**抑郁症并非“洪水猛兽”**

心理抑郁是人类一种正常的情绪体验，每个人在生活中都会体验到程度不同的抑郁情绪。值得注意的是在校大学生这一特殊群体因自身特点极易受其侵扰，是心理抑郁症的易感人群。在当前社会经济大环境和学生素质小环境双重作用下，在校大学生抑郁症倾向不容忽视。

据近年来相关调查报告，当前在校大学生 10%以上有程度不同的抑郁症倾向，有严重抑郁的占14.7%，轻度抑郁流行率为42.1% 。其中又以非重点高校为甚（主要缘于就业压力更大）。

任何事物的发展变化都是由内外因的相互作用引起的，心理问题的产生也不例外。按照艾里克森的自我发展理论，大学生正处于获得自我同一感并进入获得友爱亲密感的交叉阶段。如果青年们获得了自我同一感，那么就能顺利地进入获得友爱亲密感的阶段。有抑郁倾向的大学生多数是自我同一性混乱或矛盾，没能建立起自我同一感，他们不能正确地认识自我、评价自我以至于根本不能接纳自己，从而产生了一种主观无能感，即对自己丧失信心，失去了对环境的控制能力，也失去了对自身情感和思维的控制能力。于是，他们开始疏远同学、朋友、老师甚至亲人，自我孤立起来。然而，他们的这种自我封闭却常常误认为是别人疏远和孤立了他们。一旦这种孤立无助的情绪状态持续时间较长的话，就极易陷入抑郁。

由于抑郁症的外在表现性不强，很容易被误认为是性格内向而被忽略。而患有抑郁症的人自我调控失去平衡，他们甘愿忍受巨大的心里痛苦，不愿交流，自我封闭，甚至最后走向自我毁灭的道路也不愿意寻求心理治疗。

其实，抑郁症并非“洪水猛兽”，他是可以预防、调控和治疗的。

（一）充分发挥高校心理咨询机构的作用。

和许多高校一样，我们海南师范大学也设立了心理咨询中心。当感觉到自己心理状态有些不好，又无处诉说时，可以来到田家炳教育书院六楼603教室旁的心理咨询室(桂林洋校区位于公共楼二楼西南角心理咨询中心)进行预约，或者拨打心理咨询中心的电话进行预约—— 6588349（龙昆南校区）/65738889（桂林洋校区）！我校的心理咨询老师有着丰富的实践经验与专业知识，他们可以成为你们的朋友，倾听你们的苦恼，与你们一起发现解决问题的办法。

（二）改进班主任与辅导员的学生工作方式。

班主任与辅导员应当利用自己的角色特点，主动走进班级当中，走近学生，设身处地地了解学生的处境，关心体贴爱护学生，建立一种互相信任的平等关系，共同分析问题，帮助他们排忧解难，走出困惑，走出阴影。当发现问题已经严重到不可控制的地步，及时反馈给校心理咨询中心，通过专业手段及时治疗，避免不必要的悲剧发生。

（三）学会互助。

由于归属与爱的需要，大学生们大都建立起了稳定的友谊关系，因为同伴和同学之间具有相似的问题和体验，能够很自然地产生理解和同情。相对而言，抑郁患者较易从心理上接纳同辈群体的帮助，在心灵深处他们非常渴望回到同辈群体中，享受集体带来的温暖。因此，心里团体辅导也是解决焦虑抑郁状态的一个非常好的办法，通过做活动的方式关注到集体中的人，使他们感受到集体的力量，感受到他们也是被爱着的。

（四）学会建立起有效的自我调节机制。

首先要正确认识与接纳自己。我们知道，抑郁患者对自己的认识是偏离的。因此从歪曲的认知图式中解脱出来，客观、公正地评价自己，既要看到自己的长处，又要承认自己的短处，坦诚地认识自我和求实地对待自我才能萌生自我满意、满足，并转化为自信。

其次，建立起一个目标，可以是长期，也可以是近期的。抑郁者通常对前途失去了信心，对未来充满着迷惘、困惑甚至产生逃避现实的念头。因此，解决抑郁的根本办法就是要树立生活的目标，重新恢复对生活的信心。

最后要学会自我放松。过度的压抑是造成抑郁的重要心理原因。因此，学会自我放松、自我疏导，从而有效地排解内心的紧张和压抑，走出抑郁。保持生活愉快是维持心理健康的天然机制。快乐使人在紧张中得到松弛，使人对生活充满信心、恢复自信，使人更易于与人相处，使人体验到一种的自由感。

总之，抑郁症绝非“洪水猛兽”。它是可以预防，也是可以治愈的，摘掉对抑郁症的“恐怖眼镜”，理性平和的看待抑郁这种情绪，给自己多一些安慰和鼓励。如果你的身边有抑郁症的同学，请给他们创造一个宽松包容的环境，多给他们一些关心和帮助，因为你的一个不经意的关心就能让他们更快走出来。

编辑：章馨文

校队：王少妹