

**您了解抑郁症者的
所想、所看、所行和所感受吗？**

What It's Like Being Depressed

Rev. Youping Wang (王友平)



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

作為一个曾经的精神科医生和心理辅导专家，作為一个现在的牧师，我邀请有过抑郁症的朋友和你们的亲人来分享你们的经歷；我也邀请想关心、想理解、想帮助抑郁症朋友的人来了解他们的所想、所看、所行、所感受的；当然，我也邀请所有关心自己的心理健康，想知道自己万一出现忧郁状态时，该如何应对的人来学习。

As a former psychiatrist, counseling expert, and a current pastor, I invite friends and their loved ones who have experienced depression to share their experiences. I invite friends who care about those who are depressed to join us so they can know what those who suffer from depression think, see, do, and feel. I invite those who care about mental health and want to learn how to deal with depression to attend this workshop.



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁症常见症状



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁症常见症状



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁症的常见表现-情绪情感失常

- 情绪低落、高兴不起来
- 对生活和世界失去愉悦感
- 易哭，或者欲哭无泪
- 麻木、“呆滞”
- 焦虑、易怒、暴躁
- 长时间（两周以上）
- 频繁（天天）
- 早上严重



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

情绪低落

天那么灰暗/太阳那么刺眼
人这么多/我好孤独
不要来烦我/没有人在乎我
微信这么烦人/没有我的微信
黑夜真难熬/明天更糟糕
狗狗卖萌讨厌/怎么不会卖萌
没有希望/希望是什么
没有帮助/帮助有什么用

不要劝我“高兴一点。真有一点高兴的话，我怎么会不高兴？”



