



为什么很多年轻人会患抑郁症？

撰文 韦志中 绘图 赵春秀

抑郁症是最常见的心境障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到自卑抑郁、悲痛欲绝，严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状，更严重者还会悲观厌世。

为什么现在很多年轻人

会患抑郁症，甚至有自杀的倾向呢？我们该如何解救他们？这是一个很大的话题，写一本书或者几本书也不能完全说清楚，因为这个问题含有生物学、医学、社会学、心理学等各个领域的知识。

抑郁症患者的行为特点，就是他在社会生活中表现出无能为力又不肯就犯的一种

状态。在面对现实生活和自己的明天时，他其实有一种不能掌控自己生活的无力感。下面我们就谈谈抑郁症的形成原因。

抑郁症形成的阶段

抑郁症不是感冒，它有一个长时间的酝酿过程。这个

过程可以分为以下几个阶段：第一个阶段是无力感，第二个阶段是一种倦怠的状态，第三个阶段是习得性无助，第四个阶段是抑郁，第五个阶段是抑郁症。

抑郁症首先是由当下的境遇产生的一种无力感而引起的。我们身边会有这样的朋友，甚至是我们自己，有时候会莫名地叹气和发呆，眼睛看着一个地方，别人跟他打招呼他都没有感觉，说明他刚才魂不守舍了。经常性的“魂不守舍”其实就是人们长期处在一种无力感影响下的精神状态。

这种状态如果保持下去，就会进入第二个阶段，即倦怠状态。倦怠，用一句话来说就是“哀莫大于心死”。就像一个司机在路上，因为堵车，别人超车，他不能够通过自己的油门、方向盘掌控这台车，掌控速度，掌控到达的时间，所以一开始他唉声叹气、发火、骂人、按喇叭，可是过了一段时间，他天天在这种无力感的状态下，不能改变，他就倦怠了。“倦怠”就是冷眼看着外面的世界和人流，然后变得冷漠。“冷漠”就是我改变不了，我就不改变，淡定地看着周围一些事情的发生，与自己无关的就投入过多的感情和精力。

很多人长期处在无力感的状态下，就会变倦怠。到倦怠的阶段他就不再试图改变了，他接受了，这种接受是被动

的。如果一个人长期处在倦怠的状态，而且这种倦怠感越来越强，压力越来越大，自己也不能改变，时间长了以后他就会产生习得性无助，这就进入了第三个发展阶段。“习得性无助”是心理学中的概念，是指因为重复的失败或惩罚而造成的听任摆布的行为，即通过学习形成的一种对现实的无望和无可奈何的心理状态。具体而言，就是他产生了一种认知，从那种消极情绪的心情状态转变成为一种认知的逻辑模式：无论我怎么努力，我都不能改变眼前的现实。

一个人如果习得性无助的状态保持一段时间，那么他

的整个心境一直是负面的，不光情绪上是消极的，状态上是消极的，就连认知上也是消极的。这种状态再保持一段时间，就演变成为一种长期的心境，也就是变成抑郁。抑郁再升级就发展为抑郁症。

那么，从“无力感”到“抑郁症”有多远？有可能需要几年甚至十几年的潜伏和发展，也有可能就在弹指一挥间。这之间的距离，可能是从儿童时期到少年时期的路程，也可能是从我到你的距离，还可能从心到脑的距离、从脑到脚的距离。从无力感到抑郁症，人的状态在这一路要上几层台阶。每一层台阶都有多种走向，也并不是每个这样的人都会



得抑郁症。他们可能会发展成其他症状,如暴躁症;有的人会用幽默的方式来表现自己对生活现状的不愿就范;有的人面对现实的压力,能够守住本心,完美应对,华丽进阶。

当下为何很多年轻人时常抑郁?

因为他们没有积极情绪,积极情绪是可以让他们面对当下的生活,追求自己的梦想,摆脱自己的困境,走出自己的心理阴霾。解决自己的心理问题的一种推动力,就是满意、自豪、开朗、好奇心、骄傲、兴趣、爱……他们缺乏这些情绪。有一种教育理念叫“位育之道”,这是潘光旦先生提出的。位育就是恪守其分,适应促进,即在适宜的位置上,求得最佳的发展,这也是位育的特点。但是,现在很多家庭和学校在“位育”上是缺失的,也就是说,他们对年轻人的教育是一个不全面的教育,导致教育出来的人也不是全面发展的人。这些人是可以追求功利的,但是其中有些人却没有自我内部产生的持续能量和动力。

所以,我们的教育要全方位,包括发展的教育、职业规划的教育、个人认知的教育、情绪情感的教育、心理健康的教育、解决问题的教育、道德品质的教育,综合起来就是位育。

为什么年轻人没有积极情绪呢?

