



记者 王敏

抑郁症不只“心情不好”那么简单 这些躯体化症状也许正在示警

他们可能看起来与常人无异,但内心却经历着无法言说的痛苦和挣扎。对抑郁症人群来说,他们所承受的并不只是心理上的“阴雨连绵”,连身体也在同时报警,头疼、失眠、胃痛、暴瘦……因抑郁症引发的躯体化症状往往容易被忽视、被误判。本周,让我们走进一场特殊的聚会,倾听他们的故事,走进他们的世界,去理解抑郁症的复杂面貌。希望能让更多抑郁症患者相信,有了科学治疗和亲人关爱,一定可以走出心里那片深海。

抑郁症的常见躯体化症状

失眠
头痛
胃痛
消化问题
肢体僵硬
注意力和记忆问题
炎症及免疫系统
暴瘦
疲劳

制图:黄芳



被规划的人生

1

“从记事起,我的生活就像是设定好的程序,每一步都按照我妈的规定进行。她对我的期望很高,她总是说,只有成绩好,将来才能有出息。所以我的童年没有玩具,没有游戏,每天面对的就是一本本练习册和课外辅导书。”说起自己沉重的童年,大二学生梦婷(化名)的语气显得很平静。

坐在梦婷对面的国家二级心理咨询师魏军萍和另外两个朋友,正静静地听她述说。这不是一次咨询,只是一次过年前的“小聚”。位于兴庆区丘山小院人文茶舍的二楼书房里,茶韵弥漫,楼下的音乐淡淡地飘来,但空气里,却带着让人有些喘不上气来的悲伤。这种悲伤的气氛看似不是梦婷表达出来的,可她的描述越是轻描淡写,越是带着巨大的绝望感,让现场的每个人都沉浸其中。

“上大学后我妈管我管得更严了,如果我表现出不满或者疲惫,她就会责备我,说我不够努力,不够上进。”梦婷有些漫不经心地说,“反正我永远达不到她的要求。”

无法言说的痛

2

和梦婷不同,在银川一家私企工作的张宁(化名)脸上一直没什么表情,但他的手腕上有很深的伤口,偶尔露出来,让人看了揪心。“你也是重度吧?”张宁很直接地问梦婷,不等她回答,他继续说,“你会胃疼吗?我还吃着胃药,但没有效果。最近早上起来,会感觉手脚都是僵硬的,没什么知觉。”

他说话声音不大,也没有什么表情。梦婷窝在沙发里,声音很轻松,“没啥,习惯就好了。我之前以为自己得了哮喘,总是呼吸不畅,睡着了会憋醒;还觉得心脏疼,感觉被什么

压着;头疼也是经常的,有时候疼到躺地上打滚。”梦婷说着伸出了一只手,来回摆了摆,她说自己还经常突然手抖。

对于身体上的变化,梦婷没给家里人说,有几次妈妈发现她不舒服,问了几句一听没什么“大问题”,就催促她抓紧学英语,“一天就是闲的,啥时候雅思考试过了,能出国了,看你还会不会这不舒服那不舒服。”

“我妈不相信什么抑郁症、焦虑症,她觉得我就是想偷懒,瞎折腾。”梦婷突然看向窗外,声音停了停,然后低下头说,“我不想让她失望,我爸离开她了,要是我也走了,她怎么办呢?”

孤独的沉默

3

这样的一场“小聚”,是梦婷提出来的,她在两个多月前认识了魏军萍,虽然只聊了三次,但还是想表达一下心中的谢意,“老师,您可以多叫几个人来,如果他们和我一样,那就来吧。”

于是,就有了这场特殊的聚会——一位因抑郁症引发各种躯体化症状的年轻女孩,一位整夜失眠、没有表情的男士。现场还有一位65岁的女士,“你们可以叫我红姐。”说起自己的症状,红姐说起初没意识到是心理出了问题。“退休后儿女不在身边,老伴前几年病逝后,我一直一个人生活,经常一整天不说一句话,也不爱

出门了。”红姐说,“意识到身体有些问题,是因为突然暴瘦,不到1个月的时间,我瘦了将近10斤。状态不好时,连走远一点的路都觉得吃力,当时我是怀疑自己得了重病。”

几个科室查了个遍,最后心理科给出红姐诊断结果——重度抑郁伴轻度焦虑。“现在我也是出现身体僵硬,早上起来,感觉后背很重很重,那种无力的僵硬感,让人很害怕。最近我女儿从外地回来了,天天看着我,今天听说魏老师在,才送我过来。其实我之前挺不好意思来的,年纪大了还抑郁了,让你们看笑话了。”红姐接着说。

不要忽视躯体化症状

4

魏军萍的一席话,让现场多了一些温暖,她说,“非常感谢大家今天的分享,谢谢你们的勇气和坦诚。我想说的是,你们并不孤单,我们在这里一起面对、一起努力。首先,请记住,得了抑郁症不是你们的错,也不是因为你们不够坚强。每个人都有可能出现心理问题,这并不丢人。今天在这里,就做真实的自己,不用掩饰什么,怎么样都可以。”

接下来的时间,屋子里有哭声,有笑声,有短暂的沉默,也有持续的倾诉,空气也变得轻盈许多。

活动结束后,魏军萍一个人留了下来,她解释说:“抑郁情绪通常伴有躯体化症状,比如暴瘦、失眠、胸闷、心慌等。如果消极状态持续两周以上,并对生活造成明显影响,就可能是抑郁症的表现。躯体化症状被定义为根据目前检测手段无病理发现,但存在身体痛苦和残疾的主观感觉,在精神障碍中普遍存在,并与抑郁症密切相关。约3/4的抑郁症患者报告有各种类型的躯体症状。”

魏军萍提醒说,很多抑郁症患者会忽视自己的躯体化症状,甚至会盲目用药,这样并不利于身体的恢复,有可能还会加重病情,“一定要坚持就诊,药物治疗联合心理疗法,尤其是患者家属,一定要耐心陪伴给予关爱,不要轻视这一疾病,也不能用粗暴的方式对待他们。”

另外,更年期、帕金森病、脑血管疾病均可能引发躯体化症状。出现躯体化症状,应及时就医、明确病因、辨证治疗。

遇见自己

一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)