**Text zu Depression (Wen Xu, Übersetzung/ Chinesischer Text unten im Dokument**

(Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator)

Das jüngste Mitglied der Familie, das jüngste Mitglied der Familie, das älteste Mitglied der Familie

Original, Parteizeitungsrückblick Jun, People's Daily Review, 12. Oktober

Ein kleiner Plausch vor dem Schlafengehen, und es gibt eine Welt in Ihren Träumen. Hallo, Zuhörer.

Wie steht es um das Gerücht, dass Schülerinnen und Schüler auf Depressionen bei der körperlichen Untersuchung untersucht werden? Vor nicht allzu langer Zeit hat das Generalbüro der Nationalen Gesundheitskommission den "Arbeitsplan zur Erkundung von Sonderdiensten für die Depressionsprävention und -behandlung" veröffentlicht, der von Gymnasien und höheren Bildungseinrichtungen verlangt, Depressions-Screening in die Gesundheitsprüfungen der Studenten aufzunehmen, psychische Gesundheitsprofile der Studenten zu erstellen, den psychischen Gesundheitszustand der Studenten zu beurteilen und Studenten mit abnormalen Beurteilungsergebnissen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Heute werden wir über dieses Thema sprechen.

Depressionen, die einst weit entfernt schienen, treten nun immer häufiger auf. Der fliegende Fisch Phelps, die Schauspielerin Zeyizha, die seit Jahren in den Nachrichten zu sehen ist, und Li Xueqin, eine Talkshow-Sensation der letzten Zeit, haben den Medien von den Schmerzen berichtet, die ihnen die Depression bereitet hat. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation leiden in China mehr als 54 Millionen Menschen an Depressionen, und nach einem Bericht der China Youth Daily sind etwa 80% der Depressionskranken in China noch nicht "entdeckt" worden. Diese Krankheit, die nicht ungewöhnlich ist, geschieht bei uns auf seltsame Weise. Es kann also sein, dass die inneren Schmerzen nicht nur Stimmungsschwankungen sind, sondern dass die Krankheit Ihren Körper und Geist angreift.

Quelle Netzwerk

Die Vielfalt der Symptome und die Schwierigkeit, eine Depression zu diagnostizieren, spiegeln ihre heikle Natur wider. Aus der Sicht der Krankheit ist eine Depression nicht nur eine Manifestation einer depressiven Stimmung und eines langsamen Denkens, einige Patienten mit "lächelnder Depression" sind höflich und logisch aus dem Bedürfnis heraus, zu arbeiten und zu leben, selbst wenn ihr Herz "verbrannte Erde" ist, mag es Außenstehenden scheinen, dass sie eine "lächelnde Depression" sind. Nicht anders. Darüber hinaus können Schlaflosigkeit und Lethargie, Anorexie und Bulimie, Schmerzen und Gleichgültigkeit allesamt Symptome einer Depression sein. Aus gesellschaftlicher Sicht sehen manche Menschen aus Scham von der Behandlung ab oder ignorieren die Symptome, weil sie leicht sind, während viele Menschen in der Gesellschaft Depressionen missverstehen und unterschätzen, was ihrer Behandlung nicht zuträglich ist. Aus diesem Grund muss die Früherkennung und Rehabilitation von Depressionen von allen ernst genommen werden.

Die Pflege erfordert Methoden und wissenschaftliche Unterstützung. Qiao Yingzi in der Erfolgsserie "Little Joy" war deprimiert und konnte dem Druck ihrer Mutter nicht standhalten, so dass sie beschloss, sich das Leben zu nehmen. Die Zeile "Du bist nur nett zu mir, aber ich will nur weg von dir" veranschaulicht, wie unangemessene Pflege noch mehr psychischen Stress verursachen kann. Das Programm geht vom Trend der Depressionen in den jüngeren Altersgruppen aus und fordert ein Screening und eine Beurteilung von Jugendlichen, Frauen in der Schwangerschaft und bei der Geburt, älteren Menschen und Menschen in Hochdruckberufen, um die Früherkennung zu stärken, gerade um Depressionen wissenschaftlicher zu verhindern und zu behandeln und das öffentliche Bewusstsein für Depressionen zu schärfen.

Das Screening ist der erste Schritt zur Erkennung einer Depression. Um die Wirksamkeit der Vorsorgeuntersuchungen in die Praxis umzusetzen, ist es notwendig, die Nachsorgemaßnahmen zu verbessern und ein die gesamte Gesellschaft umfassendes System zum Schutz der psychischen Gesundheit aufzubauen. Die Förderung von Depressions-Screening dient nicht dazu, Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen zu etikettieren, sondern vielmehr dazu, durch das Screening präzise Richtlinien umzusetzen, um eine zeitgerechtere psychologische Beratung, bessere Beratungsmechanismen, einen besseren medizinischen Schutz und eine angemessenere sozialarbeiterische Intervention für Nachsorge und Dienstleistungen zu ermöglichen, damit die Patienten die Wärme der Gesellschaft spüren und wieder Hoffnung für die Zukunft schöpfen können. Schließlich ist es unser oberstes Ziel, Patienten dabei zu unterstützen, das Leben wieder anzunehmen.

Quelle Netzwerk

Bäume wachsen eingebettet im Wald und Sterne leuchten in der Milchstraße, weil sie leuchten. Um uns um die Probleme der geistigen Welt zu kümmern, müssen wir zusammenarbeiten. Wie das Sprichwort sagt: "Ein Herzinfarkt braucht Medizin." Bei psychischen Gesundheitsstörungen ist die medizinische Behandlung wichtig, aber auch soziale Unterstützung ist unerlässlich. Von der kleinsten Familie, der kleinsten Schule, der kleinsten Gemeinde bis hin zur größten Stadt sollte sich jeder um Menschen, die an Depressionen leiden, sorgen, sie ermutigen und unterstützen. Die Freundlichkeit, die um jeden von uns herum fließt, wird mit Sicherheit in einen Fluss hinunterrieseln und die Wärme der Unterstützung und die Hoffnung auf Leben ausströmen.

