

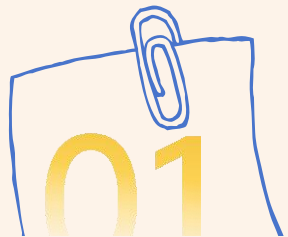


走出心灵的雨季 ——抑郁焦虑识别与康复指南

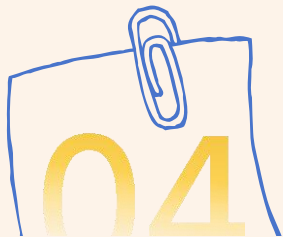
心理健康和身体健康同样重要，我既想用专业知识为大家保驾护航，也想以普通人的视角传递温暖 —— 情绪没有对错，抑郁焦虑不是 “矫情”，而是需要被看见、被理解的困境。

精心打磨46页PPT，点击图片即可查看，希望能给正在经历 “心灵雨季” 的人一点力量，也让更多人学会正视情绪、帮助他人。愿我们既能做自己的 “摆渡人”，也能成为他人的 “阳光”。





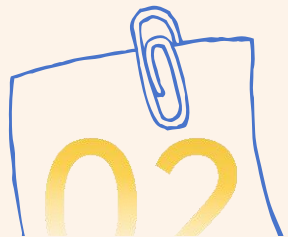
开场篇：建立安全感



行动篇：救自己第一步

Contents

目录



识别篇：身体在说话



家属篇：成为安全基地



理解篇：为何是我



康复篇：螺旋式上升



希望与资源篇



开场篇：建立安全感





我们的约定：零压力阅读指南

无需心理基础

阅读这本手册不需要任何心理基础，无论你是患者、家属还是社区居民，都能轻松理解。我们用简单易懂的语言，把复杂的心理知识转化为贴近生活的内容，让你轻松掌握。

可以跳着看

这本手册就像一本工具书，你可以跳着看，只看你想看的部分。也许你只想了解抑郁的症状，或者想知道如何帮助家人，都可以直接翻到对应的章节，找到你需要的答案。

看不进去就先放下

如果看不进去，没关系，先放一放。心理问题的康复是一个长期的过程，不要给自己太大压力。当你准备好了，再回来继续阅读。我们一直在这里陪伴你。



这不是你的错：心理感冒很常见



心理问题像感冒发烧一样常见

心理问题就像感冒发烧一样常见，每个人都有可能遇到。世界卫生组织的数据显示，每10个人中就有1人会在一生中经历抑郁。这并不是软弱的表现，而是大脑累了，需要休息。就像身体累了会生病一样，大脑累了也会出现心理问题。

寻求帮助是勇敢的表现，就像身体生病需要看医生一样，心理问题也需要专业的帮助。



识别篇：身体在说话





抑郁信号：情绪失去颜色

持续的心情低落

如果你发现自己总是高兴不起来，对周围的事情都提不起兴趣，就像被一层灰色的雾笼罩着，这可能是抑郁的情绪信号。这种低落的情绪会持续一段时间，很难通过自己的力量调整过来。

对以前喜欢的事失去兴趣

以前很喜欢玩游戏、吃美食、和朋友聚会，但现在却觉得这些事情都没意思了，甚至提不起劲去做。这种兴趣的丧失是抑郁的一个重要表现，它会让你的生活变得单调乏味。

觉得没意思、没意义

你会经常感到生活没有意义，觉得做什么都没有价值。这种感觉会让你陷入一种消极的情绪中，难以自拔。就像迷失了方向，不知道自己存在的意义是什么。



抑郁身体信号：睡与吃的变化

疲劳感

即使睡了很长时间，还是感觉很累，就像背着一个沉重的沙袋，怎么也走不动。这种疲劳感会一直伴随着你，让你做什么事情都提不起劲。



睡眠问题

睡眠也会受到影响，可能会出现失眠、早醒或者睡得太多的情况。失眠时躺在床上翻来覆去睡不着，早醒时凌晨三四点就醒来再也睡不着，而睡得太多则是整天昏昏欲睡，但醒来后还是觉得累。