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

生活无兴趣

世界无意义

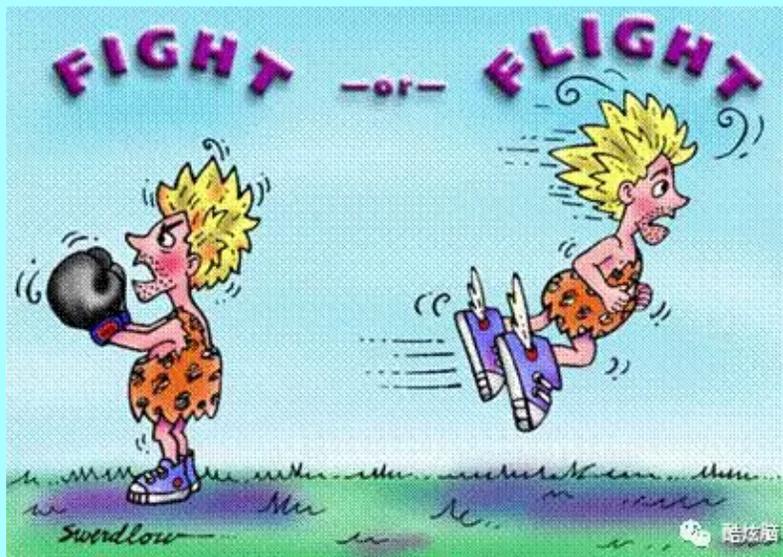


<http://news.sina.com.cn/c/2017-09-01/doc-ifykpszey3582702.shtml>

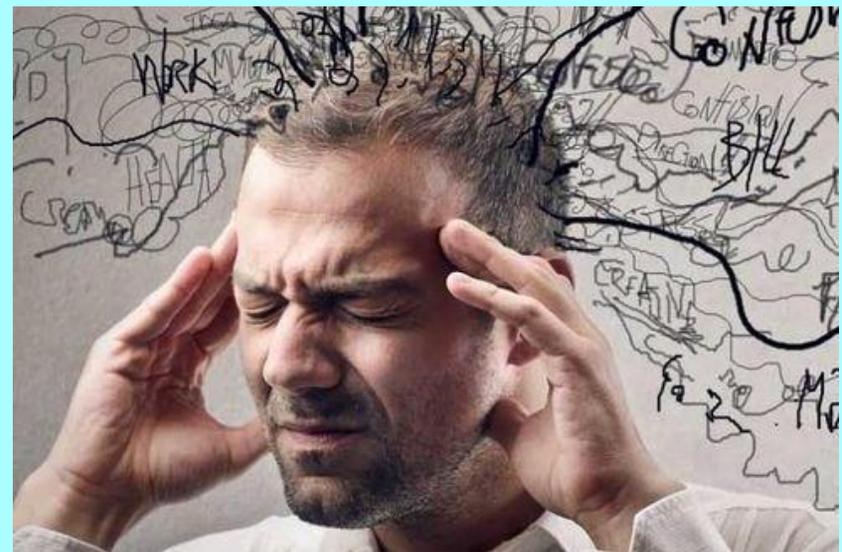


Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO



越不想焦虑越焦虑



越努力不焦虑越焦虑



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

患抑郁症的人可能会觉得自己没有体验、或者外界不真实、好像世界在瓦解中。麻木的皮肤感受不到温度和疼痛；饭是要‘咽’的，却食之无味；闻不到花香；听不到鸟鸣；我是有感知的‘人’还是无感情的‘物’？从遇到他人认为值得高兴的事而不觉得高兴，到分不清什么是高兴什么是不高兴，也不想分清到底高兴不高兴。

一切都消失在麻木中

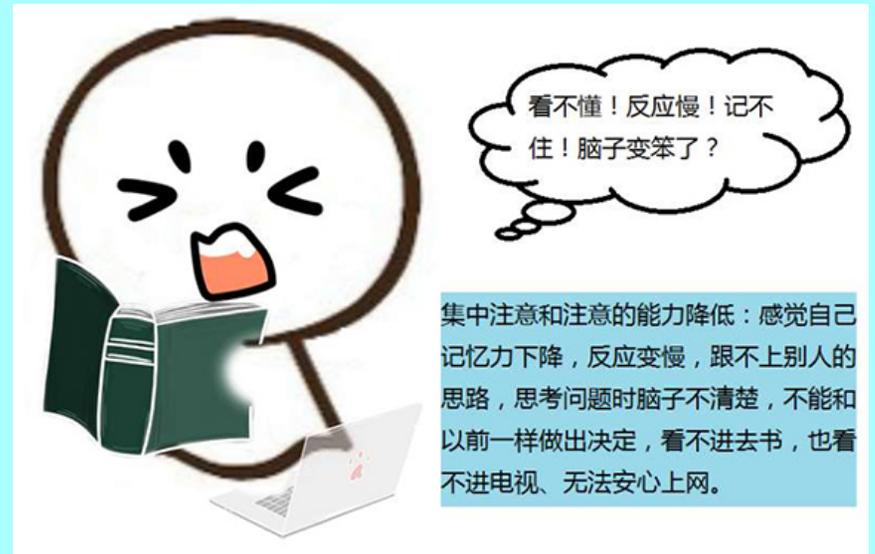


Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁症的常见表现-认知障碍

- 思绪迟钝
- 难以集中精神
- 记忆力衰退
- 负面思想
- 自责/内疚/罪恶感
- 从自杀念头到精心策划自杀
- 疑心重、幻觉、妄想
- 不认为自己有抑郁症和拒绝接受治疗



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

负面思维

有学者说，从心理动力学角度来看，情绪抑郁其实是对丧失的一种哀悼。如果说一个人抑郁了，你让他赶快好起来，就等于剥夺了他对丧失的哀悼；如果他缺乏了这种哀悼，可能因此一辈子都会重复在丧失的模式里。但是持续陷在其中就是病态的了。



得忧郁症？
我没有资格！



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO



疑心重



自责

<https://kknews.cc/zh-sg/health/913qyp5.html>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

