

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周年纪念讲堂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 8

抑郁症的症状



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

抑郁症的症状

典型的精神症状有以下三个。

抑郁情绪(忧郁情绪)

兴趣、快乐的消失

欲望减弱、易疲劳等精力的下降

抑郁情绪

情绪低落闷闷不乐就是“抑郁情绪”。总之忧郁就是不管发生了什么,情绪总是无法转好,总被悲伤的情绪包围着的意思。这个主观症状是抑郁症的最基本的症状,但是被诊断为抑郁症的人里,也有人没太意识到忧郁情绪。

兴趣、快乐的消失

一直以来愉快地去做的事也无法像以前一样开心,对平时有兴趣的事也提不起兴趣。这是一种想乐在其中却做不到并引起焦虑的体验。

精力、欲望的下降

想动手做什么但嫌麻烦、懒得什么都不愿意做,或是想干到底儿的气力半路就萎靡不振,认识到了精力的下降。没有干劲儿,或是即使有干劲儿也没有精神。一会儿就累了,没干什么却疲劳不堪,表现为易疲劳性。认为自己的优点是什么事都做得很好的人,当自己变得慵懒时,会引发自责。

不能按照自己所设想的那样去执行而感到失望,这样的心理状态是谁都会有的、极其自然的。一般情况,这样的心理状态在事态有所好转时会迅速的好转。即使事态没有好转,几天或者1-2周内也会减轻。患有抑郁症则总也无法恢复,不会出现这样的好转。

此外,抑郁症还有会如下的症状。

无法集中、思考能力的下降

做不了学习或读书等需要集中精神的作业或工作。感觉脑子不灵活。失误增多。无法决断,总是拖延。严重的话会无法思考。因为遗忘也会增多,所以担心自己得了认知症、老年痴呆,或是大脑出了问题。

焦虑、焦躁感

“这样是不行的”,“必须好好得做”,对自己的无能状态感到焦虑。认为无论如何也必须做,但却无法做到,因此焦虑、无法保持冷静。或是担心“这样的话会怎么样呢”、“一定会变得更严重”,从而引发极度的焦虑、激烈的心跳或呼吸不畅,并被“不会死了吧”这一恐惧感所困扰,以至于引起恐慌。

丧失信心、自己看不起自己

因没有干劲儿,作业或工作无法像想象的那样进展。这种状态持续存在的话,会产生悲观情绪。感到自己的存在是无意义的,自己是无能的人。

自责、罪恶感

也有人因不能很好的完成应该做的事,给别人造成了麻烦,感到愧疚。也有人因觉得对不起家人和身边的人而自责。虽然日本人不是很多,但也有一部分人认为自己是不可救赎的、罪孽深重,应该得到惩罚。

绝望

连这样事也做不好的话,是无可救药的。光给人添麻烦了,没有活着的价值。宛如行尸走肉。将来也很悲惨,被绝望所笼罩。

自杀念头

因绝望和罪恶感,认为活着也没有意义,不如死了算了;或是死了反而解脱,想死、想从痛苦中解脱;或是渴望抹杀掉没有价值的自己。

抑郁症会使人陷入这种痛苦难耐的心境中,而且难以自拔。

除了以上的心境,还会有以下的变化。

睡眠障碍

筋疲力尽而入睡,但老早就醒了、打盹儿但无法进入深度睡觉。也有人总做梦、睡不好。相反,也有人总睡不醒。如果出现失眠症,上述精神状态会进一步恶化。

食欲不振、体重减少

没有食欲。即使强迫自己吃了,也不觉得好吃,宛如嚼蜡,以致消瘦下去。在症状较轻的阶段有人反而会嗜吃。

性欲的消退

对爱情和异性没有兴趣,变得麻木。

身体症状

出现各种各样的身心不适。有头痛、肩膀疼、胃疼等身体的疼痛,心动过速或站起时头晕等循环器官的症状,烧心、恶心、便秘等消化器官的症状。这种只有身体症状明显的情况,被称做假面抑郁症,不少都被诊断为自律神经失调症。

以上症状持续至少半个月以上,又没有好转迹象的话,就很可能有抑郁症,建议就诊。