

有一种病叫“怀疑自己有病”



□记者 刘一梦

与神经衰弱、焦虑、抑郁等症一样，疑病症也是一种神经

告知其没病，仍不能打消患者疑虑，还是觉得自己“有病”。疑病症往往女性多于男性。

“躯体化障碍常见的临床表现为多种、反复出现、经常变化的躯体不适症状，涉及身体的任何部位或器官，但医学检查没有器质性病变。最常见的症状是，胃肠道感觉异常，疼痛、打嗝、反酸、恶心、呕吐等，症状常导致患者反复就医和明显的社会功能障碍，常伴有明显的焦虑、抑郁情绪。”山东省千佛山医院神经内科一科副主任刘小民说，躯体化障碍多见于老年人群，由于老年人退休后，角色发生转变，生活节奏放慢，生活作息出现明显改变，且随着年龄变化，睡眠时间

和身体其他器官的机能出现改变，从而对自身健康状况产生强烈担忧并反复就医，也就是“疑病症”，如果任由这种病症发展，到后期可能会严重影响患者的日常生活，并增加治疗的难度。

得了躯体化障碍，如何治疗呢？刘小民说，要想治好该病，主要还得靠“心药”，比如患者要学会表达自己的情绪，转移注意力；培养兴趣爱好，进行适当运动、放松身心，多与亲朋好友交流，获得情感支持等。

如果症状比较严重，且难以自我疏导和调控，就要及时到医院接受治疗，治疗方式包括专业性的心理疏导，神经、心理联合治疗，使用精神类药物等。

维生素D、镁等能缓解精神紧张

维生素D、镁、叶酸等多种营养素与抑郁症、老年痴呆症、自闭症等疾病的发病紧密相关。冬季大部分人的维生素D水平会下降，阳光是维生素D最丰富的来源，适度进行些户外运动可以有效获取维生素D；而镁被称为精神紧张的解药，是现存的最具有精神放松作用的矿物质，镁在海藻、蔬菜、豆类中含量最高。但过量的饮酒和咖啡会导致人体内镁的减少。

低叶酸水平的人对抗抑郁药物治疗的反应率只有7%，而高叶酸水平的人可以达到44%。因此很多精神科医生将叶酸用来辅助治疗，提高抗抑郁药的有效性。大多数成年人每天至少需要400毫克叶酸，可以选择通过食用富含叶酸的绿叶蔬菜、豆类和柑橘类水果等食物获取。

此外，有研究表明，维生素B12的缺乏会影响心理健康，患有严重抑郁的老年女性中，超过1/4的人维生素B12不足。维生素B12主要存在于动物性食物，如肉、鱼、家禽、蛋、奶和贝类中。

综合

舒缓心情焦虑 试试这几种方法

临近年关，不少人开始为工作生活而焦虑。如果焦虑症状不是很严重，可以通过自我调节来改善症状，给大家推荐一些有效的缓解焦虑方法。

适量的运动。运动能抑制体内引发焦虑的化学物质生成，让人精神愉悦和放松。所以感到焦虑时索性什么都不去想，通过打球、游泳或者跑步等运动来缓解焦虑的情绪，重新获得充沛的精力。

做自己感兴趣的事。有研究发现，人们在做自己感兴趣的事情时会减轻焦虑情绪。所以当感到焦虑时，可以试试去做自己感兴趣的事情，比如读书、散步等等，做完这些事情时情绪可能已经平复。

还有一个简单的办法是通过积极的自我暗示鼓励自己，缓解焦虑。例如告诉自己“我能行”、“这件事很简单”等；或者将自己的困扰讲给亲朋好友听，将不良情绪宣泄出来。另外，轻松的音乐具有让人安静、舒缓的效果，所以焦虑的时候不妨听听音乐，放松心情。

据 39 健康网

失眠和精神障碍是难兄难弟

很多人每天都希望能“睡到自然醒”，但又常常在一天的忙碌之后辗转难眠，或者明明很累却早早醒来。长此以往，不少人会怀疑自己是不是得了精神疾病。实际上，睡不好和精神障碍确实是难兄难弟，80%的睡眠障碍与精神障碍有关。

专家介绍，睡眠质量不好，以至于影响日常生活并持续一段时间，这就是睡眠障碍的表现。睡眠障碍是指睡眠量不正常以及睡眠中出现异常行为的表现，也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现，如失眠、嗜睡、睡眠倒错、梦吃症、梦游等。

很多心理和精神疾病的症状之一就是失眠，精神分裂、躁狂症、强迫症、焦虑症等精神障碍都有可能不同程度地出现睡眠障碍。专家表示，焦虑症和抑郁症是导致睡不好的主要精神障碍，这两种疾病都是由于情绪

紧张和精神过度活跃，导致高级中枢神经的情绪兴奋和抑制功能失调。另一方面，睡不好反过来也会诱发心理疾病，形成恶性循环。研究表明，长期失眠造成大脑严重缺乏休息，神经细胞不能得到有效修复和更新，高级中

枢神经系统兴奋和抑制失调，容易诱发各种大脑功能和结构的病变。不仅如此，还会扰乱人体内分泌系统和免疫功能，引起肥胖、皮肤松弛、生病，产生更多的负面情绪，诱发抑郁症和焦虑症等精神障碍。

专家表示，睡不好和精神障碍是难兄难弟，治疗不能偏废其一，否则只能是治标不治本。日常生

活中，患者要保持愉快的心情，保持好的睡眠习惯。睡前少看令人兴奋的影视音频，避免剧烈活动，喝浓茶、咖啡饮料，营造安静入睡环境。坚持早睡早起，多晒太阳，日光可以起到调节人体生物节律的作用。

