

战胜“黑狗”，驱散抑郁迷雾

文 / 河北省石家庄市荣军优抚医院 崔薇薇



关键词：抑郁症；抗抑郁药；个体化治疗

舞台上的他们光芒万丈，用歌声治愈无数心灵；镜头前的他们笑容灿烂，成为亿万观众的快乐源泉；赛场上的他们意志如钢，展现出人类挑战极限的非凡勇气。然而，在这些耀眼的光环背后，一场无声的内心风暴却可能悄然降临——它就是曾被丘吉尔形容为“黑狗”的抑郁症。

许多在各自领域成就卓著的人士，同样可能受到抑郁症的侵袭。这提醒我们：抑郁症并非性格软弱或意志薄弱的产物，而是一种不挑年龄、性别、职业的医

学疾病。当微笑成为掩饰痛苦的假面，当外在的成功与内心的虚无悄然并存，我们便不得不直视那藏于光辉之下的阴影。

然而，大众普遍对抑郁症仍存在认知盲区与理解偏差，致使许多患者未能及时获得有效干预。数据显示，全球约有4.1亿人受抑郁症困扰，而其中仅约20%接受了规范治疗。本文旨在从科学视角出发，探讨如何有效识别并应对这一现代社会的健康挑战，驱散抑郁迷雾。

一、抑郁症的表现

抑郁症的主要临床表现可分为核心症状与附加症状两类：

1.核心症状

- 情绪低落：持续抑郁、沮丧、感到空虚。
- 兴趣减退：对过去喜爱的活动失去兴趣，体验不到快乐。

- 精力缺乏：持续感到疲劳，精力严重不足。

2.附加症状

- 认知症状：注意力难以集中、记忆力减退、思维迟缓、决策困难。
- 躯体症状：睡眠障碍（失眠或嗜睡）、食欲或体重显著变化、不明原因的疼痛（如头痛、背痛）。
- 自我评价障碍：过度自责、无价值感或产生不恰当的内疚。
- 消极观念：反复出现关于死亡或自杀的想法。

【诊断注意事项】

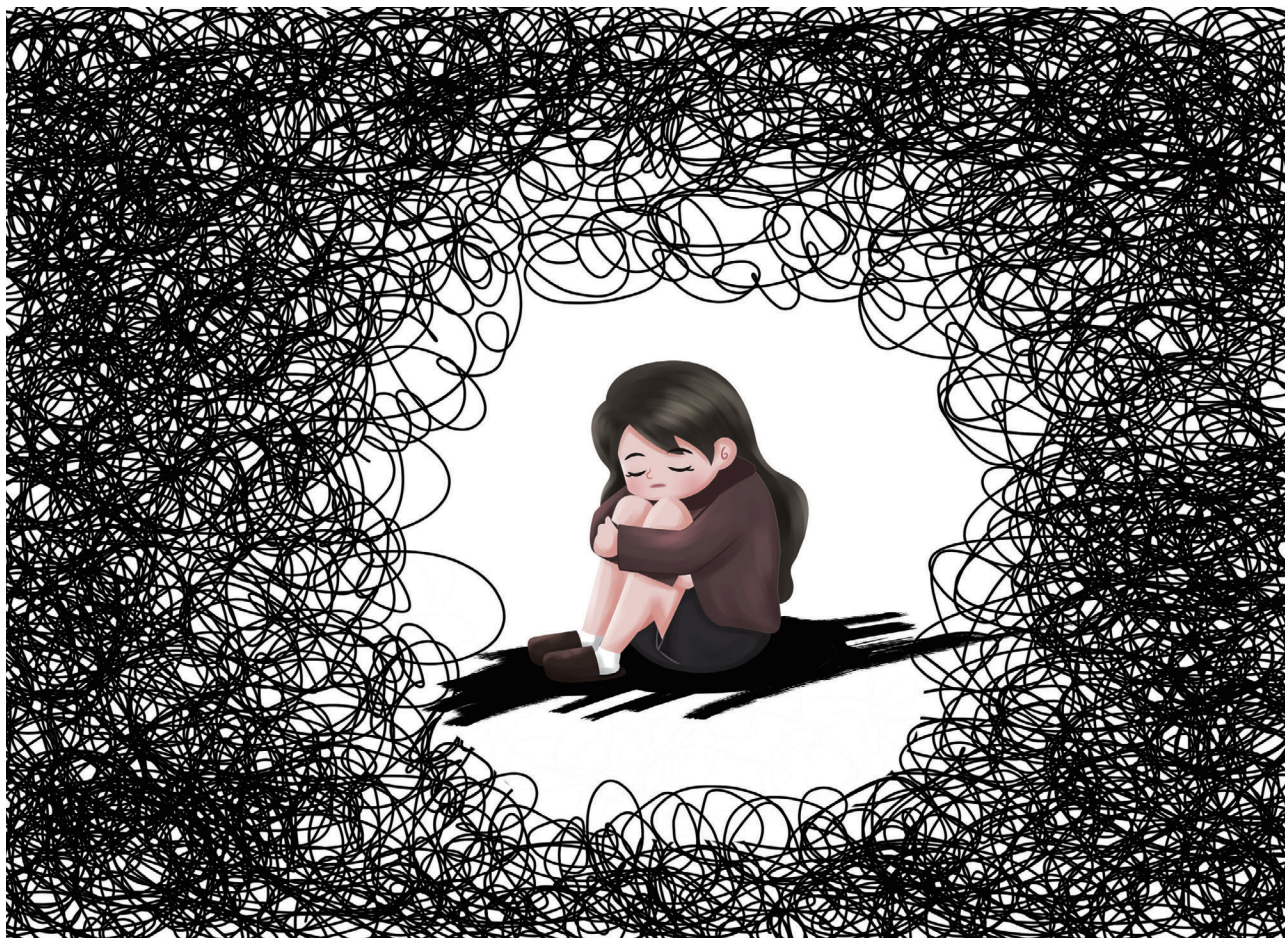
抑郁症的确诊需由精神科医生或合格心理治疗师完成。诊断标准通常包括：满足至少两项核心症状，并伴有若干附加症状；症状持续两周以上，且导致个人社会功能明显受损。

