

带给我们“好心情”的她，为何因抑郁离开

2023年07月05日 23:29 来源：中国新闻网



7月5日晚，歌手李玟因抑郁症轻生离世的消息让不少人感到痛心。在舞台和大众印象中，李玟总是呈现出阳光乐观的形象，歌曲《好心情》更是其代表作之一。

为什么看上去性格开朗的人也会得抑郁症？如何发现并及时帮助身边的

的抑郁症患者？

北京大学第六医院精神科主治医师、北京市心理危机干预专家组成员范滕滕接触过不少抑郁症患者。他告诉中新网，“微笑型抑郁”也被称为“隐匿型抑郁”，但这并不是一个专业的医学诊断，但确实有的抑郁症患者并不是像大多数人所认知的那样看起来愁眉苦脸、悲伤哭泣。

从外表来看，这类“微笑型抑郁”甚至会表现出“乐观坚强”的一面，但当人深入接触之后，还是能察觉到这类患者确实有抑郁悲伤的体验。“个人独处的时候或者私下场合，这类抑郁症患者很难长时间保持所谓的“微笑”状态。”

从以往的接诊经验来看，范滕滕发现这类微笑型抑郁症往往不太愿意把自己的悲伤倾诉给自己的朋友或者家人。其次，这部分患者通常具有较高的自尊心，不愿意主动向人求助。

“他们习惯性地用面具把自己伪装起来，可能这也是一种心理防御。”范滕滕认为，如果没有科学的认知，这部分患者反而容易进入一个恶性循环，很难及时得到外界的帮助，可能更加容易陷入孤立无援的境地。

范滕滕提醒，“微笑型抑郁”多发生在公众人物、高知群体等身上，原因是这部分人群需要对外界展示良好的形象，以及通过社交技能训练，他们能够做到在短期内掩饰自己内心的悲伤。

对于如何识别“微笑型抑郁”患者的问题，范滕滕表示，这类患者的乐观状态大多无法持久，只能在某个时间段或某个特定场合展现。一天当中大多数时间其实还是处于悲伤状态。如果出现情绪低落，做事没兴趣，精力下降，包括饮食

和睡眠变差等细节，或者是流露一些悲观的想法等等，家人朋友要及时关心和了解。

在治疗方式上，范滕滕介绍，从药物治疗角度来看，“微笑型抑郁”与普通抑郁症没有太大不同，主要差异体现在心理层面上，建立相互信任的医患治疗联盟可能会更有难度。“这一部分人有时很难打开心扉，不愿意主动求助。心理医生或者是精神科医生与其建立治疗关系时，可能需要更多的“共情”。同时，需要家人更多的支持和理解，帮助患者就医。”他说。

单词：	yìyù 抑郁	yǐnnì 隐匿	zhěnduàn 诊断	chóuméikǔliǎn 愁眉苦脸
	qīngsù 倾诉	wěizhuāng 伪装	fángyù 防御	gūlìwúyuán 孤立无援
	yǎnshì 掩饰	chíjiǔ 持久	xīnfēi 心扉	gòngqíng 共情

- 讨论：1. 你在生活和工作中，都遇到过哪些压力？当时，你是如何缓解压力的？
2. 你觉得自己是一个悲观主义者还是乐观主义者？为什么？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/07-05/10037513.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202307131689215478.m4a>