

精神障碍：沉默的“健康杀手”

王圣明（上海交通大学）图 TP

当谈到卓别林的时候，你会想到他在《大独裁者》里辛辣的讽刺表演，还是《摩登时代》中大胆创新的喜剧元素？当说起罗文·艾金森，你脑海中浮现的是憨豆先生那滑稽搞怪的英式幽默，还是憨憨形象与背后真实牛津学历的反差？当看到金凯瑞的大名，你的第一反应是《冒牌天神》中的记者布鲁斯，还是《变相怪杰》中的好好先生斯坦利？任意一个喜剧演员的名字，恐怕都很难和负面、悲观、失落等词语联系在一起，而事实上包括上述优秀喜剧演员在内的许多给人阳光开朗第一印象的公众人物，都深受以抑郁症为代表的一系列精神障碍的困扰。故而精神障碍被称作“沉默的健康杀手”。

精神障碍并不是离我们如此遥远的困扰，需要大学生有更多的了解。据上海交通大学医学院心理咨询中心王芳主任介绍，由于目前大学生群体在课业负担加重之余，在新的时代背景下有着来自更多方面的压力，作为精神障碍的一类，心境障碍在大学中的发生率较之以往有明显的提升。为什么将精神障碍赋以沉默的形容词？精神障碍有哪些代表类型，表现特征？作为普通人的我们该如何帮助自身，帮助身边人抵抗这类健康威胁？就在接下来的文字中透过名人的真实案例来寻找这些问题的答案。

物质成瘾是普遍困扰

“外边世界险恶，我必须得撤”、“大力出奇迹”、“我必须败家啊，我不败家不是埋没了我爹妈的挣钱的才华吗？”、“我曾经说过，一天少花五百，我浑身难受”。如果你对这些话耳熟能详，那么毫无疑问你在蠢贼“大力哥”的各个鬼畜作品超过千万的点击率中贡献了属于你自己的那一部分。

谁是“大力哥”？一名意图打劫却万万没想到连刀都拿不稳，被当场制服的蠢贼。“大力哥”为什么要打劫？按照“大力哥”的原话来说：“我什么都可以不要，我必须得喝大力！”那“大力”又是什么？那是一种咳嗽药水，因含罂粟成分，故大量吸食可上瘾。在其荒诞滑稽的表现背后，其实具有某种程度上的表演型人格障碍，让人怀疑物质成瘾是否有诱发精神障碍的可能。

而根据上海市精神卫生中药物依赖科主任杜江介绍，物质成瘾实际上也属于精神障碍的一部分，并不能简单地将两者分割看待。物质成瘾生理上来说属于慢性复发性的脑疾病，由其生物、心理和社会三方面的因素所促成。

而中国历史上最重要的一位物质成瘾患者大概非“少帅”张学良莫属。要不是在东北沦陷后痛定思痛戒除了对于大烟（即鸦片）的依赖，后面是否还会有西安兵谏怕是要打上大大的问号，中国近代的历史或许就要换一种叙述方式了。而什么样的人最容易受到物质成瘾的困扰？就让我们以“少帅”的例子来理解生物、心理、社会三因素对于物质成瘾的影响。

所谓生物学因素往往和遗传相关。对于张学良来说，其父张作霖在主政东北之前，就已经约束自己的部队不抽大烟，而其在东北主政前期雷厉风行的禁烟举措也收到了较好的成效。然而偏偏是痛恨大烟的张作霖，却无法控制自己吸食鸦片的欲望，有着长时间的吸大烟史。所以从遗传学角度来说，他获得成瘾易感基因的机会很大，增加了他物质成瘾的可能。

而心理因素上来看，面对外界的负性事件刺激，难以正确应对以

排解压力的人群更容易走上了物质成瘾的道路。张学良毒瘾加重的最主要时期是1925年，恰逢其恩师郭松龄将军因反叛其父张作霖而惨遭暴尸羞辱。据说此事对张学良的精神状态刺激极大，他无法承受这样的负性事件刺激，最后在物质成瘾的道路上越走越深。

物质成瘾另一个重要因素就是环境。在张学良使用鸦片的一段历史时期，张作霖由于急于扩军备战，不得不开始推广鸦片的种植来弥补自己的金库。这个口子一开，使得辽宁成为当时大烟泛滥最甚之处。养尊处优的“少帅”，自然难以抵抗当时泛滥的鸦片诱惑，开始了自己的大烟吸服史。

而张学良最终的成功戒烟，也和当时暂居上海时的好友杜月笙积极鼓励有关。所谓遗传、心理、环境三方面的因素从来都不是绝对的，利用好这些因素的影响，对于抵抗物质成瘾至关重要。

跟着小崔回顾抑郁症

一个归纳题：张国荣、海子、顾城，这些名人之间有什么共同点？他们的去世都与自身的抑郁症直接相关，而抑郁症则是精神障碍中自杀率最高的疾病之一。

事实上，精神障碍危害性较大的原因之一正在于其隐蔽性，也是起被称为“沉默的健康杀手”的重要原因。

按上海市精神卫生中心王涛医生介绍，如一类微笑型抑郁症的患者由于职业要求，无论内心受到怎样的波动刺激，虽然时刻都在岗位上保持微笑待人，但结束工作后想笑都笑不出来。长此以往压抑内心的一些负面情绪，就容易患上这类微笑型抑郁症。

