

大学生抑郁症发病率逐年攀升 大一和大三高发

2019年07月29日 06:23 来源：中国青年报



持续的情绪低落、对于和朋友同学聚餐或参加社团活动的兴趣明显降低、不想跟别人交流、默默流泪、体重突然增加或减少、时常感觉很困但是晚上睡不着觉……这些从表面上看起来司空见惯的“丧”

情绪，叠加起来可能说明已经有了抑郁情绪，甚至是抑郁症。

通过长期研究，台湾南华大学生死学系所教授游金潏发现大学一年级和大学三年级是抑郁症的高发期。大一要从依赖阶段走向独立阶段，在探索自己要走向何方的时候，会迷茫、会困惑；大三要面对人生的重新选择，有可能埋怨专业选的不对，或者担心以后的读研和工作，焦虑更多。

游金潏说，对抑郁症理性的认识，就是一场“心理的感冒”。“这种感冒一定要去看，如果不看可能会产生并发症”。游金潏认为，要通过更多宣传让大学生群体对自己的疾病有一种认识，拿掉传统认知中的标签，让学生在更宽松的环境中多一些主动求助，不要等到引发更深的创伤时才暴露出来。

贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心主任王艺明同时认为，必须要改变社会对患抑郁症大学生的偏见，打消学生的“病耻感”，让患病学生摆脱既不愿意告诉别人，自己状态又越来越不好的情况。

王艺明说，现在一些学校对学生的抑郁症有比较成熟的一条龙干预方式，有的高校心理教师既是教师又是医生，当学生有轻度抑郁症时，可以通过心理咨询等方式慢慢解决心理问题，还可以选择一些中成药，有效降低可能发生的悲剧，如果发展到了中重度，甚至有了自杀的念头，可以再直接进行医学干预

山东第一医科大学研究馆员宫梅玲介绍，她的团队正在致力于研究和推广“大学生抑郁障碍阅读疗法”，即根据不同的症状，选择不同的书籍分阶段让患者阅读。例如，先让失恋的学生读情感疗愈小说，使他们的痛苦间接地得到宣泄；

再读心理学专著，建立积极地思维模式等。“我们的调查显示，72%的学生喜欢阅读疗法。”宫梅玲说，相比其他治疗方法，阅读疗法的保密性强、费用低。

yìyù zhúnián pānshēng xuānxiè
单词：抑郁 逐年 攀升 宣泄
sīkōngjiànguàn mányuàn bìngfāzhèng
司空见惯 埋怨 并发症
yìtiáolóng zhìlì gānyù liáoyù
一条龙 致力 干预 疗愈

讨论：1. 您的国家大学生抑郁问题严重吗？
2. 您的国家大学生抑郁的原因是什么呢？

源新闻：<http://www.chinanews.com/gn/2019/07-29/8909569.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/858n674.m4a>