

爱笑的人也可能会有抑郁症

关于抑郁症 这些问题你需要知道

本报讯(记者 张毅伟)7月5日晚,李玟的姐姐在微博上发文,歌手李玟因患抑郁症,不幸离世,年仅48岁。消息传开后,不少网民震惊,很难想象这个在舞台上热情开朗的人,最后会因为抑郁症而轻生。人们不禁打心自问,生活中我们所看到欢声笑语的背后,到底还隐藏了多少不为人察觉的痛苦。那么什么才是抑郁症?抑郁症患者自杀前的征兆有哪些?如何预防抑郁症患者出现自杀的行为呢?

抑郁症是最容易被忽视的病症

西安市精神卫生中心妇女心理一科主任、主任医师蔺华利说,抑郁症是一种常见的精神疾病,主要表现为情绪低落、兴趣的减退、快感缺失,并伴有注意力无法集中、记忆力下降等认知功能的损害及食欲减退,睡眠节律紊乱等躯体障碍,严重

影响患者的社会功能。抑郁症也是最容易被忽视的病症,很多人并不会意识到难受也可能是病,每个人都有情绪低落的时候,考试得了低分、失恋、失业、吵架,甚至坏天气,都可能产生抑郁沮丧的情绪,有时也会无缘无故突然情绪烦闷。

开朗的人也可能会有抑郁症

很多人看到李玟的事件后,会惊讶“这么开朗的人怎么会患抑郁症?”答案是肯定的,开朗的人也可能会有抑郁症!目前抑郁症病因未明,可能和遗传、神经生化、负性生活事件等因素有关,遗传和负性生活事件大家很容易理解,神经生化因素通俗地讲,就是大脑里“缺少了让人开心的物质”,比如多巴胺、五羟色胺等。

许多人认为,内向的人比开朗的人更容易患抑郁症。提到开朗,

就会想到“微笑型抑郁”,生活中他们是充满能量的开心果,却是抑郁症患者,并且这种情况最容易被他人忽视。这类人平时很正能量,以至于他人完全看不出来,这也是这类人最痛苦的原因之一。他们孤立无援,甚至连自己都难以察觉到是否患病,他们每天笑容满面,给人一种阳光美好的形象,总能带动大家的情绪,其实一到夜深人静的时候,他们就会陷入一种无能为力的状态之中,他们用微笑保护自己,害怕给别人传输负能量,于是选择独自去消化负面情绪,把一切痛苦都留给自己,严重时可能会出现一些自杀的念头以及行为,这便是抑郁症的终极问题“自杀”,也是抑郁症的死亡率一直居高不下的原因之一。因此,需要人们去关注抑郁症患者的情绪状态以及自杀前的征兆。

抑郁症患者自杀前有无征兆

西安市精神卫生中心妇女心理一科医生田秘说,重度抑郁患者自杀前,是有很多征兆的,比如他在自杀前会表现出话多,反复向亲朋好友去倾诉自己的情绪,觉得活着没意思,甚至觉得自己什么也做不好,患者总是有一句没一句提死亡这个话题,好像要跟你道别的样子,交代些重要的事情,动不动藏刀片、绳索、安眠药之类的物品。其实这是他发出求助的一个信号,但是好多亲朋好友并没有当回事,忽视了他的这些求助信号。还有一些患者表现为一种反常的现象,他觉得自己突然开朗了,觉得自己开心快乐了,然后周围朋友也会认为他好了,实际不是,是他已经下定决心要自杀,他觉得自己快要解脱了,瞬间豁然开朗了,给人制造一种假象,家属正觉得他好像一天比一天

好起来,满心期待的时候,突然发生了自杀事件。因此自杀行为是在患者精神状态最低谷的时候发生,这是错误的,也许情绪突然变好是风险最大的时候。

发现身边有人长期情绪低沉,同时向外界流露出了消极念头时,请不要用一种冷漠或者异样的眼光去看待他,因为有的时候你的冷漠,甚至一句嘲讽,都会成为压死骆驼的最后一根稻草。相反,人们应该给予相应的陪伴与支持,同时也要尽早让他到专科医院接受治疗,让更具有专业知识的医护人员给予相应帮助。目前针对抑郁症相关的治疗方法不仅有心理治疗、药物治疗及相关的物理治疗,必要时可能还需要住院治疗,这样不仅能够对患者实施密切的监护,同时也能避免患者发生自杀行为,早日摆脱抑郁症的困扰。