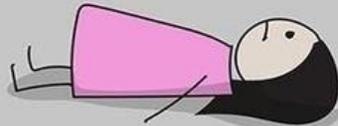
Oct. 19, 2019 CCCTO

不是想不开

我妈妈会这样说



以前你是那么快乐和有活力



小孩子不要想那么多事情，想开点

<https://kknews.cc/zh-sg/health/913qyp5.html>



自杀或自伤的观念或行为：有过悲观的念头，比如自杀或伤害自己，并想过具体的方式，为此做出准备，或者行动过。

是要死也很难



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

我其实不想死



我想自杀，但并不想死
我不是想死，只是不知道为什么要活下去
盼望什么意外突然发生让我离开世界
不想再活着了/ 请帮我活下去
询问抑郁症者是否有自杀通常不会促进自杀



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁症的常见表现-意志行为 & 社会功能障碍

- 动作迟缓
- 孤独/回避社交接触
- 对任何嗜好都失去兴趣
- 学业下降、无法完成工作、
- “懒散”、无动力
- 自伤、自杀



<http://news.sina.com.cn/c/2017-09-01/doc-ifykpszey3582702.shtml>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

孤独

担心“抑郁症”这个失败者的灰暗烙印在身上。
他/她的目光怪怪的,是不是看出我忧郁了?
我肯定不是抑郁症?
只要努力调节, 抑郁症应该就会好吧?
他们说有很多人关心我, 我怎么体会不到?
哪有朋友? 都是假的!
不敢、也不会跟任何人交心



<http://m.9toutiao.com/showinfo-8-279617-0.html>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

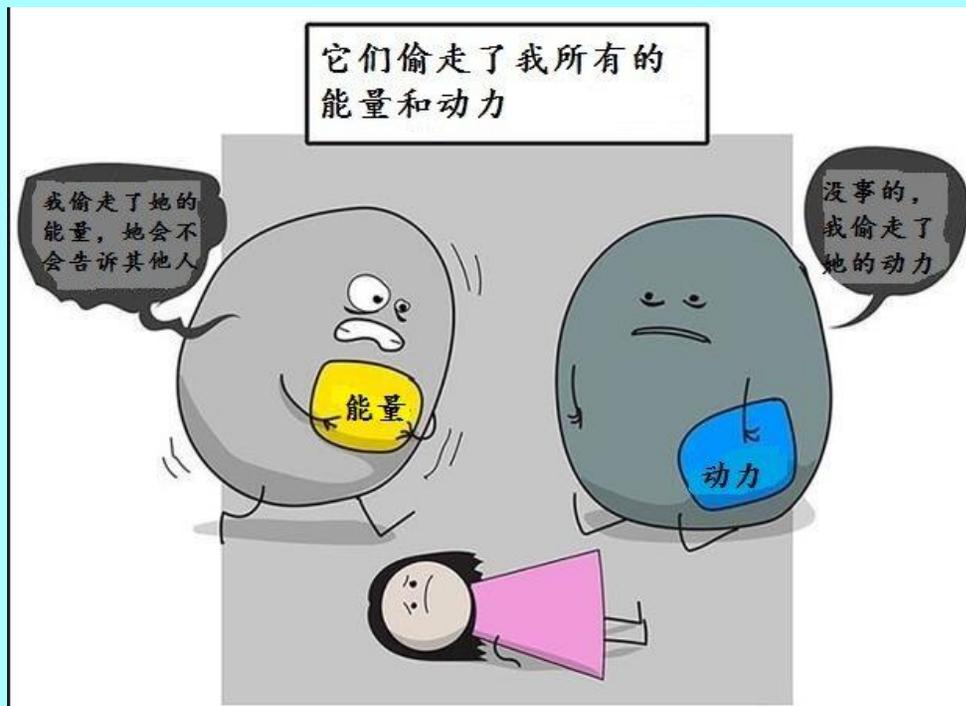
好像陷在泥潭里

得了抑郁症像掉入泥潭，像关进了黑盒子，令人窒息、找不到出路，开始还想挣扎，渐渐发现越挣扎越痛苦，就挣扎于要不要挣扎中。



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO



<https://kknews.cc/zh-sg/health/9l3qyp5.html>

浑浑噩噩不确定

- 1、似乎应该做点什么，但没有力量做；
- 2、不知道该做什么，浑浑噩噩；
- 3、什么又都不值得去做，毫无动力。



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

为什么要努力?