综合



进行“睡眠监测”可检测出睡眠问题。图/东方IC

中老年“情绪感冒”更应警惕

多练气功、太极有助于缓解抑郁症状

□记者 刘一梦

抑郁症是发病率最高的精神疾病。根据调查估算，中国抑郁症患者已达9000万，但近七成没有被“识别”出来。不光青年群体，中老年人群同样需要谨慎预防抑郁症状，小心“情绪感冒”转化为抑郁症。

冬季抑郁多发 且具有一定的遗传倾向

抑郁情绪和抑郁症之间并无明显分界，部分情绪抑郁者可能患有抑郁症。如果抑郁情绪表现得较为严重，导致内心痛苦、寝食难安、阻碍社交，甚至正常工作都不能进行，这时就需要高度警惕，进行专科诊治。如果没有上述表现，仅是短时间的“情绪感冒”，患者可以自行调整。

省千佛山医院神经内科医生刘小民说，青春期、更年期、老年阶段是抑郁症的高发阶段。有研究显示，抑郁症有一定的遗传倾向，与人的性格、人格、家庭教育有关，如果父母有一方患抑郁

症，子女的发病率相较于一般人群要高。

冬季，寒冷的气候会使人体的新陈代谢和生理功能处于抑制状态，垂体、肾上腺皮质等内分泌功能紊乱，因此冬季是抑郁症的多发季节。也正是由于人体内分泌系统出现功能紊乱或不协调等症，抑郁症患者的情绪常反复多变。

老人多练气功 可缓解抑郁

“老年人退休后对于角色转变在心理上常常出现不适应，如职业生涯的结束、生活节奏放慢、经济收入减少等，交往圈子变窄，缺乏情感支持，也是导致老人得抑郁症的原因。”山东省精神卫生中心副主任医师陈旭介绍，部分老年人退休后，巨大的落差会产生强烈低落情绪。另一方面，许多患慢性病的老人，由于长期服用某些药物，也易引起抑郁症状。

“性格也是重要的影响因素，性格内向的老人更应注意情

绪的波动。”刘小民说，平时性格比较开朗、直爽、热情的人，患病率较低，而性格过于内向、或平时过于好强的人易患抑郁症。

这些老年人在身体出现不适或慢性病久治不愈时会变得心情沉闷，或害怕绝症，或恐惧死亡，或担心成为家人累赘，从而形成一种强大而持久的精神压力，引起抑郁。此外，周围的老年朋友的逝世也会引起老年人对死亡的恐惧，增加“情绪感冒”的危险。

根据研究发现，运动锻炼可以增加神经生长因子，诱导大脑的海马神经元新生，这和抗抑郁药物对大脑的影响相似。所以运动不光可以改变我们的身体，还可以改变我们的大脑，帮助我们摆脱抑郁情绪。

浙江中医药大学研究发现，我国传统运动太极及气功，如五禽戏、八段锦、导引气功等可以缓解抑郁症状，而且气功的效果比太极更好。所以老年人学习一些健身气功、养生保健操，对调节情绪也有帮助。

高智商人群 更容易患精神疾病

据国外媒体报道，一项新研究发现，脑活动较为亢奋的人身体活动也较为亢奋。智力较高的人患精神疾病的风险比同龄人高出一倍。

美国培泽学院的研究人员调查了门萨俱乐部的3715名会员，了解他们是否有焦虑、抑郁、自闭、ADHD(注意力不足过动症)等症状。该俱乐部素来以高智商闻名，会员智商均在130以上，远远高出85至115的普通人水平。该研究发现，其中约20%的人患有抑郁症和焦虑症，而普通人群中这一比例只有10%。

该研究的主要作者妮可特劳特博士指出，高智商人群之所以患精神疾病的比例更高，也许是因为他们过于了解身边的社会环境，因此极度敏感，容易过度分析。

据新浪科技

伯恩斯抑郁症清单 测测你抑郁了吗

由美国心理治疗专家、宾夕法尼亚大学的伯恩斯博士设计出的抑郁症自我诊断表，可帮助你快速诊断抑郁状态。回想自己近两周的情绪状态，对下列每题打分：没有0，轻度1，中度2，严重3。

- 1、悲伤：是否一直感到伤心或悲哀？
 - 2、泄气：是否感到前景渺茫？
 - 3、缺乏自尊：是否觉得自己没有价值？
 - 4、自卑：是否觉得力不从心或自叹比不上别人？
 - 5、内疚：是否对任何事都很自责愧疚？
 - 6、犹豫：是否在做决定时犹豫不决？
 - 7、焦躁不安：这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态？
 - 8、对生活丧失兴趣：你对事业、家庭、爱好或朋友是否丧失了兴趣？
 - 9、丧失动机：你是否感到一蹶不振做事情毫无动力？
 - 10、自我印象可怜：你是否以为自己已衰老或失去魅力？
 - 11、食欲变化：是否感到食欲不振或情不自禁地暴饮暴食？
 - 12、睡眠变化：是否患有失眠症或整天感到体力不支、昏昏欲睡？
 - 13、丧失性欲：是否丧失了对性的兴趣？
 - 14、臆想症：是否经常担心自己的健康？
 - 15、自杀冲动：是否认为生存没有价值，或生不如死？
- 测试后，请算出你的总分并评出你的抑郁程度。
- 0-4分，没有抑郁症；
5-10分，偶尔有抑郁情绪；
11-20分，有轻度抑郁；
21-30分，有中度抑郁；
31-45分，有严重抑郁。

据网易新闻