品美食 住民宿 穿汉服

西安暑期旅游究竟有多火

本报讯(记者 魏彤)入夏以来,天南海北的游客跨省游西安,暑期旅游迅猛增长,带动周边餐饮、住宿、游玩项目等客流量不断攀升。吃地道美食、住温泉民宿、穿汉服拍照……西安暑期旅游究竟有多火?记者7月6日进行了探访。

在回坊老李家明明肉丸胡辣汤店门口,记者不禁驻足观望了一阵,店里坐满了正在用餐的客人。店员告诉记者,他们每天早晨5时开始营业,中午12时休息,最近游客络绎不绝,很多外地人都过来打卡,7元一碗的胡辣汤,一天能卖出800多碗。

整条街上售卖最火的还有香酥牛肉饼,普通的5元一个,优质的10元一个,几乎家家店门口都排着长队。“游客太多了,一早上都在排队,最近每天最多能卖出300个,最少也有200多个,我们店里的人连喝水的时间都没有。”店员一边忙活着一边说道。

“看完《长安歌》,已经半夜了,就近选择了附近的温泉民宿,非常方便。单独的小院里还可以泡温泉,我非常喜欢,玩的很开心。”来



游客排队购买香酥牛肉饼。

本报记者 魏彤 摄

自上海的游客张女士说。

在此前的采访中,记者了解到《长安歌》每天演出三场,第三场00:20结束,很多外地游客都会选择在骊山附近的酒店入住。“本周末已经满房了,一共35个房间,全部被预订。”记者随机拨打了一家网红民宿的电话,工作人员说道。

穿着汉服游西安,沉浸式体验古都的繁华。在大唐不夜城、大雁塔、钟鼓楼附近,随处可见穿着汉服打卡的游客,“汉服风”渐

趋流行。

今年6月开业的“初见长安”汉服体验馆,位于洒金桥地铁口附近。记者来到该店时,里面有6位客人正在进行妆造。店家表示,店内提供汉服租赁、汉服妆造、汉服跟拍等服务。汉服租赁可以随借随走,汉服妆造则需要提前预约,大多数客人会选择138元、238元的汉服妆造套餐,体验24小时。暑期来临,游客大增,每天基本上接待60多名顾客。

民警解码暑期“诈骗套路”——

警惕学生遭遇网络游戏类诈骗

进入暑假,诈骗分子也盯上了学生,瞄准学生实施诈骗。7月5日,记者邀请西安市公安局莲湖分局刑侦大队反诈中心民警李盼盼“解码”暑期“诈骗套路”——网络游戏类诈骗。

■ 案例 免费游戏代练被骗万余元

“目前常见的网络游戏诈骗集中于游戏充值、代练陪练、账号交易等领域。”7月5日下午,在公安莲湖分局刑侦大队反诈中心,民警李盼盼告诉记者,网络游戏类诈骗是学生群体的主要受骗类型之一,也容易成为暑期学生受骗的“重灾区”。

正值暑假,15岁的学生小王正在玩手机游戏,他在游戏大厅见到一名自称游戏“代练”的玩家,称两个人投缘,可以免费帮助他代练游戏,使小王的游戏账号快速升级。随后,小王通过QQ添加对方为好友,将自己游戏的账号和密码发送给对方。没想到对方却说小王的密码错误,且账号已被冻结,需要交保证金才能解封账号,小王按照要求交保证金,谁知对方又以各种理由向他索要钱财,在转

账万余元后,小王意识到自己被骗,遂向公安莲湖分局报了案。

李盼盼表示,反诈中心接触的此类案件中,有些游戏玩家是未成年人,充值游戏币、购买游戏装备时,零花钱不够了会向家长“求援”,或者直接绑定使用家长的账户,一些骗子就是盯上家长的“钱包”,以与未成年人交易导致自己账户被冻结等各种理由,引诱玩家落入陷阱。

