

警惕：有一种“微笑”叫“抑郁”

心理治疗师：身边人隔三差五表达负面情绪，务必要警惕

近日，20岁的中国留美女学生刘薇薇自杀身亡的消息着实令人震惊，这个同学眼中的“高情商、高智商、学霸”，社交广泛且热爱户外运动，社交网络上几乎每一张照片都有着灿烂笑容的阳光女孩，最后竟是因抑郁而轻生。

为什么有的人看起来很开朗，却还会抑郁呢？市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者请到了安徽省精神卫生中心心理治疗师郑诚，来和大家聊聊被“微笑”掩盖的抑郁。

■周洁 朱世玲 记者 李皖婷



新书推荐

《专家解读高血压》

出版社：安徽科学技术出版社
定价：18元

内容简介：本书从高血压概述、高血压的治疗、高血压与并发症、特殊高血压的特点及处理、社区高血压的双向转诊、高血压健康宣教六个方面进行了详细的介绍。从帮助广大人民群众全面提高对高血压的认识入手，对高血压防治相关知识进行了翔实的讲解，为高血压患者有效管理自己的病情提供了科学依据和简便方法。



《专家解读结肠癌和直肠癌》

出版社：安徽科学技术出版社
定价：15元

内容简介：本书就结肠和直肠的解剖和生理、结肠癌和直肠癌的预防、结肠癌和直肠癌的诊断和治疗(包括合理饮食、科学运动、肿瘤监测、个体化选择抗肿瘤药物等)、结肠癌和直肠癌并发症的防治等，进行了深入浅出的准确介绍。



缘来 有你

●M.8156男，合肥央企高管，48岁，1.72米，大学，离单，品貌修养好，性情温厚，经济住房优。诚觅50岁以下，1.60米以上，端庄典雅温柔的女士牵手，心心相印。

●M.8276男，合肥省直公务员，25岁，1.76米，硕士，未婚，博学儒雅，兴趣广泛，经济优越。诚觅25岁左右，身高1.60米以上，面容娇好，性格温柔的未婚小姐，永沐爱河。

●F.9309女，合肥大学教师，33岁，1.64米，硕士，未育，温柔秀丽，肤白气质出众，待遇优。诚觅一位42岁以下，1.73米左右，专科以上，品貌修养好，有稳定职业的先先生爱相随。

●F.9873女，合肥事业单位，25岁，1.62米，本科，未婚，肤白清丽，温柔体贴。诚觅34岁以下，1.75米左右，专科及以上，有事业富爱心素质高的未婚先生永爱相依。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室)，免费安排约见。咨询电话：0551-62839952(崇老师)

警惕：有一种微笑叫“抑郁”

据报道，刘薇薇是个美丽的姑娘，颇有才华，会弹钢琴，热爱生活，在每一张照片中都笑得灿烂。

她最后一次发文，是在出事前一周的2月5日，她让妈妈不要担心，自己“已经长大了”，没想到一周后就传来了噩耗。

在微博上，刘薇薇发布了她的遗书。她说，世界是美好的，而她是个“不堪重负的胆小鬼，所以选择了退缩和逃避”。她写道：“生存还是死亡，理由有且只应有一个，就是自己本身值不值得生存，有没有资格生存。”文末，她说她无法承受生命给予她的重量，并希望她爱的人一切安好，好好生活。

无独有偶，就在几个月前，已故演员、粉丝眼中的“阳光坏男孩”乔任梁也因抑郁自杀，引起舆论的一片唏嘘。从一些访谈节目中也能看到，一些带给观众欢声笑语的喜剧演员内心却时常经受着抑郁的煎熬。

郑诚说，这其实是值得大家警惕的“微笑抑郁”——微笑后面藏着悲伤。

其实，表面微笑，内心悲伤，心理学上把这种现象描述为“防御”。通俗地说，就是我们在面临内心的冲突和痛苦时，会以某种方式给自己穿上“保护衣”或寻找一块“盾牌”，以此减轻自己内心的不安。

防御有很多种，比如挨上级骂，心里郁闷，转而批评下属或者回家责骂孩子，孩子满腹委屈，会去踢一脚家里的小猫，就此将不良情绪转移。

而有一种防御，就是“微笑”，微笑像面具一样掩盖了自己内心的不快乐，造成一种假象——我们很开心。

忽视：“微笑抑郁”伤害的是患者自己

这种防御机制有时很管用。有些抑郁症患者沉浸在自己的世界中，不想让别人知道他的悲伤，这时“微笑”会是一个很好的屏障，避免别人

的“关心”来干涉他。

但如果这个保护屏障用的次数太多，患者渐渐就会发现有些东西遮盖不住了，内心积郁的负面情绪始终发泄不出去，因为你一直微笑，别人就不会来安慰你或照顾你，最后积压了太多排解不掉的压抑的情绪，直到自己承受不了而崩溃。

那怎样才能判断身边人的微笑是不是“防御”呢？郑诚解释说，虽然抑郁被微笑掩盖住了，但是如果比较亲近的人细心留意，还是会发现一些端倪的。比如他可能会不经意地说“我最近压力很大”，或者玩笑似的说出“我不想活了”的一些话。

但“微笑抑郁”比典型抑郁危险就在于，这种负面情绪非常容易被忽略掉，可能连他非常亲近的人也没有太过于重视，以为真的只是开玩笑。

提醒：留意这些典型抑郁症的症状

据了解，“微笑抑郁”多发生在身份高、学历高、事业有成的成功人士身上。这些人表现得十分强大，但是内心也有困惑、苦恼、无奈、悲伤，为了维护自己的“能人”“强人”的形象，有负面情绪也不愿向人倾诉，内心深处不断积蓄痛苦、压抑、忧愁和悲哀。

郑诚表示，微笑抑郁症的内核其实还是抑郁症，具有和典型抑郁症一样的症状，表现为：消极、低落，持续悲伤，思维迟缓，经常流眼泪，做事提不起来精神，觉得活着没意思等等。

一旦出现这些症状，就应有所警惕，找亲近的人及时倾诉，排解压抑的情绪。如果跟亲近的人无法排解就要尽快去找心理咨询师、治疗师去倾诉、治疗。另外，平时多多健身、运动也可有所帮助。

郑诚还特别提醒，对亲友来说，如果身边朋友有表达出消极言论，尤其是隔三差五跟你说出消极话语的时候，一定要提高警惕，多倾听多观察，看看他到底是在开玩笑，还是用微笑掩盖了悲伤，尽量帮助亲友及时走出抑郁的心境。