等症状，严重的还会引起肺炎。我们来谈一谈如何应对流感和肺炎。

流感和肺炎是什么关系？

流感也称为流行性感

冒，是一种由流感病毒引发的急性呼吸道疾病。与普通感冒不同的是，流感常伴随着高烧、头痛、全身肌肉疼痛、疲劳等症状。如果流感病毒在肺部组织内大量繁殖，则会导致肺部发炎，进而引发肺炎。

当然，肺炎并非总是由流感病毒直接引起。在流感感染后，身体抵抗力会下降，这使得其他病原体，如细菌、衣原体、支原体等有了可乘之机。这些病原体在肺部滋生，同样会引发肺炎。

怎么预防流感和肺炎？

在流感、肺炎流行的季节，应该注意：

一是讲卫生。保持良好的个人卫生习惯对于预防流感和肺炎至关重要。平时要勤洗手，外出最好戴口罩，尽量避免习惯性地触摸眼睛、鼻、口；咳嗽或打喷嚏时，注意用纸巾或肘部遮住口鼻；保持居室整洁，经常开窗通风，同时做好家庭环境清洁消毒工作。

二是少聚集。老年人、儿童、孕妇以及慢性病患者等高风险人群要尽量少去人群密集的公共场所，尤其是空气流动不畅的密闭场所。前往环境密闭、人群密集场所或乘坐公共交通工具时，要正确佩戴口罩，并注意及时更换。

三是打疫苗。接种疫苗是预防传染病最经济有效的防控措施。流感疫苗每年都会更新，以适应流感病毒的变异。此外，针对特定类型的肺炎，如肺炎球菌疫苗，也是预防肺炎的重要措施。

最后要提醒的是，流感合并肺炎容易引发多种并发症，如脑炎、心肌炎等，严重影响健康。所以，在接种疫苗、保持良好的卫生习惯的同时，一旦出现严重不适症状要及时就医，避免病情加重，保护自己和家人的健康。

潍坊市妇幼保健院 张晔

妇幼知识 一点通

爱穿高领毛衣？ “衣领综合征”了解一下

□本报记者 王路欣 通讯员 耿亮

近日，“为什么有人一穿高领就浑身难受”的话题冲上热搜，引发广大网友关注和讨论。冬天，冷飕飕的寒风从衣领往脖子里灌，很多女性便安排上了高领毛衣、围巾保暖御寒，但有人这样穿着时会有

一种莫名的窒息感。潍坊市益都中心医院血管外科主治医师张萌表示，这种感觉很可能是“衣领综合征”在作祟。张萌表示，“衣领综合征”在医学上被称为“颈动脉窦综合征”。颈动脉窦位于颈总动脉末端和颈内动脉起始部，是一种敏感的压力感受器，可以感知血压和血氧的变化，并通过神经反射调控心脏和血管的活动，维持血液循环的稳定。有些人的颈动脉窦比较敏感，穿上高领毛衣或围巾、领带系得过紧，颈动脉窦受到刺激，会误以为血压变高，触发神经反射，出现心率变慢、血压变低，导致产生一系列不适症状，如头晕、头痛、胸闷等。

张萌提醒，日常生活中，不管是女性还是男性，平时不要穿领子很紧或很硬的衣服。同时，迅速变换体位而导致的血压变化也可能会刺激颈动脉窦，应尽量避免颈部突然转动或仰视、起立等迅速的体位变动。

当感到不适时，要及时松开衣领，仰卧并双腿抬高，让血液回到心脏，这样可以