食欲改变

食欲也会发生变化，可能会出现吃不下饭的情况，看到食物就感到恶心，甚至会呕吐。也可能出现暴饮暴食的情况，通过吃东西来缓解内心的焦虑和不安。

不明原因的身体疼痛

还可能会出现一些不明原因的身体疼痛，比如头痛、胃痛等。这些疼痛并不是由身体疾病引起的，而是心理问题的一种表现。



抑郁思维信号：锈住的脑袋

没用

负担

脑子像生锈

感觉脑子像生锈了一样，转不动，记不住事情。以前很容易就能完成的事情，现在却变得很困难。这种思维迟缓会让你觉得自己很笨，很没用。

觉得自己没用

你会经常觉得自己没有用，是个负担。觉得自己什么都做不好，给身边的人带来麻烦。这种负面的自我评价会让你陷入更深的抑郁情绪中。

想到死亡或自杀

在抑郁情绪的笼罩下，可能会出现一些极端的想法，比如想到死亡或自杀。这不是你真的想死，而是内心的一种求救信号。如果你有这种想法，一定要及时向身边的人寻求帮助。



PHQ-9自测：两周心情小体检

PHQ-9自测介绍

PHQ-9是一种简易的抑郁自测量表，通过回顾过去两周你被相关问题困扰的天数，来初步判断你的情绪状态。[这个自测只是一个参考，分数高并不代表确诊，但如果你的分数较高，建议你找专业人士聊一聊](#)
量表附后

计分方法：将前9个问题的得分相加(每题0—3分),总分范围0—27分
0-4分(基本正常)5-9分(轻度抑郁)10-14分(中度抑郁)15-19分(中重度抑郁)20-27分(重度抑郁)。

临床分界值：总分 ≥ 10 分通常作为需要进一步临床评估和转诊的临界点，此时对抑郁症诊断的敏感度和特异度均为88%

仅[全国心理援助热线:12356](#)



PHQ—9自测：过去两周的情绪晴雨表

请根据您的最近两周的感受，选择最符合您情况的答案。

- ✿ 1.做事时提不起劲或没有兴趣
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 2.感到心情低落、沮丧或绝望
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 3.入睡困难、睡不安或睡眠过多
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 4.感觉疲倦或没有活力
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 5.食欲不振或吃太多
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 6.觉得自己很糟或觉得自己很失败,或让自己或家人失望
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 7.对事物专注有困难,例如阅读报纸或看电视时
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 8.动作或说话速度缓慢到别人已经觉察?或正好相反一烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 9.有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头
0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天
- ✿ 10.附加功能评估:这些问题对您的家庭生活、工作/学习、人际关系等造成了多大困难?
0=没有困难 1=有些困难 2=非常困难 3=极度困难



焦虑信号：心里拉响的警报

持续的紧张

如果你总是感到紧张不安，就像心里有一个警报器一直在响，不知道什么时候会停，这可能是焦虑的情绪信号。这种紧张感会让你很难放松下来。

对小事过度担心

对一些很小的事情也会过度担心，比如家人的安全、自己的健康等。这些担心会一直萦绕在心头，让你无法集中精力做其他事情。

坐立不安

坐立不安，静不下来，总是想动来动去。这种身体的不安是焦虑情绪的一种表现，会让你觉得很难受。





焦虑身体信号：心跳加速与紧绷

心跳快

心跳会加快，感觉心脏在胸腔里咚咚乱跳，好像随时都会跳出来一样。这种心跳加快会让你感到很紧张，很害怕。

呼吸急

呼吸也会变得急促，感觉喘不过气来。这种呼吸困难会让你感到很焦虑，甚至会引发恐慌。

出汗、手抖

可能会出现出汗、手抖的情况。手抖得连拿东西都拿不稳，出汗则会湿透衣服。这些身体反应会让你觉得很难受，也很尴尬。



头晕、肠胃不适

还可能会出现头晕、肠胃不适的情况，比如想拉肚子。这些身体不适会让你的生活受到影响，也会让你更加焦虑。



焦虑行为信号：回避与反复确认

回避

会回避一些让自己感到焦虑的事情，比如不敢出门、不敢社交。这种回避会让你的生活范围越来越小，也会让你的焦虑情绪越来越严重。

追求完美

会追求完美，不做到完美就无法安心。这种追求完美会让你给自己很大的压力，也会让你很难完成一件事情。

反复确认

会反复确认一些事情，比如锁门、洗手、问同一个问题。这种反复确认会让你觉得很累，也会让你的家人很烦恼。





GAD-7自测：两周焦虑小体检



GAD-7自测介绍

GAD-7是一种简易的焦虑自测量表，通过回顾过去两周你感到紧张焦虑的频率，来初步判断你的焦虑程度。这个自测只是一个参考，如果你的分数较高，建议你找专业人士聊一聊。量表附后