■ 提醒 民警解码游戏诈骗陷阱

如何避免学生在暑期不掉入诈骗分子“游戏”的陷阱?李盼盼向记者介绍道,家长要加强对孩子的反诈骗教育。来历不明的电话、短信、链接一律不看、不理、不点;不理睬网络上故意搭讪的陌生人,不贪图小便宜,不轻信免费领装备、低价代练等说辞;对于任何理由的转账、汇款要求,坚决不听不信不转账。同时,家长要保管好自己的手机、银行卡等物品,不要让孩子知道支付密码,以免其受骗后大额转账汇款,随时要关注孩子自己的微信账号、支付宝账号的余额。 本报记者 朱娜



暑假来了

■陕西体彩

微光添彩再续航! 33亿元体彩公益金为梦想赋能

6月30日,国家体育总局官网发布《国家体育总局2022年度本级彩票公益金使用情况公告》(以下简称《公告》),公布了国家体育总局2022年度本级彩票公益金使用情况。

数据显示,2022年度,国家体育总局本级使用彩票公益金335332万元用于开展群众体育和竞技体育工作。其中群众体育使用121929万元、竞技体育使用213403万元,同比2021年,整体彩票公益金使用增长76248万元,其中群众体育增长47101万元、竞技体育增长29147万元,增长幅度较大,投入力度明显,持续为体育强国、健康中国建设添砖加瓦,而

在这背后,始终离不开中国体育彩票的贡献。

全民健身高质量发展 书写健康中国新答卷

《公告》显示,2022年,国家体育总局本级使用彩票公益金121929万元用于群众体育工作。包括引导推动建设完善群众身边的健身设施19800万元、积极稳妥开展全民健身赛事活动22361万元、全民健身普及与推广10462万元、青少年体育推广与提升4311万元、支持青少年后备人才培养50195万元、开展“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动6200万元、开展体教融合宣传8600万元,共计七个方面。

从使用金额来看,2022年,用于开展全民健身赛事活动方面增加12172万元,同比增长119%,全民健身普及与推广增加3011万元,而在青少年体育运动支持项目中,更加注重青少年后备人才培养,使用金额达50195万元,超过2021年青少年体育项目推广与提升、青少年体育事业发展、青少年体育运动普及三项的总和。

在体彩公益金的支持下,借十四运会筹办东风,陕西建起了一大批全运惠民工程,极大提升了全民健身场地设施公共服务水平;福建福州,原来功能单一的西河游泳场升级改造为西河智慧体育公园,现在市民们不仅能在这里游泳,而且可以开展篮

球、足球、网球、小轮车等运动。

遍地开花的“体彩杯”赛事活动也为老百姓尤其是少年儿童搭建了运动的舞台,中国体育彩票汇聚购彩者的仁爱之心、关爱之情,为全民健身创造有利条件,使更多百姓参与体育,爱上体育。

共享竞技体育成果 开创体育强国新局面

竞技体育是建成体育强国的硬指标之一,推动竞技体育高质量发展是建设体育强国的必然要求。作为国家公益彩票,从储备人才培养,到国家队训练基地建设,再到各项竞技体育赛事的举办,中国体育彩票一直是我国竞技体育事业发展的

坚实保障。

2022年,共计使用213403万元彩票公益金支持竞技体育。其中,竞技体育人才培养和训练基地条件改善使用75260万元、重大奥运参赛训练场地设施建设使用71367万元、奥运争光计划纲要保障使用65000万元,同比增长2178万元,运动员文化教育与科研使用1776万元,同比增长1526万元。

聚沙成塔,积水成渊。一张张小小的体育彩票,犹如一束束微光,将爱心汇聚成一股巨大力量。截至目前,中国体育彩票已累计筹集公益金超过7300亿元,不断为健康中国 and 体育强国战略注入活力,为实现中国梦凝聚体彩力量。 关言