

身体莫名疼痛可能是心理疾病讯号 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/274/2021_2022__E8_BA_AB_E4_BD_93_E8_8E_AB_E5_c67_274605.htm

莫名的情绪低落、说不出原因的身体疼痛、时不时会出现的心理焦虑……对此，很多人都会发出“我到底是怎么了？”的疑问。“它可能是一种疾病，但是也可能仅仅是一种负面情绪，关键在于要注意正确地发现它，不要让其累积成一种真正的心理疾病”，广东省人民医院精神卫生研究所所长贾福军呼吁，只有较严重的心理疾病才主要是生物因素造成的，其余的心理问题都可以通过早期的引导和适当的治疗康复的，“现代都市人一定要学会如何减压，要学会管理自己的情绪进行自我调节，这样就可以将负面情绪消灭在萌芽中。”

身体莫名疼痛可能是心理疾病讯号 据介绍，广州市至少有30万 - 40万的人患有不同程度的抑郁症！广东省精神卫生研究所所长贾福军教授告诉记者，近年来抑郁症的发病率逐渐升高，预计2020年将会成为疾病负担第二的疾病。“而且这种疾病不容易进行自我识别，除了精神上的症状外，还有一些躯体上的表现。但是这些很容易误诊，如果到一些精神专科医院可能识别率还高一点，而综合性医院识别率就很低了，90%的患者要么没有被诊断出来，要么就是即使诊断出来也没有得到正规的治疗。”据贾福军介绍，目前每天的门诊量大约是150人左右。之前做的调查数据显示，河北心理疾病的发病率在15%左右，深圳心理疾病的发病率大约为21.19%。“目前心理疾病的发病率大约是总人口数的五分之一左右，这个比例很高。而实际上诊断出来的人数不足发病人数的20%。”贾福军告

诉记者，“大约不到10%的患者是比较严重的心理疾病，其余大部分则是比较轻微的，只要早期进行调节和适当的治疗是完全可以消除的。目前心理疾病诊断率、治疗率都偏低。”

目前，综合医院的门诊中大约有10%的病人会出现不明原因的各种不舒服的症状，但是检查来检查去就是找不到原因。比如急诊科有时就会遇到病人因为出现突然心绞痛而匆匆前来就诊，但却始终找不出发病原因，实际上这种情况很可能就是神经官能症的一种表现，有可能是急性焦虑症；还有一些中医门诊也经常遇到病人反复说自己这里不舒服那里不舒服，但也找不到原因，病人反复看病很多次最后才发现自己的身体疼痛有可能是心理疾病引发的。“病人经常会反复发作，有的看病甚至5 - 6年后才终于到心理科就诊，这时才发现真正的病根在哪里。”

心理疾病并不完全是精神压力所致对于“心理疾病不是病，只要稍微休息一下、减轻点压力就可以好了”的说法，贾福军表示，这种观点并不完全正确。如果是比较严重的心理疾病，单纯的心理因素所占成分是比较少的，更多的是生物因素，包括遗传、先天神经发育、身体内部生化紊乱等。一般来说，越是严重的心理疾病，生物的因素越多，必须经过正规的治疗才能解决。比如抑郁症，即使外部环境很好、没有什么压力也是有可能发生的，只不过是早期的心理因素可能会是诱发的导火线而已。随着发作的次数逐渐增加，后面越来越多的是生物因素了，而不仅仅是一个压力的问题。不过一旦患上了心理疾病也不必担心，尽管近期有些关于抑郁症的宣传提到，得了抑郁症将导致大脑结构发生不可逆转的变化。这种说法有一定的道理，但是这种改变经过治疗是可以恢复相应的功能的，“这就好像

一个镜子，如果出现了裂痕，只要经过及时的修复虽然还是有点痕迹，但是镜子的功能还是可以恢复的。”因此，心理疾病早期的发现和及时的治疗是非常重要的。专家提醒 炒股无度易诱发心理疾病 今年火爆的股市是否会诱发心理疾病呈现增多的情况呢？贾福军表示，从临床上看这种情况不明显，但是股市如果投入过多的超过本身承受的金钱和压力，很容易成为诱发心理疾病的因素。此外，炒股人本身心理是否健全、个性是否开朗，是否善于排遣自己的压力等都会影响心理健康。“虽然大家都忙着挣钱，但是一定要把握好一个度，不要盲目地追求超过自己实际承受能力的东西，这样会让人处于一种紧张的状态中，大起大落的情绪会成为潜在的负面心理因素。”贾福军呼吁，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，当平时遇到不顺心的事情时一定要注意自我调节，要主动地释放自己的压力。而对于心理疾病也应平时多加了解，主动积极地尽早到专业的医疗机构进行咨询，不要等所有的问题累积起来发展成为严重的心理疾病才去就诊，这样会让本来可以很快解决的轻微心理疾病慢慢演变成严重的心理疾病而得不偿失。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