GAD-7自测：过去两周的紧张焦虑频率

GAD-7焦虑量表（广泛性焦虑障碍筛查量表）

请根据您的最近两周的感受，选择最符合您情况的答案。

 1.感到紧张、焦虑或急切

0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天

 2.不能够停止或控制担忧

0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天

 3.对各种各样的事情担忧过多

0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天

 4.很难放松下来

0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天

 5.由于不安而无法静坐

0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天

 6.变得容易烦恼或急躁

0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天

 7.感到似乎将有可怕的事情发生而害怕

0=完全不会 1=好几天 2=一半以上的天数 3=几乎每天

 8.附加功能评估：这些问题对您的家庭生活、工作/学习、人际关系等造成了多大困难？

0=没有困难 1=有些困难 2=非常困难 3=极度困难

评分标准

计分方法：将前7个问题的得分相加（每题0-3分），总分范围0-21分评分:0-4(正常焦虑)5-9(轻度焦虑)10-14(中度焦虑)15-21(重度焦虑)(仅供参考)

全国心理援助热线:12356



多重成因：不是想开点就能好

大脑化学物质失衡

抑郁焦虑的一个重要原因是大脑化学物质失衡，比如血清素、多巴胺等。这些化学物质就像大脑的润滑剂，当它们失衡时，大脑就会出现問題。



长期压力超载

长期的压力超载也会导致抑郁焦虑。比如学业压力、家庭压力、人际压力等。这些压力会不断累积，最终压垮我们。

遗传因素

遗传因素也会导致抑郁焦虑。如果家族中有类似的情况，那么患病的风险就会增加。但这并不意味着一定会患病，只是风险相对较高。

重大生活事件

重大生活事件也会引发抑郁焦虑，比如丧失亲人、遭受创伤等。这些事件会对我们的心理产生巨大的冲击，让我们难以承受。



理解篇：为何是我





压力水杯：最后一滴为何溢出

压力累积

压力就像水杯里的水，一点点累积起来。前面的每一滴水都真实存在，当最后一滴水让杯子溢出时，并不是这一滴水的错，而是整体的压力超出了我们的承受能力。



压垮你的，是最后一滴水，更是之前所有累积



去病耻化：名人也生病

名人公开谈论经历

生病不等于失败，寻求帮助是勇敢的表现。我们不需要因为生病而感到羞耻。
很多名人也经历过抑郁焦虑，他们公开谈论自己的经历，让我们明白生病并不可怕。



1. 西蒙·拜尔斯（体操）

2021年东京奥运会期间，美国体操名将拜尔斯因出现“空中失感”（在空中失去空间感和身体控制）宣布退赛，直言“要把心理健康放在首位”。她公开表示：“每届奥运会后，我都会陷入严重的抑郁状态……我确实考虑过自杀。”三年后，她重返巴黎奥运会并斩获3金1银。



2. 前央视主持人崔永元

前央视主持人崔永元公开分享自己患重度抑郁症的经历，多次尝试自杀未成功。他告诫患者：“抑郁症就是一次心灵感冒？其实得病就是得病……治疗抑郁症和治疗其他病无异：一是承认有病，二是寻个好大夫，三是配合治疗。”他还强调：“当你长时间陷入焦虑、失眠、没有胃口、对任何事提不起兴趣时，去看医生吧。”



