

娱乐圈成抑郁症“重灾区”

很多明星都是“过来人”，通过运动、泡澡、倾诉、旅行等方法对抗抑郁



不相信吧？给人带来欢乐的“憨豆先生”的饰演者罗温·阿特金森也曾受到抑郁症困扰。



核心提示

□据《广州日报》

“我有抑郁症，所以就去找死一死，没什么重要的原因，大家不必在意我的离开。拜拜啦！”3月18日上午，一条突如其来的微博让众多网友感到担心。事实上，这名叫“走饭”的网友从3月14日起连续几天发微博告诉网友她患有抑郁症。19日凌晨，南京市公安局江宁分局证实，该女生已经遗憾去世，而这条微博是这个南京女孩轻生前定时发送的。

一时间，众多网友陷入悲痛之中，很多名人、明星也纷纷对这个因抑郁症自杀的年轻生命表示痛惜。不少明星发微博送别“走饭”。黄觉在微博中说：“私信……也许那边能收到吧。”周笔畅则在微博中说：“我能理解你。但愿你以后的人生都能开心地活。”

春天是精神疾病的高发期，而在这个人人“压力山大”的时代，对于如何对抗抑郁，很多明星都是“过来人”。



张国荣因抑郁症自杀。



陈坤曾自曝患抑郁症，如今通过内心的充实，已赶走了抑郁。



郑秀文通过写书、运动赶走抑郁。



央视主持人崔永元的抑郁症已治愈。(网络图片)

▶▶ 娱乐圈成抑郁症“重灾区”

在中国，巨星成龙、歌手杨坤、主持人崔永元都曾自曝有抑郁倾向。韩国相关统计显示，40%的艺人患有抑郁症，30%的人表示曾想过自杀。

有专家指出，明星之所以容易出现抑郁问题，甚至走上绝路，主要原因是明星多为表演型人格特质，这种人格的特征是需要不断地得到外界的肯定，而外界的

肯定是一个不确定的因素，一旦他们得不到外界持续的肯定(而这几乎是必然)，他们就很容易陷入抑郁。

娱乐圈潮起潮落，可以让人一夜走红，也可以让人“红消香断”。在强大的压力下，有些人抑郁成疾，最终选择了离开人世，试图获得内心的解脱。例如：

韩国女星李恩珠，因抑郁症自杀身亡。

香港艺人张国荣，因抑郁症跳楼身亡。

香港艳星陈宝莲，因不堪精神和生活压力，跳楼身亡。

此外，香港女星蓝洁瑛因遭受感情、经济压力的双重打击，精神崩溃，被香港娱记封为“癫王”。

▶▶ 明星抗抑郁招数大全

曾饱受抑郁症困扰的香港知名男歌手张敬轩直言，抑郁症不是简单的情绪病，意识到自己患病后，一定要有勇气去看医生。而“中国最著名的抑郁症患者”崔永元也曾表示，治疗抑郁症的关键在于“找一个能治疗的医生”。

当然，除了药物治疗，不少明星也尝试过各种“自救”，有的已经成功，有的尚在努力，大家的目的只有一个：明天笑着起床。

高招一：运动疗法

郭富城在拍摄《父子》时爆出怀疑自己患上抑郁症。他在片中饰演一位性格复杂的父亲，经常心事重重。由于郭富城入戏太深，拍摄期间竟一反常态变得沉默，与以往开朗性格很不相同，一度令身边人担心。

