

# 《正确认识抑郁症》

## 心理健康讲座系列

### 【课程目的】

抑郁症影响所有国家中各行各业各个年龄的人们，造成精神痛苦并使人们难以从事甚至最简单的日常事务，有时可能彻底摧毁与家人和朋友的关系，还会影响人们工作和学习能力。

抑郁症的最坏后果是可能导致自杀行为，这是目前 15-29 岁人群的第二大死亡原因。然而，抑郁症是可以预防和治疗的。更好地了解抑郁症将有助于减少与这种病症有关的耻辱感，促使更多的人寻求帮助。

本课程关注当下日益增多的青少年和年轻人的抑郁症问题，引导大家正确认识抑郁症并如何预防和治疗抑郁症。

### 【课程收益】

正确认识抑郁症

- 1.了解抑郁症缺失形成的原因
- 2.学会鉴别和诊断抑郁症
- 3.如何对抑郁症进行预防和治疗

【课程时长】 3 小时/0.5 天

#### 一．什么是抑郁症

- 1.抑郁症的形成原因
- 2.抑郁症的表现症状

#### 二．如何鉴别抑郁症

1.DSM-5 国际标准

2.SDS 自评量表

### **三．关于抑郁症的误区**

- 1.悲伤情绪可以自行缓解
- 2.人必须且可以让自己变得开心
- 3.所有的问题都是因为懒
- 4.不要用自杀来恐吓

### **四．抑郁症的鉴别**

- 1.抑郁症和抑郁状态的鉴别
- 2.抑郁症和精神分裂的鉴别
- 3.抑郁症和情绪障碍的鉴别

### **五．抑郁症的预防和治疗**

- 1.及时就医
- 2.药物治疗
- 3.心理治疗

### **六．如何预防抑郁症患者的自杀行为**