除了我们的教育还没有完全做到以培养完整的人为目的,还有年轻人没有享受到应该享受的快乐。

应该享受的快乐,除了本能需求被满足后所获得的快乐,人还应该享受到日常活动中的一些乐趣,比如参与到一个具体的事物当中去体验所带来的快乐。这种具体的事物可以有,比如养宠物,在养宠物的过程中体验到快乐与满足。“学而时习之,不亦说乎?”表达的就是去参与、学习和探究生命的奥秘,在这个过程中体验到快乐。但是,这种能体验到快乐的活动,有的人没有办法参与进去,因为他们没有动力,也从来没有享受过这种快乐。他们没有介入这个过程中,所以就不会在实践中感受到自我价值感,也就不会体验到学习的快乐、价值的快乐和意义的快乐。这些似乎都和他们没有关系,他们从来没有或者很少尝到这些甜头。

我们该怎样帮助他们

应该怎么帮助他们呢?首先要多做亲社会行为,这样社会的温度才会提升。亲社会行为又叫利社会行为,是指符合社会希望并对行为者本身无明显好处,而行为者却自觉自愿给行为的对象带来利益的一类行为。比如,我给你一个微笑,

你给他一个善意的表达;我给你一个赞许,你给他一个鼓励,他又给后来遇到的人一个热情的拥抱,这都是亲社会行为。

多一个亲社会行为,或许就会少一份冷漠,少一份恶意相待。亲社会行为越多,社会中人与人之间的信任水平就越高,公平感和安全感就越高,于是社会温度就会上升。社会温度上升了,整个环境变暖了,那么在这个社会当中的人们,自然也会随着社会升温。这些年轻人的内心就会逐渐温暖起来,他们中原有的良知就会被唤醒,心里加油站的油泵就会被打开,他们凭自己的能力就能供油了。

当他们能够自己供油时,他们面对外部环境的变化,面对各种困境和挑战时,或许会沮丧,或许会失望,但是他们能够及时自我供油,再次让自己恢复到满油状态而整装出发。这就是自我的恢复能力。若一个人具备了这种能力,那么在抑郁症形成的第一个阶段,有无力感的存在时,能及时让自己重拾掌控感,使内心保持温暖,散发暖气,从而避免了进入到抑郁症的后续阶段。如果不具备这种自我供油的能力,那么咨询师也能给来访者加油,充当这种心理供油的“油泵”。咨询师在来访者体会到无力感的阶段,若给予恰当的帮助与支持,那么抑郁情绪就不容易转化为抑郁症。我曾接待过一位深陷抑郁情绪的

来访者,从她的倾诉中得知,她与寝室的室友相处困难,在人际关系中感到深深的无力,有患抑郁症的苗头。她在朋友面前总是无法坦然地表达自己的真实情绪,觉得自己总是无法被理解,朋友感兴趣的事物她都不感兴趣,感到生活的世界都是暗淡的、灰蒙蒙的,毫无生机和色彩。深入交谈和分析后,我得知来访者与朋友的人际关系不和只是一种表面现象,深层

原因是她内心缺乏安全感和对外界的信任感。来访者由于从小缺乏固定的住所,总是因为各种原因多次搬家,尽管她现在拥有固定的住处,她的内心世界仍然飘忽不定,缺乏归属感,难以与外界的人和事物建立深刻的联结。经过人本主义疗法的咨询与干预,在无条件的关注和接纳下,这位来访者逐渐能够表露内心的情感体验,并对这段咨访关系产生了信任感。渐渐地,她觉得与他

人建立深刻的关系并不是一件特别困难的事情,也不再轻易就陷入不安和害怕的情绪,内心坚定了不少,觉得当下和未来的生活是自己可以掌控的。

在日常生活中,我们所有人都应积极地多做亲社会行为。有时候只是随手之举,只是一件微小的事,却能让你我更温暖,能让整个社会更温暖。

(责编 桑新华)