行动篇：救自己

第一步





说出来：最难也最关键的一秒

找一个信任的人

找一个你信任的人，比如朋友、家人、老师。不用说得很清楚，就说“我最近很难受，想找人聊聊”。他们会在你身边陪伴你，倾听你的感受。

拨打心理热线

如果你觉得没人可以倾诉，可以拨打心理热线。热线那头有专业的心理咨询师，他们会倾听你的声音，给你提供帮助。





看医生：就诊是自我维护

选择合适的科室

可以选择精神科、心理科或心身医学科。医生会先和你聊天，了解你的症状和情况。

做好就诊准备

第一次就诊前，可以记录一下自己的症状、持续时间和对生活的影响。这样可以帮助医生更好地了解你的情况。

建议家属陪同

建议首次就诊时家属陪同，这样可以让医生更全面地了解情况，也能让家属更好地了解病情和治疗方法。





治疗选项：药物心理与物理

药物治疗

药物治疗可以帮助大脑恢复平衡，就像高血压药一样。药物起效需要2-4周的时间，要有耐心。初期可能会有一些副作用，但大多数人都可以耐受。



心理治疗

心理治疗可以帮助你探索内心，改变负面的思维模式。比如认知行为疗法，可以帮助你更好地应对压力和焦虑。

物理治疗

物理治疗是一种新兴的治疗方法，比如经颅磁刺激等。它主要用于病情比较严重的患者，可以帮助调节大脑的神经活动。



治疗常见三问：停药副作用与疗效

感觉好点了可以停药吗？

即使感觉好点了，也不能立即停药。就像烧退了还要吃3天药一样，药物需要维持一段时间，防止复发。

吃药会变胖变傻吗？

部分药物可能会对代谢产生影响，导致体重增加，但医生会根据情况进行调整。药物不会让你变傻，它只是帮助大脑恢复平衡。

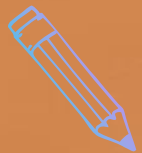
心理治疗有用吗？

研究发现药物加心理治疗的效果最好。心理治疗可以帮助你更好地应对生活中的压力和挑战，提高生活质量。



家属篇：成为安全 基地





第一句回应：我在，而非想开点

不要说“想开点”、“你就是闲的”、“坚强点”这样的话，这些话会让患者觉得你不懂他们，甚至会加重他们的心理负担。

错误示范

正确示范

正确的回应是“我在”、“这一定很难受”、“我们一起去看看医生”。这些话可以让患者感受到你的陪伴和支持，让他们知道你理解他们的感受。



家属要明白：他不是懒，是病了

他不是懒

患者不是懒，而是生病了。他们的行为和表现都是病情的一部分，不是故意为之。

