



聊天室

当抑郁“不期而至” 求助是一种勇敢

主持人/徐不曾

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人徐不曾,欢迎您扫描二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意义或者有意思的事。

为什么现在的人越来越不快乐了?李玟的离世再次引起了大家对抑郁症的关注。“我自闭了”“今天emo了”……不少流行用语作为“丧文化”在网络中流传,当你还觉得它只是一种“玩梗”时,它早已渗入我们的生活。长期心情低落,失眠焦虑或许不是情绪问题,而是抑郁症。当抑郁“不期而至”,你会勇敢地去求助吗?本期聊天室,我们一起来聊聊抑郁症的这些事。

陈双陈对:作为一个临床医生,也是曾经的抑郁症患者,真的想提醒各位有抑郁倾向的朋友,抑郁症是一种病,可以治,也会好,千万別戴着有色眼镜看待它。最开始发病的几个月,我治疗效果很差,甚至一度认为自己不会再好起来。这时候千万別讳疾忌医,一定要规律吃药,抑郁症本质是神经递质的失调,重度抑郁症不吃药很难治本。如果身边有抑郁症患者,不求几分关心,至少可以少一点责备。生命只有一次,熬过去了,才能再次迎来所有美好的一切。

蛤蟆先生:希望人们能以平常心看待抑郁症,尝试着去理解。家人和朋友的担心,社会的偏见,很可能压垮病人。我是病人,我不想受到歧视,无论出于善意还是恶意。如果你身边的亲人或朋友患上抑郁症,请允许他们表现出自己的脆弱和无力。如果不知道该怎么帮助他们,可以选择默默的陪伴,有时候安静的陪伴比劝导更有治愈力。必要时,可以陪他们去看专业医生,请相信专业医生的指导,科学规范地治疗,最后,一定要学会“自救”!

机器猫:一直以抑郁症离我很遥远,当知道自己的弟弟正在经历着抑郁痛苦的时候,我才发现,它一直在我们身边。弟弟原本是个健康乐观的人,有一天突然收到他想轻生的信息,首先是觉得不可

思议,然后快速回他信息,不停和他聊天,比如:我们一家人在一起很重要,我们都很需要你、爱你。就这样持续了三个小时,弟弟偶尔会回复一下。事后,弟弟勇敢地把他这十几年的经历和盘托出,我陪他去医院做了相关的诊断检查和治疗,确诊为重度抑郁和强迫症。庆幸事发那天我没有忽略信息,未来,我会和他一起面对。除了配合治疗,抑郁症患者更多的是需要家人的爱、理解、被需要和鼓励。

毕亚伟(国家二级心理咨询师,株洲市红十字会心理援助志愿队队长):

大多数人对抑郁症都有着错误认知,认为抑郁症=“不坚强”“矫情”“想太多了”“出去散散心就好了”。可事实上,每一份忽视和误解,都会让他们在抑郁的泥塘里越陷越深。所以,面对有抑郁症的亲朋好友时首要的是要真诚,真正去理解对方的痛楚和不容易。多关心、多倾听、多配合:抑郁症患者通常很脆弱,需要多关心和倾听。但倾听过后,最好不加评价、不加分析、不加指责。有的患者想单独待会儿,我们就要在保障安全后给予一些空间和自由。有的患者容易哭泣和发泄,我们就要给予陪伴,允许他在不伤害自己的限度内发泄。

不询问原因,不盲目建议、鼓励和督促;不要直接问抑郁的原因,抑郁症是一种病因复杂的疾病,我们无法选择自己是否要患病。抑郁症患者处于疾病的状态下,承受力和对外界的敏感度异于日常状态,没有专业的患者病情评估和医师指导,不应强行带患者运动、聚会、旅行、读书及尝试各类网上查阅到的治疗方法和调整方式。对于中重度抑郁症,需要求助专业的精神科医生、心理咨询师。

张猷玫(株洲市三医院副院长、副主任医师):

近年来,随着生活节奏加快,竞争压力加剧,心

理行为异常和精神障碍患者逐渐增多,病情发展严重时,甚至会出现危及生命安全的极端行为,给社会和家庭都造成巨大影响。与高发发病率相对应的,是较低的就诊率,而其中一个重要原因就是“病耻感”。株洲市三医院作为一家以精神专科为主的市属综合性医院,多年来专注于精神卫生相关疾病的诊疗,积累了丰富的经验。