故而外在表现并不能够代表真实的内心体验，对精神障碍的症状、病因以及矫治有所了解对于帮助身边人一起对抗精神障碍的威胁至关重要。那抑郁症为代表的精神障碍究竟有哪些典型的表现？在这里，就让我们一起跟随着最接地气的名人的小崔——崔永元来一起回顾分析他作为抑郁症患者的具体表现：

当年《实话实说》节目火爆异常，收视率节节升高。然而随着节目



越发成功，每期节目带给小崔的压力就越来越大。据小崔回忆，每天晚上，当别人进入梦乡时，他仍望着窗外的星空不停地在床上“翻烙饼”。有时候，他觉得自己很困很困，可闭上眼睛就是进入不了睡眠状态。第二天起来上班时，他觉得头如千斤重，身体极度疲惫。而这就是精神障碍的一个常见表现：原因不明的躯体痛苦。

而随着病情的逐渐加重，抑郁症在他身上的表现也越发激烈，不再局限于简单的躯体痛苦。小崔坦承当时的自己“时常痛苦得大声叫喊，用手捶打自己来发泄。”而受到压力的刺激，他在正常生活中也经常容易无缘无故地发脾气。有时他会突然情绪失控，莫名其妙地发火；有时，他会久久地呆坐，不和任何人说话。这就是精神障碍的另一个常

见表现：情绪不稳定。

当崔永元察觉到自己症状的家中，他开始停下手头的工作，每天按照医生的嘱咐服药。然而，忙碌惯了的他对突然闲下来感到很不适应。上班的时间到了，他下意识地拿起包要出门，当意识到已经不用去上班时，他突然觉得自己是没用的人。由于情绪波动，加上服药后的强烈反应，崔永元更加陷入痛苦之中。极度讨厌自己或厌恶别人也是精神障碍患者受到困扰的一个体现。

那是否真的是那些名人大腕儿更容易受到抑郁症的困扰，精神障碍是否离普罗大众有这么遥远呢？答案是否定的。中国患抑郁症的最大人群是低收入人群。虽然媒体层面上宣传的精神障碍患者多为名人大腕儿，但事实上这只是一个关注印象上的偏差。据世界卫生组织估

计，2030年，抑郁症将成为全球最大的健康问题之一。目前全球抑郁症的患病率约为11%，其造成的经济负担将在2020年升至第二。了解抑郁症的表现，不仅是对自己和身边人的负责，更是为整个社会未来的健康发展有着重要的意义。

干预需要每个人努力

全球范围内各类精神障碍终生患病率高达25%，所带来的直接经济影响和间接影响已经让全球经济每年损失了2.5万亿美元；而在中国，各类精神疾病患者人数超过1亿人，其中1600万人是重症精神障碍患者，但注册精神科医师仅2万人，护士仅3万人，每万人口执业精神科医生数1.5名，远低于全球3.9名的平均数。在相关医务工作者如此缺乏的情况下，对精神障碍的积极干预需要更多各方面的努力。

对于大学生和他们的身边人来说，对抗精神障碍的威胁需要做到以下几点：

首先，要对精神疾病的症状、病因以及矫治有所了解。特别是对于一些不那么明显的精神疾患，如人格障碍，由于病患多能正常工作生活，故常常被忽视。因此，对特异性的精神疾病有所了解是帮助家人，同时也是帮助自己最基础也最根本的功课。

受到对问题的认知所限，大多数大学生和他们的身边人对于精神障碍的认知仅仅停留在对问题表现方面的了解。比如当大学生由于学习成绩不佳产生了自信心上的动摇从而产生了更严重的精神障碍的时候，不少家人的首要想法就是去解决学习的问题。但实际上，深层次的根源若是不能解决，那么学生的精神障碍就始终无法根治。

其次，一旦确知身边人罹患某种精神疾患，那么不必过于惊慌，尽量以平常心对待。由于大多数精神疾患都能正常工作生活，只是在认知理解、情绪体验、行为反应等方面的异常会令身边人感到不安或是难受。因此，对于病患令人不安或者难受的行为要做到不过度反应，也避免简单地斥责或是一味迁就。例如对遇到了心境障碍的学生来说，他们强烈需要同学与老师群体的肯定，这对于解决精神健康问题，继续完成学业有很大的帮助。所以大学中负责学生工作、教学管理的部门应该给予这些学生更多人性化的帮助。

再者，寻求专业的帮助。严重的精神疾病，或者精神疾病在持续地恶化，都有必要寻求专业的精神病院或医院精神科的诊断和治疗。严重的病患，如可能伤人伤己，或者破坏公物，有必要送到医院专业监护治疗。如果只是轻微的，或者够不上临床治疗的程度，那么也有必要向专业医生咨询如何进行家庭治疗和看护。对大学生群体更广泛的精神健康教育，不仅能更好地认识他们的精神健康状态，也能形成积极正向的态度，这样在遭遇精神障碍困扰时，能够不讳疾忌医，及时从多渠道获取帮助。

希望通过这些名人的真实情况让大家对于精神障碍的具体表现有个更直观的了解。看到那些貌似挂着笑容的身边人，请多付出一点关注，以防精神障碍——这一沉默的杀手对他们的健康造成损害。