

# “抑”路新生 “郁”见曙光

## 抑郁症校园作业治疗指南

### 什么是抑郁症

抑郁症，也被称为抑郁障碍，是一种高发病、高临床治愈率，但低治疗接受率以及高复发率的精神障碍。其主要特征是显著而持久的情绪低落，有的患者可能存在自伤、轻生行为，甚至可能伴有妄想、幻觉等精神病性症状。

### 抑郁症的表现

心境低落  
多种精神分裂症状  
意志活动减退  
思维迟缓  
被迫害妄想  
认知功能受损  
多重人格  
生理上显著影响  
.....

### 抑郁症与抑郁情绪

无缘无故产生  
抑郁情绪



事出有因，基  
于客观事实

持续时间长，  
达两周及数月



持续时间短，  
调节可缓解

程度严重，甚  
至有轻生行为



程度较轻，不  
影响工作学习

严重抑郁需要  
正规医院就诊



可自我调节缓  
解，无需服药

### 抑郁症的病因

#### 生理因素

基因遗传因素  
神经化学因素

#### 社会环境

遭受到了某一些社  
会或者是环境上面  
的刺激

#### 情感认知

性格比较内向  
缺乏沟通能力  
性格敏感

# 在学校中，我们可以怎么做？

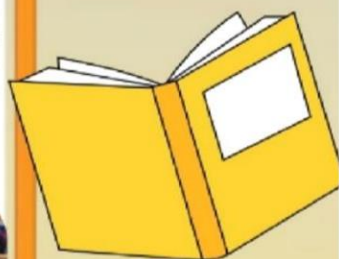
## 作业治疗干预方法

山东第一医科大学

杨恺晴、杨晓蕾、王燕花、张书童、于学美

### 阅读疗法

读者在阅读时对书中内容产生认同、净化和领悟，进而解决自身遭遇的问题。阅读材料作为媒介，能够改变读者的认知、态度及情绪，使受压抑的情绪得以投射至阅读材料中达到释放。



### 沙盘游戏



患者在一个小型沙箱中使用各种小玩具和模型来构建场景，以此来表达和探索内心的想法和感受。患者可以在一个受控的环境中安全地表达和整合内在的经验，从而促进情感调节和心理整合。





## 音乐疗法

优美的音乐能够促使人体分泌利于身体健康的活性物质，改善体内的神经系统。调节人的心理状态。促使来访者的内在情感予以表达和宣泄，情感抒发，缓解抑郁症状。



## 其他疗法



做手工

运动疗法

拥抱自然



抑郁症不是脆弱的象征，也不是可以被忽视的小情绪。我们要摒弃对抑郁症的误解和偏见，以理解和包容的心态去接纳他们。