抑郁症临床表现可分为核心症状、心理症状群和躯体症状群。早期主要表现为心境低落,也就是大家常说的“心情不好,高兴不起来”。另外两个核心症状就是兴趣减退和快感缺失,对各种过去喜欢的活动或事物都丧失了兴趣或者兴趣下降,体验快乐的能力下降,不喜欢参加一些活动,甚至有时还会觉得参加活动是一种负担。在抑郁症的早期,患者会出现思维迟缓、脑子反应迟钝,记忆力下降,注意力不集中等等认知功能的损害,食欲也可能发生变化,多表现为食欲下降,轻者表现为食不知味、没有胃口,严重的完全丧失进食的欲望。在早期睡眠方面也会有所改变,比如:入睡困难,躺在床上很久都无法入睡,一般是30分钟。早醒,一般比平时早醒2-3小时,醒后无法再次入睡等等,甚至有的还会出现不明原因的头晕、心慌、出汗、皮肤感觉异常等等与自主神经功能紊乱相关的症状。

如果发现自己或者身边的人有抑郁的倾向,首先要保持良好的心态,不要过度紧张,积极地面对,积极地寻求帮助,多与身边的朋友沟通、交流,表达内心的不愉。学会自我调节,适当运动、养成良好的生活习惯,作息规律,避免熬夜。如果出现了长期的情绪低落,影响自己的工作、学习和生活,建议寻求专业的医疗机构帮助,进行心理咨询,必要时予以药物治疗。



扫码加入聊天室。

热搜

根据全国公安机关夏夜治安巡查防控集中统一行动方案,7月7日22点,石峰大队交警对过往车辆逢车必查,共查获6名酒驾司机,其中2人涉嫌醉酒驾驶。检查中,一名女子一开始还有说有笑说只喝了啤酒,呼气检测结果却达到了139mg/100ml,涉嫌醉驾。女子得知结果后掩面落泪。

湖南省交警总队 7-8 来自微博视频号

【女子有说有笑 酒驾结果出来秒落泪】根据全国公安机关夏夜治安巡查防控集中统一行动方案,7月7日22点, @株洲交警 石峰大队交警对过往车辆逢车必查,坚决做到发现一起、查处一起,形成严防、严控、严惩的高压态势。此次行动... 全文



扫码观看视频。



打开抖音扫码观看视频。

安全

燃气安全不容小觑!近期,株洲市场监管部门在全市范围内开展燃气灶具专项检查,市民如有发现非法生产、销售燃气灶具的行为,请拨打12315进行投诉。



扫码观看视频。

下列证件 声明作废

·张永成 遗失株洲市兴银商业管理有限公司2005年8月9日开具的银谷市场5F6门面的60059439号收据,押金10000元

·张稳成 遗失株洲市兴银商业管理有限公司2017年2月15日开具的银谷市场5F10门面的0001814号收据,押金4000元

·张志兵 遗失株洲市兴银商业管理有限公司2017年12月18日开具的银谷市场5F11A门面的0006241号收据,押金4000元

广告接待热线 28883536

炎炎夏日来啦 今日入伏,你会去吃伏鸡伏狗不?

株洲晚报融媒体记者/何春林

今天是入伏首日,对很多株洲人来说,“入伏”吃伏鸡伏狗已成习俗。记者昨日走访了解到,不少商户已提前囤了土鸡土狗,只等入伏的到来。

1 养殖户周末订出去500只“叫鸡”

“忙不赢,根本忙不赢。”刘军在淞口区乡里从事家禽养殖,除了给固定的餐饮店供货外,还会通过朋友圈推销。上个周末,餐饮店的供货明显增多,朋友圈里找他下单的散客也很多。周末两天,已经预订出去了500只鸡,“大部分是叫鸡,餐饮店说做伏鸡,散客说是给孩子滋补身体。”

“头伏这天,叫鸡是家里必不可少的一道菜,小孩子吃了发育快,大人吃了增强体质、消暑排毒,整个伏天都不怕热。”市民蒋女士说,起伙吃伏鸡这个传统,他们家持续了很多年。

昨天上午,记者在中南菜市场、天纺农贸市场走访看到,许多市民是特地前来购买鸡、狗肉的。一活禽店老板介绍,昨天上午,他的零售摊位就卖出六十多只鸡。

“一上午卖出去了3条狗,平日常一天卖一条就不错了。”一位销售狗肉的摊主说,不过今年销量没有去年同期多,“很多酒店和餐饮店都是自行到乡下收购土狗,销量有些受影响。”

2 伏鸡、伏狗成食客必点菜

城区大大小小的餐饮店,更是铆足了劲迎接“起伙”。记者走访发现,众多餐馆都在门店显眼位置,打出“伏鸡伏狗”的宣传标语,以招揽顾客。

“每年入伙,伏鸡、伏狗成了必点菜。”黄河北路上的攸县土菜馆的龙老板介绍,店里上周六就准备了土狗,不少食客到店后,不需要推荐就直接下单,“都是冲着伏鸡、伏狗来的。”

