

前言

同学们在大学期间会经历很多的应激反应。有时可以动动脑筋自己应对,但有时也无法一个人处理。“不知道该怎么办”“自己是不是精神有问题”不少同学因此烦恼。

这种情况下,可以在校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)接受医生或咨询师的咨询,或会介绍到相关的咨询机构。

可是,一提到去咨询,大家都不知道会被问什么,也不知道自己的问题该从何说起,也有因此而不去咨询的情况。

为此,我们总结了几个关于精神障碍的简单说明。如果自己或朋友有相似症状,请随时到校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)来咨询。即使现在没有类似症状,了解一下今后或许会有用。请务必一读。



各位的烦恼,我们的使命!

[校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址]

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン)学生相談室、センター1号馆1階]和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年記念講堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン)学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施栋2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

[校园生活篇]

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

[身心健康篇]

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

身心健康篇7

抑郁症的原因



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

抑郁症的原因

1. 抑郁症的原因

抑郁症的原因,可以列出以下3条。

- (1) 精神起因:因精神性疲劳、环境或发生的事情引起的,引发了应激反应
- (2) 性格起因:神经质、易上瘾、过于执着等性格原因
- (3) 身体起因:有了脑外伤或脑血管症之后

(1) 精神起因:因精神性疲劳、环境或发生的事情引起的,出现了应激反应

长期处于烦恼或闷闷不乐的状态,造成精神的过度疲劳,情绪的极度低落。这被称做是精神性或精神反应性抑郁症。

如果到了普通静养也无法恢复的程度则需要治疗。因过度烦心无法解决的问题,即便努力也无法改善问题而进退维谷,备受徒劳感折磨,这些是情绪低落(抑郁状态)的最常见原因。

① 丧失体验

失去了自己的人生、生活上不可或缺的重要的人、物、地位、环境等丧失体验会带来悲伤痛苦的心境;还必须习惯心里好像少了点儿什么的空虚感;还会涌现对无法挽回的悔意、对自己这样的遭遇和命运的愤慨或与之类似的情感。适应这样的生活需要时间,也许会在不知不觉中患上抑郁症。

② 环境适应的失败

也可以被称做适应障碍。无法习惯新的生活环境、人际关系,有了应激反应,出现了焦虑或忧郁的情绪。

多数情况下,个人的性格和那个人所处的环境不合的话,多多少少都会暂时陷入这样的境况。

过劳自杀成了社会问题。一天当中酷使自己的身心,无法保证足够的睡眠来恢复疲劳,谁都会身体疲惫和欲望衰退。在这种情况下也无法静养休息的话,体质会变弱进而患上抑郁症。

(2) 性格起因:神经质、易上瘾、过于执着等性格原因

众所周知的几个容易低落、从低落状态中无法自拔的性格特征。

① 执着性格的人

认真、一丝不苟、做起事来热衷到连时间都忘记、彻头彻尾地完成的人,被称之为执着禀性。不易察觉疲劳和累了也忽视不管的习性,所以容易引发过劳。没有察觉到体力和精力下降的工作狂,过了中年会患抑郁症或身体上的不适。

② 阳光快乐但爱低落的人

擅交际,容易顺应人际关系的人,不都阳光快乐,也有时低落的人。被称之为循环禀性。热情、爱说笑、喜欢世俗的欢愉,貌似对现实生活没有不满,但也会消沉。周围的人也通常没有察觉。

③ 神经质且悲观的人

总是没有信心,拘泥小节,总是爱悲观的人。对将来或进展过程瞻前顾后,预测最坏的结果,消极思维,这被称之为神经质。如果这种倾向明显并给日常生活带来了某种障碍的话,会被诊断为神经症(神经衰弱)。抑郁程度明显的话,会被诊断为抑郁神经症或神经症性抑郁症。

④ 把自己看得过高、想被高度评价的人

自我感觉良好,过高评价自己能力,也想从别人那里得到高度评价的人。因为这样的愿望通常是不会实现的,所以多有从反复的失望和屈辱中受伤、低落的情况。

总所周知,①和②的性格是容易患重度抑郁症的人较常见的性格。③和④的性格,虽说轻度症状较多,但有长期持续的趋势。

(3) 身体起因:有了脑外伤或脑血管症之后

交通事故造成的脑外伤,特别是一段时间内没有意识的脑外伤之后,以及被称为脑中风的脑梗塞、脑出血等的脑血管疾病之后,会出现各种各样地精神症状的后遗症。最严重的障碍是认知症(老年痴呆),在不太严重的时候,会有类似抑郁症的症状。但并不是忧郁情绪,而是多出现欲望减退的前期症状。

2. 正在增加的精神性抑郁症

现代社会被称之为应激压力时代,被诊断为抑郁症的人的确在增加。据调查,6个人中就有1个人在一生之中最少1次,有情绪低落到可以被诊断为抑郁症的程度。多数情况是,生活状况和性格相互作用,产生了应激反应的结果。也就是说,被称之为应激性的精神性抑郁症的人在增加。

3. 抑郁症的治疗

去除生病的原因是根治,这不用说。但是一般情况下,生活环境或人际关系这个应激难以轻易地改善。而且,一旦到了被诊断为抑郁症的程度,自己本可以应对的事情和应激也变得无法应对了。

要想恢复,首先需要足够的静养,几个月以至于超出了自己的预想。药物治疗的话,会减轻症状,可以尽早的恢复健康。

做到充分的休养和治疗,病因也得到改善的话,抑郁症是可以治愈的。