对于后来如何摆脱情绪低落状态，他直言是运动的习惯帮助了自己。郭富城透露，他曾经心情低落，甚至想过放弃生命，但每次一进健身房，精神马上恢复了。

此外，张敬轩透露，跑步有助于脑垂体分泌快乐元素，是解压妙法。萧亚轩则依赖瑜伽排解压力。

专家点评：通过物理运动刺激神经，可谓抗抑郁的绝佳办法。

高招二：泡澡疗法

明星每天承受的竞争、舆论等压力不言而喻。李宇春透露，自己喜欢泡澡减压，尤其在喜欢在浴缸里加入玫瑰和茉莉精油。

明星林志玲、伊能静、林心如等也纷纷表示，泡澡有助于缓解压力。

不过，不要认为泡澡是女星的专利。张敬轩表示，泡澡时加一点浴盐，可以让自己的身心彻底放松下来。

专家点评：研究显示，浮力与解压、放松肌肉关系密切。泡澡时，可以闭上眼睛，尽情体验身体漂浮在水里的感觉。同时，香味能给人带来愉悦感。

高招三：爱心疗法

高招三：爱心疗法

喜剧明星患抑郁症，多少有些让人难以置信，但事实就是这样。

因饰演“憨豆先生”而闻名天下的英国喜剧巨星罗温·阿特金森，曾在美国亚利桑那州的一家诊所接受心理治疗，同时，他也帮助其他病人。医生表示，在帮助其他病人的同时，有助于抑郁症患者更好地了解自己，缓解症状。

事实上，奉献爱心被很多明星奉为对抗抑郁的好方法，“每天写下感恩的事情，有助于提高快乐能力”，“帮助别人会让自己很充实”。

专家点评：只要在医生的协助下，这种方法很值得一试。

高招四：倾诉疗法

2005年，郑秀文拍电影《长恨歌》时被曝患上抑郁症，各种传闻满天飞。直到几年后复出，她才以一本书《值得》剖析了这场病：“生病的时候，我几乎每天都找不到出路。但我真的要感谢这场病，它也让我看到了自己的脆弱。”

郑秀文透露，写书是一种完全的释放：“等于为我的病画上一个句号。如果不写书，可能这场病还没结束，也浪费了这场病。我希望用我的体验去帮助跟我有同样病患的朋友，让大家都能走出抑郁。”

S.H.E组合中的Ella透露，自己排解压力的方法就是找朋友看电影，让自己融入剧情中发泄情绪，然后回家睡觉。

央视“名嘴”白岩松患上抑郁症后，天天失眠，体重从80公斤降至50公斤，甚至天天想自杀，后来在家人关怀下走出阴影。

此外，大S也曾因舆论压力想不开，还曾脱口而出要拿刀砍妈妈。后来通过服药、姐妹们的陪

伴开解、运动等多种方法，加上新恋情滋润，她才告别了抑郁症。大S说，有抑郁症不可耻，一定要向外界求助，千万不要在死胡同里打转。

专家点评：治疗心理疾病，倾诉是关键。面对有抑郁、焦虑等心理问题的人，家人、朋友应多听听他们的倾诉。

高招五：旅行疗法

歌手孙燕姿也曾怀疑自己得了抑郁症——当工作人员来接她出门工作时，她在家中把音乐声开得极大以掩盖门铃声，进行抗议。最后，她争取到休假外出旅行，情绪才好转。

张敬轩表示，自己20岁出头刚入行时，觉得什么都很好，现在却每走一步都很小心。“我喜欢出去旅行，就是让自己尽可能远离那个状态。”他说。

黄征也公开表示：“一年收入的一大半都花在购买机票去旅行上，那样会远离抑郁。”

专家点评：经常做户外活动、去旅行，能大幅度消除抑郁带来的压抑心理。

高招六：兴趣疗法

歌手王蓉说，要想抵抗抑郁，培养一种爱好是非常好的方法，因为“爱好可以是一个人的感情寄托”。据悉，王蓉会弹吉他、拉小提琴。而李丽珍、光良、钟汉良则有一颗相同的“解郁丸”——画画。

此外，梅婷表示，她心情不好时不会听伤感的音乐，不会看伤感的电影或小说，不让自己在低迷情绪中沉溺，而是逛街，或“吃喜欢的东西，再用运动消耗热量、排解郁闷”。

专家点评：培养广泛的兴趣是抑郁症患者的“救生圈”。当一个人的人生只有一种选择时，其快乐也只能是单向选择，而且这种快乐是不稳定的。不妨借助多种方式调节、释放自己。

名词解释

抑郁症是一种常见的心理障碍，可由各种原因引起，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其处境不相称，严重者可出现自杀念头和行为。多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性。

抑郁症“信号”：以心境低落为主，并至少有下列4项：

1. 兴趣丧失、无愉快感；
2. 精力减退或有疲乏感；
3. 精神运动性迟滞或激越；
4. 自我评价过低、自责，或有内疚感；
5. 联想困难或自觉思考能力下降；
6. 反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为；
7. 睡眠障碍，如失眠、早醒，或睡眠过多；
8. 食欲降低，或体重明显减轻；
9. 性欲减退。