越努力越失败



http://www.sohu.com/a/210223799_736155



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁症的常见表现-生理功能异常

- 失去胃口、食之无味；或者暴饮暴食然后呕吐
- 体重下降；少数早期超重
- 失眠，以早醒为特征
- 疲倦
- 疼痛
- 性愉悦感消失
- 其它各种生理功能失调（排泄、排汗、月经）
- 可以呈现出任何疾病的任何症状



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

- * 不是不想动，是没有动力动，任何事情都不想做
- * 觉得很累，但又不是累，因为休息没有帮助，补充能量也没有帮助
- * 就算昏昏沉沉好像睡了，但无论睡多久，醒来依然毫无力气，甚至更遭

疲倦 fatigue



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

入睡困难；多梦易醒；醒不再睡
很早醒来；昏睡不醒；睡不解乏



<http://news.sina.com.cn/c/2017-09-01/doc-ifykpzey3582702.shtml>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

失去胃口
努力下咽
食之无味
暴饮暴食
食后即吐
体重减轻
体量超重



食欲下降：进食减少，平时爱吃的也不想吃，自己感觉瘦了，或别人说自己瘦了。

<http://news.sina.com.cn/c/2017-09-01/doc-ifykpszey3582702.shtml>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

一无是处



<http://news.sina.com.cn/c/2017-09-01/doc-ifykpszey3582702.shtml>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁三阶段

抑郁情绪：做什么事情都提不起兴趣来，世界好像一片灰色。每个人迟早都可能会体验到的情绪抑郁，但不会太久。

抑郁状态：较长时间陷入情绪低落的状态里，成为一种心境，可能是几个星期，也可能是几个月。例如遭遇亲人去世或突然失业之类的重大事件时，就有可能陷入到抑郁状态里。

抑郁症：**(1) 程度上**可以分为轻度、中度、重度之分（中重度的标准是正常社会功能受到明显影响，例如无法上学、无法工作、生活无法自理）。**(2) 性质上**通常分为两大类。一类是可以查到大脑实质损伤（例如肿瘤、中风、脑外伤引起的），另一类并不能确定有明显的损伤。后者又可简单分为精神病性的（双向情感性精神障碍）、神经症性、个性异常。



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁情绪VS抑郁症



<https://kknews.cc/psychology/oomro26.html>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁情绪VS抑郁症



抑郁情绪让你有时想得更开

<https://kknews.cc/psychology/oomro26.html>



抑郁症让人总是想不开



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁情绪VS抑郁症



<https://kknews.cc/psychology/oomro26.html>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁情绪VS抑郁症



<https://kknews.cc/psychology/oomro26.html>



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

抑郁情绪VS抑郁症



抑郁让你的心情有点Blue

<https://kknews.cc/psychology/oomro26.html>



抑郁症让人的身心受尽折磨



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

在别人面前，我总是把黑影藏起来，
害怕被别人知道，害怕人们背后议论



微笑抑郁症



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

22你们现在也是忧愁，但我要再见你们，你们的心就喜乐了；这喜乐也没有人能夺去。23到那日，你们什麼也就不问我了。我实实在在的告诉你们，你们若向父求什麼，他必因我的名赐给你们。24向来你们没有奉我的名求什麼，如今你们求，就必得著，叫你们的喜乐可以满足……33我将这些事告诉你们，是要叫你们在我裡面有平安。在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。（约翰福音16:22-24、33）



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO

你们中间有受苦的呢，他就该祷告；有喜乐的呢，他就该歌颂。（雅各书5:13）

3愿颂讚归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。4我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。5我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。（哥林多后书1:3-5）



Enlighten Mental Health Seminar 心理健康讲座

Oct. 19, 2019 CCCTO