

抑郁失眠也会在家庭内“传染”？

医生为一对父子共解困扰

失眠抑郁,也可能在父子间“传染”。近期,武汉大学人民医院(湖北省人民医院)洪山院区麻醉与睡眠门诊为一对共同受抑郁失眠困扰的父子同时提供睡眠治疗及生活指导,帮助两人摆脱了失眠抑郁,一家人重拾健康和睦生活。

儿子患有抑郁症 父亲因担心长期失眠

今年初,武汉大学人民医院洪山院区麻醉与睡眠门诊迎来了一位满面愁容、神情焦虑的大叔。他眉头紧锁,眼中布满血丝,向接诊的肖兴鹏副主任医师倾诉:“我已经很久没有睡过一个踏实觉了,每天晚上辗转反侧,脑子里全是儿子的样子,我真的很担心他……”

大叔的儿子26岁,患有抑郁症,长期宅家,多次流露出轻生念头,躁狂发作时六亲不认,有时还对父母动粗。看着曾经阳光开朗的儿子如今封闭自我,与社会脱节,大叔备受煎熬,夜不能寐。

肖兴鹏医师详细询问病史并进行专业评估后,发现大叔的失眠问题与儿子的病情密切相关。长期的焦虑和担忧导致大叔睡眠质量严重下降,甚至依赖安眠药才能勉强入睡。

医疗团队给大叔进行了科室独创的“睡眠滴定+抗焦虑治疗”,大叔在这次滴定中获得了久违的深度睡眠,欣然接受医疗团队提出的父子同治的建议。

“睡眠滴定抗抑郁治疗” 帮助父子摆脱困扰

起初,大叔的儿子对治疗表现出强烈的抵触情绪。肖兴鹏详细解释了“睡眠滴定抗抑郁治疗”的原理和优势,打消了小伙子的疑虑,随后为其进行了一次睡眠滴定,并在其仿生理睡眠的同时进行快速抗抑郁、抗焦虑治疗。

这次治疗,让这位饱受情绪困扰的青年在短时间内有效缓解了抑郁情绪,他开始积极配合治疗。一个疗程后,他放弃轻生念头,慢慢走出家门;随着治疗深入,他曾封闭的内心也逐渐打开。更令人欣慰的是,他已找到合适的工作,再度成功融入社会。

与此同时,大叔也在睡眠门诊团队的综合性治疗下摆脱了失眠的困扰,最终彻底摆脱了对安眠药的依赖。大叔欣喜地表示:“现在不用吃药也能睡个好觉了,



麻醉睡眠团队为睡眠滴定患者行星状神经节阻滞治疗。

整个人都轻松了很多,感觉生活又有了希望!”看着儿子重新振作,自己的生活也重回正轨,一家人重现了久违的笑容。“谢谢你们,不仅治好了我的失眠,还救了我的儿子,救了我们这个家!”

家庭成员相互影响 共同治疗是上策

肖兴鹏副主任医师指出,与传统药物治疗相比,睡眠滴定抗抑郁治疗起效更快,副作用更小,能够抵消多种抗抑郁和精神类药物早期的不良反应,且能快速改善患者情绪、疲劳和低动力状态。

此外,麻醉睡眠科的特色治疗——B超引导下星状神经节阻滞(SBG)在治疗失眠和焦虑方面更是具有独特的优势:在确保安全、有效的前提下,通过抑制过度活跃的交感神经,恢复自主神经平衡,缓解焦虑和失眠;通过小剂量、多次的放松交感神经达到延长睡眠时间、减少夜间醒来次数、增加深度睡眠。对于服用安眠类药物有顾虑或正在服用安眠类药物但效果不佳或想减药、停药的患者,SBG不失为一个好的选择。

肖兴鹏提醒,失眠与抑郁症常常相互影响,形成恶性循环。当出现睡眠问题或情绪低落时,应及时寻求专业医生的帮助,进行科学诊断和治疗。有抑郁症患者的家庭,其家庭成员的问题往往相互影响,只有共同治疗,才能从根本上解决问题。

记者王恺凝 通讯员何旋 杨岑

▶▶▶链接

该不该劝抑郁症患者“想开点”

抑郁症并不是简单的心情不好或消极思维,也不是一种“想不开”的“思想病”,一味劝抑郁症病人“要想开”,无法解决根本问题。

区分“抑郁症”和“抑郁症状”

抑郁症是一类以情绪低落为主要表现的疾病。病人每天大多数时间情绪低落,兴趣、体力和精力减退,同时还有记忆力下降、注意力不集中、食欲减退和睡眠问题,严重时可能出现轻生倾向。

抑郁症是一种复杂的心理健康障碍,涉及生理、心理和环境等多个方面。单纯劝患者“想开点”可能被认为在否认他们的痛苦和情感。觉得自己的感受不被理解或重视,也可能导致患者产生更大的自责,认为自己的情绪反应是错误的。

抑郁症状与季节和光照有关系,有些人在秋冬季节情绪低落,开春后就可自行缓解。生活中发生变化,比如学生转学、成年人离婚或换岗、搬家或丧亲等情况下,也可能出现抑郁症状。一般情况下,这些症状最长半年就能逐渐缓解。

想确定是否得了抑郁症,要到精神科门诊就医诊断。抑郁症诊断需要符合病程标准、

症状学标准、严重程度标准和排除标准。

医学发展至今,抑郁症可治疗且治愈率较高。如果症状只是轻中度,可以考虑非药物治疗,比如心理治疗、运动、放松等。如果症状严重,则需要同时考虑药物治疗。

亲人确诊抑郁症该怎么办?

首先是接纳和理解。接纳患者的情绪和状态,愿意倾听与陪伴,并给予支持。陪伴是需要耐心的,要避免着急,说出可能让患者更伤心难过的话。

同时,鼓励或陪同患者前往专业医疗机构就诊。如果医生开具了药物,那么就帮助患者规律用药。如果患者产生了故意伤害自己的念头,不要单独把患者留在家中。

目前,有一些研究发现,通过调整生活方式可改善抑郁症状。比如运动可以提升体内的多巴胺和内啡肽水平,也能改善5-羟色胺的功能,有利于缓解抑郁症状。光照也会在一定程度上影响大脑功能,晒太阳会让人心情愉悦,尤其是在秋冬季节。所以,与其一味地劝抑郁症患者想开点,不如带他们在阳光下适度奔跑。

据新华社