二、抑郁症的治疗方式

抑郁症的治疗通常需要综合运用“三驾马车”，即心理治疗、药物治疗和物理治疗。

对于轻度抑郁症患者，可以通过调整生活方式（如规律运动、丰富社交活动等）或者进行规范的心理治疗和物理治疗来缓解症状。

对于中重度抑郁症患者，药物治疗往往是首选。其基本原理是通过调节大脑中与情绪相关的神经递质（如5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺）的功能平衡，从而改善抑郁症状。



三、抑郁症的治疗药物

抑郁症的治疗药物主要包括以下五大类别：

1. 选择性5-羟色胺再摄取抑制剂 (SSRIs)

此类药物通过选择性抑制5-羟色胺的再摄取，提高突触间隙中该神经递质的浓度，从而改善抑郁症状。代表药物包括舍曲林、氟西汀、帕罗西汀、氟伏沙明、艾司西酞普兰等。

以盐酸舍曲林为例：成人常规剂量为每日一片（50毫克）；6至12岁儿童推荐剂量为每日半片（25毫克）。该药早晚服用均可，不受进食影响，在临床中应用广泛，具有较好的安全性与耐受性。

2. 5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂 (SNRIs)

这类药物可以同时抑制5-羟色胺与去甲肾上腺素的再摄取，兼具抗抑郁与缓解躯体疼痛的作用。代表药物包括度洛西汀、文拉法辛等，常作为患者应用SSRIs后疗效不佳，或患者伴有明显焦虑、疼痛症状时的治疗选择。

3. 去甲肾上腺素和特异性5-羟色胺能抗抑郁药 (NaSSAs)

代表药物为米氮平，其通过增强去甲肾上腺素和5-羟色胺的神经传递发挥抗抑郁作用，同时具有较强的镇静效果。成人常规起始剂量为每日一片（15毫克），建议睡前服用；严重者可遵医嘱增加剂量。该药需整片吞服，不宜嚼碎。治疗应持续至少6个月，停药需逐步减量。

4. 5-羟色胺拮抗剂和再摄取抑制剂

代表药物为曲唑酮，其通过拮抗部分5-羟色胺受体并轻度抑制其再摄取发挥作用，在改善抑郁的同时对睡眠障碍有较好疗效。

5. 新型抗抑郁药物

新型抗抑郁药物包括阿戈美拉汀（通过调节褪黑素受体改善睡眠）和安非他酮（主要作用于多巴胺系统，对性功能及体重影响较小）等，为临床提供了更多选择。

此外，三环类抗抑郁药，如氯米帕明、阿米替林、多塞平等，虽然具有明确的抗抑郁疗效，但因其抗胆碱能及心血管不良反应较为明显，且与多种食物、药物存在相互作用风险，目前仅作为其他药物疗效不佳时的备选方案。

四、抗抑郁药物的用药原则

1. 个体化治疗

没有“最好”的药，只有“最适合”的药。医生会综合考量患者的症状特点、年龄、身体状况、耐受性以及共病情况来选择药物。

2. 足量足疗程

通常在服药后1至4周内，抑郁症状可能未见明显改善，甚至可能出现失眠、头晕、恶心等不良反应。这是正常现象，因为抗抑郁药一般需要持续服用2至4周才能逐渐显现疗效。切忌因初期出现不良反应或自觉无效而擅自停药。治疗一般分为急性期、巩固期和维持期，整个疗程可能持续数月或更长时间，以预防复发。

3. 严格遵医嘱用药

所有药物均应在医生指导下服用，并遵医嘱调整剂量或停药。切勿自行突然停药，以免引发戒断反应。

4. 坚持综合治疗

药物治疗能有效控制抑郁症状，而心理治疗则有助于处理导致抑郁的心理与社会因素。药物治疗与心理治疗相结合，是目前应对抑郁症最有效的方法。

五、结语

针对抑郁症，现代医学提供了包括SSRIs、SNRIs、NaSSAs等多种有效的抗抑郁药物。这些药物如同针对大脑情绪调节通路不同节点的“精准工具”，通过调节神经递质平衡，从生理层面帮助患者逐步缓解抑郁症状。然而，药物虽是治疗的重要工具，却并非唯一答案。它更像一副坚实的拐杖，能在你最无力时提供支撑，为心理治疗与生活调整创造宝贵的窗口期。真正意义上的康复，往往建立于药物治疗、心理干预、社会支持与个人努力协同作用的基础之上。

我们呼吁每一位受抑郁困扰的朋友及其家人：请放下对疾病和药物的误解与恐惧，将药物治疗视为一种严肃、正当的医疗选择。同时，勇敢地寻求专业帮助，耐心地与医生沟通，并给予治疗足够的时间。穿越抑郁的阴霾固然不易，但请相信，科学之光已为我们照亮前路。借助现代医学的力量，辅以持续的个人努力与温暖的社会支持，重获内心的宁静与希望，是完全能够实现的现实目标。

药物与人

本文编辑：王佳昕