批评指责会让情况更糟

批评和指责会让患者感到更加沮丧和无助，甚至会加重病情。家属要尽量避免这样做。

康复需要时间

康复是一个漫长的过程，不能急于求成。家属要耐心陪伴，给予患者足够的时间和空间。





家属要明白：他不是懒，是病了

自杀风险要时刻警惕

患者可能会有自杀的风险，家属要时刻警惕。如果患者出现自杀的念头或行为，要立即采取措施。



家属自己也要照顾好自己

家属在照顾患者的同时，也要注意照顾好自己。只有自己身心健康，才能更好地照顾患者。



沟通技巧：陪伴比说教有用

少说多做

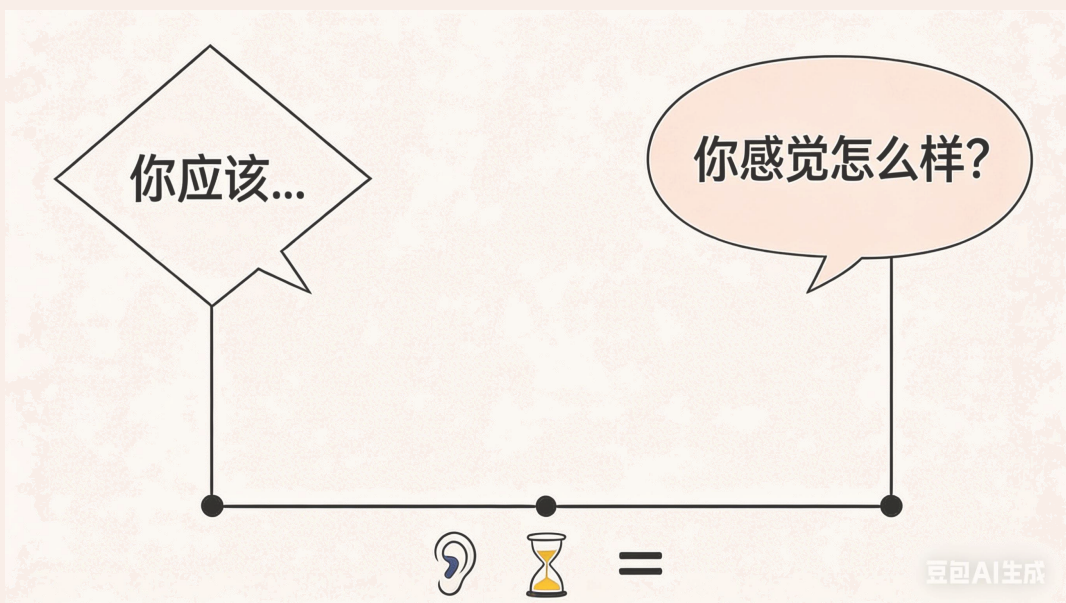
陪伴比说教更重要。患者需要的是你的陪伴和支持，而不是长篇大论的说教。

开放式提问

用开放式提问代替封闭式提问。比如问“你今天感觉怎么样”，而不是“你没事吧”。这样可以让患者更愿意表达自己的感受。

倾听不打断

倾听患者的话，不要打断他们。让他们把话说完，然后再给予回应。这样可以让患者感受到你的尊重和理解。





日常支持清单：小行动大安全

陪伴就诊

陪伴患者就诊，记录医生说的话。这样可以帮助患者更好地理解医生的建议和治疗方案。

提醒服药

巧妙地提醒患者服药，不要强迫。可以用一些小技巧，比如把药放在显眼的地方，或者设置闹钟提醒。

安全环境

为患者创造一个安全的环境，收起危险物品，比如药物、利器等。这样可以防止患者出现意外。





日常支持清单：小行动大安全

小目标鼓励

为患者设定一些小目标，并给予鼓励。比如“今天能起床就很棒”，这样可以增强患者的自信心和积极性。



危机预案

制定危机预案，知道紧急联系人、医院和热线电话。这样在紧急情况下可以及时采取措施。



识别自杀信号：平静可能是警报

直接表达死亡意愿

如果患者直接说“不想活了”“死了就解脱了”这样的话，要高度重视。这是明显的自杀信号，需要立即采取措施。

突然整理物品

如果患者突然开始整理物品、写遗书、说再见，这也是自杀的信号。家属要密切关注患者的行为变化。

情绪突然平静

如果患者的情绪从极度低落突然变得平静，这可能意味着他们已经做出了决定。家属要警惕这种情绪变化，及时采取措施。



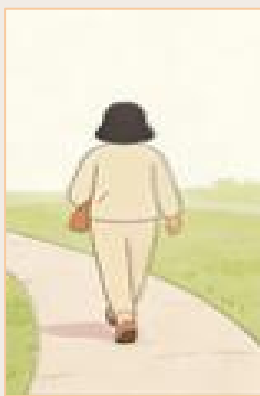
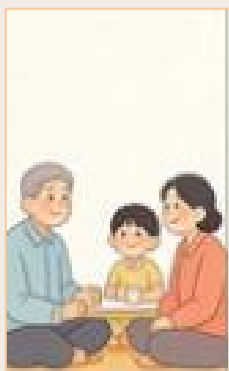