“起伙当天晚餐包厢已经全部预订,只能坐大厅了。”昨天上午,陶三爷脆皮狗肉店店长李晓美介绍,预料到了入伙当天生意会火爆。为此,店子特地增加了工作人员,提前对接了供货商,提前采购土狗、叫鸡。

值得一提的是,为了使发汗效果更佳,该店铺肉上桌后还会用炭火继续加热,食客一顿伏鸡伏狗下来往往大汗淋漓。“民间有三伏天吃狗肉,关门关窗说法,更有利于发汗。”李晓美笑道。



▲入伙,一碗狗肉令“吃货”垂涎三尺。 记者/何春林 摄

▲黄河北路攸县土菜馆内,厨师正在料理刚出锅的狗肉。 记者/何春林 摄

3 伏天怎么吃?

吃伏鸡伏狗大受欢迎,是否每个人都适合呢?

医生表示,伏鸡伏狗都属于易上火的补阳食物,吃时要适量。体质偏阴虚者,以及上火、发烧、阳气旺盛的人最好不要食用伏鸡伏狗。老年人的阴阳之气相对偏弱,建议少吃或不吃。如果实在忍不住要吃,吃完后可以吃绿豆、西瓜、菊花茶降火。如果出现喉咙痛、嘴唇、口腔溃疡情况,可以服用清热降火的药。

需要提醒的是,刚吃过伏鸡伏狗,不要马上猛吹空调、电风扇。因为吃过伏鸡伏狗后,浑身毛孔处于扩张状态,如果遇寒、大风的话,风邪、寒邪就会重新进入身体,不利于健康。

“有人说伏天吃伏鸡伏狗要出汗才能达到效果。”有着“中国十佳营养膳食烹饪大师”称号的厨师崔寅解释,这是有道理的,因为人的湿寒要通过汗液排除,所以在吃伏鸡伏狗时尽量不要吹空调、风扇,让自己出一身大汗。

“三伏天饮食应以清淡为主。”针对三伏天如何饮食?医生建议,重在清热消暑,少吃辛辣食品。比如,多吃当季的蔬菜、水果,例如西瓜、冬瓜、藕、莲子等,这些都是清热的食物。同时,多喝汤水,补充水分。另外,天气虽热,但不宜多吃冰激凌等冰冻食物,容易伤胃引起消化道疾病。

“三伏贴”火热开贴,你跟“贴”了吗?



在市中心医院中西医结合科,市民正在贴“三伏贴”。 通讯员/供图

株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/宋玺 谭盼盼

7月11日,“头伏”开启,我们将进入长达40天的“三伏天”。伴随着火热的天气,“三伏贴”同样也受到了市民的追捧。

冬病夏治正当时

“明天我要早点去医院排队。”7月9日,市民刘

阳”理论提出的“冬病夏治”方法,即在一年中最热的“三伏天”,大自然阳气最强、阴气最弱的时候,趁着人体腠理开泄,在相应体表穴位使用温阳助阳、祛除里寒中药贴敷,或者用膏方、食疗、特色疗法,让药性快速透达、疏通经络、行气活血、调理脏腑,祛除体内沉寒痼疾,达到外治内效、冬病夏治和养生保健的目的。

“冬病夏治是中医特色疗法之一。”刘明表示,在

“三伏天”进行穴位贴敷,能够最大限度地以阳克阴,驱散体内阴寒之气,将冬病病根消灭。

“三伏贴”受追捧

“三伏贴”真有这么受追捧?记者走访发现,这段时间,我市各大医院、各中医馆等纷纷在各自的微信公众号上发布相关消息,详细介绍了“三伏贴”的敷贴功效、预约渠道等。

“入伙首日,我们中心就有200多位市民预约贴‘三伏贴’,相较前两年人数有所增加,预约敷贴的以中老年人为主。”省直中医院治未病与健康管理中心首席专家张群介绍,随着中医“冬病夏治”理论渐渐深入人心,不少市民选择贴“三伏贴”以增强抵抗力,预防冬季易发的疾病。

预约火爆的情况同样出现在市中心医院。刘明介绍,目前,已有100余位市民在该科室预约贴“三伏贴”,不少人甚至是全家出动。

是否所有人都适宜用三伏贴?张群提醒,皮肤有创伤、溃瘍、感染、皮肤病患者禁忌贴敷“三伏贴”和“三伏扶阳灸”;孕妇、糖尿病患者、结核病、艾滋病及其他传染性疾病慎用;高热、大量吐血、中风闭证及肝阳上亢头痛者,一般不宜用敷贴;在头面部或重要脏器、大血管附近的穴位,应尽量避免贴敷,特别不宜用艾柱直接灸;发热性疾病、出血性疾病、严重心肝肾功能障碍者,慎用“冬病夏治”系列疗法。