

与一位抑郁症患者对话 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/19/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_8E\\_E4\\_B8\\_80\\_E4\\_BD\\_8D\\_E6\\_c24\\_19525.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E4_B8_8E_E4_B8_80_E4_BD_8D_E6_c24_19525.htm) 午后宁静的诊室，一位面带愁容的女士走了进来。刚一落座，自称姓张的病人就带着哭腔对我说：我失眠已经两个月了，怎么办？医生(以下简称医)：请告诉我失眠的具体情况。张女士(以下简称张)：我晚上难入睡，睡着了又容易醒，特别是凌晨三、四点钟醒来后就再也无法入眠，觉得时间好难熬。医：你的饮食怎么样？张：自从失眠后我就胃口差，饭量已经大减了。最近两个月瘦了近5公斤。医：还有其他身体方面的变化吗？张：大小便不如以前通畅，有时汗多、心慌、紧张，不知道心脏有没有毛病。医：你觉得你的情绪状态有什么变化吗？张：我的心情糟透了，我不知道该怎么办。医：你对来治病有信心吗？张：老实说，我觉得自己没救了，我都不想活了。医：问题有这么严重吗？张：是的，我肯定是以前做了对不起别人的事，现在是遭到报应了。以后的日子不敢想象，我没有勇气去承受更多的痛苦。医：如果我们帮助你呢？张：没有用的，谁也帮不了我。医：你有大学文化，有不错的职业，将来应该是美好的啊。张：自从开始失眠后，我的头脑反应慢多了，记忆力明显下降，脑子空荡荡的，也没有精力完成工作，简直是白拿工资，所以我辞职了，我已经不想将来的事了。医：那你现在做些什么？张：我对任何事情都没有兴趣，什么都不想做，每天都是度日如年，我不知道还能熬多久。医：你认为导致这种状况的主要原因是什么？张：失眠！失眠一直没有改善，我的情况也随之越来越糟。医：你

经过了什么治疗？张：以前服过催眠药，开始有点效果，现在已完全无用了。陪同的家属告诉我，自从出现失眠后，张女士的情绪逐渐低落，整天唉声叹气，工作、娱乐的兴趣明显下降，已往的生活热情消失殆尽，大部分时间独自呆坐家中，有时哭泣；常常自怨自责，说自己一无所用，连累了家人，近期多次流露自杀的念头，亲朋好友的劝慰和鼓励无济于事，自服睡眠药物也无明显效果。因怕出意外，家人将她送来门诊。那么，张女士真是失眠症吗？其实，她患的是抑郁症。因此，我告诉这位女士她把失眠看成主要问题，是对失眠背后的原因认识不清而已。失眠是许多精神疾患常见的症状之一，尤其在抑郁症患者的临床表现中最为普遍。大部分抑郁症起病的早期症状，甚至唯一症状就是失眠，其中具有特征性的失眠症状是“早醒”，即比患者病前睡醒时间提前一、二小时，甚至三、四个小时。但实际上，难入睡、浅睡多梦、易惊醒、醒后难入睡等失眠症状常不同程度地与早醒共同出现在抑郁症的临床相，也有些抑郁症无“早醒”现象，而表现为上述其他形式的失眠症状。一旦在抑郁症中出现，失眠往往会持续存在，贯穿抑郁症的整个病程。所以，许多抑郁病人像张女士一样认为自己是失眠症，常以失眠为由求治，部分患者甚至自购镇静催眠药物改善失眠。常见的现象是开始用药时失眠情绪似有所改善，以至患者更加相信自己的判断，但随着病情的发展，患者感到所需催眠药的剂量虽越来越大，但仍未得到足够的休息，精力越来越差，情绪越来越糟，甚至出现身体的其他毛病，如食欲、性欲下降，心慌、胸闷气短等，最近连失眠也可能加重了，才无可奈何来到精神科。张女士的病情变化和求医经历正是如此。那

么，如何透过失眠识别抑郁症？顾名思义，抑郁症的核心是“抑郁”，即情绪低落。“情绪低落”是内心体验，我们一般通过与其互为表里的具体症状判断。抑郁症的具体症状表现为：无兴趣显著的兴趣下降，生活的热情和动力丧失；无望感对前途失望甚至绝望；无助感如大海孤舟、绝壁困囚，无人来帮，无人能助；无能感自觉一无是处，甚至自责、自感有错有罪；记忆力力和注意力、思考能力的下降也是患者的常见感受。此外，不同程度伴随着失眠、食欲和性欲下降，体重减轻，内脏功能不适，如胸闷气短、消化不良、便秘等。许多病人还有焦虑不安、疑心自己有重病等症状；有些严重者甚至出现妄想、幻觉等症状。一旦明确了所谓的“失眠症”的实质是“抑郁症”，对症治疗，绝大部分的抑郁症是可治愈的。随着抑郁的改善，失眠也会随之而去。所以，当你或你的亲朋出现失眠，尤其是失眠迁延不愈时，一定要警惕失眠背后有没有问题哟。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)