家属自我关怀：你先好起来他才能好

加入家属支持小组

加入家属支持小组，和经历相似的人聊聊。这样可以让你获得更多的支持和理解，减轻心理压力。

飞机氧气面罩原理：
先给自己戴，才能帮别人



定期给自己放假

定期给自己放个小假，做自己喜欢的事情。比如看看电影、散散步等，这样可以放松身心，缓解压力。

允许自己求助

不要觉得自己必须独自承担一切，允许自己向他人求助。只有你好了，才能更好地照顾患者。

康复篇：螺旋式 上升





康复曲线：允许波动不是失败

康复不是直线

康复是一个螺旋式上升的过程，不是一条直线。在这个过程中，可能会出现一些波动，但这并不代表失败。我们要允许自己有坏日子，不要因为一次的波动就否定自己的努力。





自助小事：晒太阳与十分钟散步

散步

每天散步10分钟，虽然听起来很简单，但却是最有效的。散步可以让你放松身心，缓解压力，同时也能增强体质。

晒太阳

每天早晨晒晒太阳，阳光可以帮助调节生物钟，改善情绪。即使只有短短的10分钟，也会让你感到温暖和舒适。

规律作息

保持规律的作息，每天固定时间起床和睡觉。即使有时候睡不着，也要坚持这个作息時間，这样可以幫助調整生物鐘，改善睡眠質量。



记录情绪

写情绪日记，记录自己的情绪变化。这样可以帮助你更好地了解自己的情绪，找到情绪的触发点，从而更好地应对情绪问题。



重建社交：从发一条微信开始

从简单的开始

重建社交可以从简单的开始，比如给一个朋友发微信，不用约见面。这样可以降低社交的压力，让你更容易迈出第一步。



低压力活动

可以参加一些低压力的活动，比如一起看电影。看电影时不需要说话，也不会有太大的压力，这样可以让你在轻松的氛围中与人互动。

加入病友小组

加入病友小组，那里有懂你的人。在病友小组中，你可以分享自己的感受，也可以从别人的经验中获得支持和鼓励。



康复四坑：完美与孤立最易复发

完美主义是康复过程中的一大陷阱。不要给自己设定过高的目标，必须完全康复才能去做某件事。这样只会增加压力，导致复发。

自我孤立

自我孤立也会导致复发。不要因为害怕麻烦别人而把自己孤立起来，可以让你获得支持和理解，对康复有很大的帮助。

过早停药

过早停药是另一个常见的陷阱。即使感觉好了，也不能擅自停药。药物需要维持一段时间，防止复发。



过度保护

家属过度保护也会对康复产生不利影响。不要什么都替患者做，要让他们适当承担一些生活责任，增强自信心。



里程碑清单：为起床也鼓掌

能起床

能起床就是一个很大的进步，值得为自己鼓掌。不要小看这个小小的成就，它代表着你正在努力康复。

能洗漱

能洗漱说明你已经开始关注自己的生活，这是康复的一个重要标志。为自己能洗漱而感到骄傲吧。

能出门散步

能出门散步意味着你已经开始走出家门，接触外面的世界。这是一个很大的进步，值得庆祝。





里程碑清单：为起床也鼓掌

能和朋友聊天

能和朋友聊天说明你的社交能力正在恢复。与朋友的交流可以让你获得支持和快乐，对康复有很大的帮助。

能看书看电影

能看书看电影说明你的注意力和兴趣正在恢复。这是一个很好的信号，说明你正在逐渐走出抑郁焦虑的阴影。

能想未来

能想未来说明你已经开始对未来充满希望。这是一个很重要的心理转变，说明你正在康复的道路上稳步前行。



希望与资源篇





康复数据：七成以上可以好起来

康复数据

数据显示，70-80%的患者经过规范治疗可以康复。这说明抑郁焦虑是可以治疗的，只要我们积极配合治疗，就有很大的希望。

康复者寄语

一位康复者说：“我曾以为天塌了，现在发现只是阴天了。”这句话告诉我们，抑郁焦虑只是暂时的，只要我们坚持下去，就会看到希望的曙光。

规范治疗的重要性

规范治疗包括药物足疗程和心理配合。
药物可以帮助大脑恢复平衡，
心理治疗帮助我们更好地应对生活中的压力和挑战。
两者缺一不可。



痛苦不是永恒：求助是勇敢选择

痛苦不是永恒

痛苦是真实的，但不是永久的。虽然现在我们正经历着痛苦，但只要我们坚持下去，就会看到希望。



求助是勇敢的选择

求助是勇敢的选择，不是软弱的表现。当我们遇到困难时，向他人寻求帮助是一种智慧。我们都在这里陪伴你，一起走过这段艰难的时光。



本地、全国热线：24小时有人听你说

武汉心理危机干预中心

心心语心理援助热线：号码为 027 - 85844666，有专业心理咨询师 24 小时值守，可对情绪困扰、心理压力、自杀倾向等情况提供疏导和紧急干预，还能提供后续转诊支持。

全国心理援助热线

全国统一的心理援助热线是12356。该热线于 2025 年 5 月 1 日起在全国范围内统一使用，可免费为公众提供多方面公益心理健康服务，

希望24热线

希望 24 热线是一条全国性的 24 小时心理危机干预热线，4001619995，这个热线可以为你提供专业的心理支持和帮助。





书籍与APP：把支持装进口袋

推荐书籍

推荐两本书《走出抑郁》和《精神焦虑症的自救》。这两本书用通俗易懂的语言，介绍了抑郁焦虑的相关知识和应对方法，可以帮助你更好地了解自己，找到适合自己的康复之路。

推荐APP

推荐两类APP：正念冥想类和情绪记录类。正念冥想可以帮助你放松身心，缓解压力情绪记录类APP可以帮助你更好地了解自己的情绪变化，找到情绪的触发点。

正念冥想类 APP 推荐：

1. 潮汐（Tide）- 最适合日常放松的国产精品
2. Headspace - 系统化正念入门首选
3. Insight Timer - 全球最大冥想资源库
4. 冥想星球（Now 冥想）- 本土化专业冥想平台
5. Mindfulness Coach - 美国 VA 推出的免费专业工具

情绪记录类 APP 推荐：

1. Daylio-极简情绪追踪，数据可视化专家
2. MoodMission - 基于CBT的情绪管理工具
3. 心情日记（Feelme）-治愈系情绪记录
4. MO心情日记-可爱风情绪记录，适合青少年
5. 解忧娃娃 -情绪倾诉型记录，适合不擅长表达的人