

抑郁症能治好吗

广东 副主任医师 何日辉

“抑郁症能治好吗？治好之后，还会不会再次发作？”这是很多患者及其家属格外关注的问题。

一般而言，精神科大夫可能会这样回答：“在坚持系统化、规范化治疗的情况下，抑郁症是有可能实现临床治愈的，社会功能基本恢复到病前水平；患者按照医嘱服药，不擅自减药、停药，可以有效降低复发率，但不能完全杜绝再次复发的可能性。”

临床统计发现，大部分抑郁症患者经过专业化、规范化的治疗后，症状会缓解或显著减轻，达到临床治愈。可是，仍有大约15%的患者未能达到这个程度。

需注意，临床治愈是指经过临床一系列治疗后，症状得以消失。但这并不意味着患者不用吃药，更不意味着能变得跟患病前一样。并且，患者就算达到临床治愈，也不代表不会复发。统计发现，抑郁症的复发率约为35%，首次

抑郁发作缓解后约有50%患者不再复发。但如果患者3次发作、未接受维持治疗的话，今后的复发风险几乎是100%。

所以，国内外临床精神科形成了共识，抑郁症复发3次或3次以上的，建议患者长期服药，以降低复发风险。而这个“长期”，往往指的是终身服药。

如果光看上面的资料，很多患者、家属可能会非常绝望，“这不就意味着抑郁症没法彻底治愈，随时都有可能发作吗？”

其实，大家不必过于悲观，以上观点只是精神病学/精神医学单一学科的观点。而且，这个学科未找到抑郁症的确切病因，主要治疗手段只能治标，难以涉及根本，尤其是不够重视心理社会因素，自然难以从根源上“彻底治愈”抑郁症。此外，以上数据只代表总体情况，不能代表某个个体。

在临床，通过规范服药、接受专业的心理治疗，再加上家人、朋友心理支持，实现了停药，或者只服用低剂量药物，最终真正走向康复的患者也大有人在。

所以，精神科临床统计数据只是一个参考，不能代表每一个患者。我们也不必“赌”到底是会复发的35%，还是幸运的65%。

至于涉及到“复发”这个问题，可以深入了解有哪些因素容易导致复发，背后的原因是什么，然后有意识地避开或理性科学应对，并积极地帮助患者修复症状背后的心理创伤，这才能真正促进患者身心健康。

拔毛癖或源于儿时缺乏关爱

中南大学湘雅二医院 副主任医师 李则宣 黄任之

拔毛癖是一种难以克制地去除自己毛发的冲动和外部行为。患者喜欢在卧床、看电视、做作业等时候，选择固定的身体部位拔毛，一般是顶额、额颞部及枕部头发，拔毛后的部位会生出细小的绒毛，但遭遇多次拉扯后，该处就容易形成斑秃。

心理学家认为，拔毛癖可能是强迫症的一种亚型。儿童心理学家发现，家庭动力学因素可能是儿童拔毛癖者发病和使症状持续的因素，比如有些父母对儿童的情感忽视，没有提供温和的话语开导，缺乏良好的亲子互动，拒绝孩子的靠近；有的家庭内部关系紧张，孩子对父母畏惧，父

母性格急躁、教养简单粗暴，孩子在精神上缺乏心理依赖。

换句话说，预防拔毛癖的发生，在平时应给予儿童社会情感支持，这样其才不会采取拉扯头发等不恰当的方式来释放压力。而对于拔毛癖患者，可采取心理治疗、催眠治疗，必要时辅以药物治疗。

心理治疗师 ≠ 心理咨询师

江西省精神卫生中心
副主任护师 程文

心理治疗与心理咨询都归属于临床心理学的范畴，但它们不完全一样，是两类不同性质的心理学操作技术。不仅如此，两者所面对的对象也不同。心理咨询针对的是有心理困扰的正常人，而心理治疗面对的则多是心理疾病患者。

曾有心理学学者使用一个色彩连续谱来标示不同心理状态的人，白色代表心理正常，而黑色则是重性精神疾病，如精神分裂症。白与黑之间存在着一段宽大的灰色区域，其中浅灰色多是心理咨询的对象，深灰色则多是心理治疗的对象。而且，两者在“身份”上存在很大的区别。

首先，心理治疗师和心理咨询师的资格考核单位不同。心理治疗师是在医院内工作的心理学或精神医学相关专业的医务人员，通过国家卫生职称考试而获得由卫生部门颁发的治疗师证书。截止2018年，全国注册的心理治疗师约6000余人，且多在医院工作。心理咨询师是国家人社部认定的职业之一，只要拥有心理学及相关专业大专以上学历或非心理相关专业的本科以上学历，经过相关培训达规定标准学时数，即可通过报名考试获取心理咨询师资格证。目前，人社部组织的心理咨询师资格证考试认定已取消（已获证书者仍有效），将相关考核资质转移给心理行业协会、社会组织和企事业单位。

其次，心理咨询师与心理治疗师的服务范围也有所不同。心理咨询师多是帮助人们解决学习、工作的压力，人际关系以及婚恋情感问题等日常心理问题；而心理治疗师多是为患有心理疾病的病人进行认知、情感、行为方面的治疗。

最后，心理咨询师与心理治疗师的服务场所不同。绝大部分心理咨询师的工作地点是社会上的心理咨询机构、学校、企事业单位和社区基层单位等，服务的是普罗大众。而心理治疗师必须在医疗机构才能进行工作，因为他们所面对的是确诊为精神心理障碍的患者。他们在精神科医生的指导下，对患者进行心理治疗，加快患者的康复。

总的来说，心理咨询行业的准入门槛要低一些。这样的好处是允许大量非心理专业，但能力和素质优秀的社会人才加入该行业。但弊端也明显，那就是导致心理咨询师的素质参差不齐，整个行业鱼龙混杂，有很多不规范现象。

讲文明 树新风

为思想开一扇窗
为沟通开一扇门