**[情感工作压力大 抑郁症频发](https://www.psy525.cn/art/13841.html" \t "_blank)**

看电视剧是人们消遣时间、娱乐的途径之一，经常注意娱乐新闻的人就会发现，很多明星都会因为工作的压力、生活的压力或者感情方面的压力等各种因素患上抑郁症，甚者也因为抑郁症而自杀死亡。一些人或许关注的是这个事件，而没有深入探究抑郁症究竟是怎样的一个疾病。简洁的一句，抑郁症危害重大，人们需远离抑郁症。下面，大家一起来了解下抑郁症的知识。  
抑郁症是什么疾病？  
 它是神经症的一种，是一种心理障碍。患者会有情感低落、兴趣减退、思维迟缓、以及言语动作减少症状。引起抑郁症的因素包括：遗传因素、体质因素、精神因素等。抑郁症的风险极大，重症抑郁有近15%的自杀率。可见，抑郁症对人们的危害多么巨大。  
抑郁症的危害：  
一、影响患者身体健康  
 重度抑郁症患者往往面容憔悴苍老，目光迟滞，体质下降，汗液和唾液分泌减少，便秘，性欲减退，有严重的睡眠障碍，女病人常闭经。不仅如此，重度抑郁症的危害还会常感到反复或持续出现的头痛、头晕、胸闷、气短、全身无力、心悸、胃纳失常、体重减轻等躯体问题，这些躯体疾病无疑更增加了患者的精神痛苦，进而使得抑郁症状加重。  
二、破坏人体的心理健康  
 患上抑郁症的人，感觉对一切事物都失去了兴趣，整天都是没精打采的样子。他们似乎觉得这个世界是灰色的，幸福、欢乐、开心、微笑等积极的事物都跟他们无缘，只会默默的注视着事情的发生、结束。而且，心里还会被负面的情绪占据，例如自卑。另一方面，重度抑郁症的危害往往还会伴随烦躁、暴躁、易激惹、焦虑等情绪问题，甚至还会出现轻微的幻想症状和恐惧症状，给患者的心理健康带来巨大的负面影响。  
三、破坏病人交际  
 患上抑郁症的人，思维上迟缓，联想也会缓慢。另外，语言上的沟通也会有所不畅，给人以语速慢、语量少、语音低的感觉，而且沟通回应也比较迟钝，较多人都不愿与病人沟通，感觉不舒服。这样愈加增加患者病情的发展。除此之外，病人还会行动缓慢，甚至卧床不动，呈现抑郁性木僵状态，几乎完全剥夺了患者的自理能力。  
四、带来死亡阴影  
 病人因心理不健康，经常幻想一些让自身恐惧、害怕的事情，甚者会认为死亡对自己来说才是一种解脱，感觉生存是对其自身的一种束缚。所以，有些抑郁患者早早就写好的遗书，自杀的念头也愈加频繁出现患者心里。对病人精神上的折磨相当严重，假如再遇到一些让患者想不开的事情，就会逼得患者步向自杀的道路，选择这种极端的方法来解脱自己而且。抑郁症还存在着扩大性死亡的现象，即处于“善意和怜悯”，先杀死亲人再自杀，这种情况在产后抑郁症母亲杀婴案件中屡见不鲜。  
该如何预防抑郁症呢？  
 1.尊循科学的作息制度，吃饭休息要按部就班，生活要有规律，与人相约要准时到达或提前到达，培养一个健康的身心；  
 2.注意清洁卫生，自身卫生及环境卫生，干净清洁的环境可以给人以良好的心情；  
 3.坚持学习和工作，即使抑郁情况下，也要做一些适应的工作或学习，来缓解一下抑郁情绪；  
 4.学生开导自己，不要动不动就生气，培养宽宏大量的胸怀；  
 5.找到源头，是什么让你心情抑郁，你可经尝试找一些其他的事情做；  
 6.学会解决矛盾，建立挑战意识，相信自己能够成功；  
 7.学会控制自己的情绪，做事要合乎情理，即使心情烦闷，也要注意自己的言行，免得事后后悔、内疚；  
 8.对待他人的态度要因人而异。具有抑郁心的人，显得对外界每个人的反应态度几乎相同。这是不对的，如果你也有这种倾向，应尽快纠正；  
 9.多培养一些兴趣爱好；  
 10.试着记录自己的心情，也可以缓解抑郁症；  
 11.不要掩饰自己的失落情绪，学会发泄，学会诉说；  
 12.多与乐观开朗的人交往；  
 13.试着用颜色调节一下自己的心情；  
 14.抑郁症的远离还包括必须尝试以前没有做过的事，要积极地开辟新的生活园地，使生活更充实。  
 温馨提示：可见，抑郁症的危害不仅对个人是一种严重的危害疾病，对整个社会而言，也是一种危害疾病。因此，大家需要远离抑郁症，时刻保持乐观的生活态度，不要把事情都想得太极端。假如不开心、遇到不顺心的事情，可以跟朋友畅谈，千万不要一直增加心理的负担，尽量让自己阔达开朗，生活就是那么一回事，笑一笑就过了。