Die Wärme, die anderen geschenkt wird, wird auch den Körper nähren. Das Screening auf psychische Gesundheitszustände ist auch eine große Chance für die Wissenschaft und das Bewusstsein für verschiedene psychische Erkrankungen. Indem wir mehr Menschen auf Depressionen aufmerksam machen, können wir das "Stigma" loswerden und mehr Menschen aus dem Schatten herausholen. Potenziellen Patienten eine helfende Hand zu reichen, ist auch eine Gelegenheit für jeden, etwas über seinen eigenen psychischen Zustand zu erfahren. Wenn wir zusammenarbeiten, kann ein wenig Licht unsere Seelen erwärmen. Hoffentlich werden diese einst verwirrten und schmerzhaften Augen wieder durch die gemeinsamen Anstrengungen der ganzen Gemeinschaft leuchten.

Genau das ist es: Das Screening ist nur der erste Schritt, soziale Unterstützung als Ausgleich.

(Wen Gas Gas Gas Xu, China)

Artikel geändert am 2020-10-12

Menschen, die diesen Inhalt mochten, mochten auch

WeChat Sweep

Folgen Sie dieser öffentlichen Nummer

**学生体检筛查抑郁症，切莫忽视身边的“心灵感冒”丨睡前聊一会儿**

原创 党报评论君 [人民日报评论](javascript:void(0);) *10月12日*

睡前聊一会儿，梦中有世界。听众朋友，你好。

据说学生体检要筛查抑郁症了，这是怎么回事？前不久，国家卫健委办公厅发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，要求各高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。今天我们就来聊聊这个话题。

抑郁症，曾经似乎遥远，如今正越发频繁地出现在我们的视野之中。啸傲泳坛的飞鱼菲尔普斯、频上热搜的女明星热依扎、最近因脱口秀爆红的北大学霸李雪琴，在光鲜之外，他们都曾向媒体倾诉抑郁症给自己带来的诸多痛苦。世界卫生组织相关数据显示，截至目前中国约有5400多万人患有抑郁症；而《中国青年报》相关报道表明，中国约八成抑郁症患者没有被“发现”。**这一并不鲜见的疾病，正在通过陌生的方式发生在我们身边。所以，回环于内心的痛苦，有时可能不仅仅是情绪波动，而是病魔正在侵袭你的身心。**

图源网络

患者症状多样、确诊难，折射出抑郁症的狡猾。从疾病的角度看，抑郁症并不只有心情低落、思维迟缓这一种表现，一些“微笑抑郁症”患者出于工作生活的需要而表现得彬彬有礼、逻辑清晰，哪怕心中“一片焦土”，在外人看来也毫无异样。此外，失眠与嗜睡，厌食与暴食，痛苦与淡漠，都可能成为抑郁症的症状。**从社会的角度看，有的人出于病耻感而讳疾忌医，抑或因为症状轻微而不当回事，而社会中对抑郁症存在误解、轻视的人不在少数，不利于对抑郁症的治疗。**正因如此，抑郁症筛查和康复工作必须引起各方重视。

**关心需要方法，更需要科学支持。**热播剧《小欢喜》中的乔英子就是抑郁症患者，她因为承受不了母亲施加的压力而准备轻生。那句“你就是对我好，我就是想要逃离你”的台词，道出了不得其法的关心反倒会给患者带来更大心理压力。《方案》立足于抑郁症的低龄化趋势，要求针对青少年、孕产妇、老年人群、高压职业人群等开展筛查评估、加强早期诊断，正是为了更加科学地防治抑郁症，让公众形成对抑郁症的科学认识。

**筛查，是发现抑郁症患者第一步。将筛查工作的成效落在实处，必须完善后续措施，搭建覆盖全社会的心理健康保障体系。**推广抑郁症筛查，不是要给有心理健康问题的人群贴上标签，而是要通过筛查进而精准施策，以更及时的心理疏导、更完善的咨询机制、更良好的医疗保障、更恰当的社工干预做好跟踪和服务工作，让患者感受社会的温暖，重拾未来的希望。毕竟，**支持患者重新拥抱生活，才是我们的最终目的。**

图源网络

树木在森林中相依偎而生长，星辰在银河中因辉映而璀璨。关心精神世界的问题，需你我共同努力。**正所谓“心病还需心药医”，对精神卫生疾病来说，医学治疗固然重要，但社会支持也不能缺位。**小到家庭、学校、大到社区、城市，每个人都应该对抑郁症患者给予关心、鼓励和支持。流动在我们每个人身边的点点善意，必将涓滴成河，涌动着支持的温暖，浇灌着生活的希望。

暖意予人，亦将反哺其身。心理健康状况的筛查，也是科普和宣传各类精神疾病的好机会。让更多人了解抑郁症，才能摆脱“污名化”处境，帮助更多人走出阴霾。向潜在的患者施以援手，也是每个人认识自己心理情况的一次契机。**守望相助，一缕阳光也将照亮心扉；同心协力，一点火光也能温暖灵魂。希望那一双双曾经的迷茫、痛苦的眼睛，在全社会共同努力下再次闪动希望的光芒。**

这正是：筛查只是第一步，社会支持要补足。

（文丨徐驭尧）

文章已于2020-10-12修改

喜欢此内容的人还喜欢



微信扫一扫  
关注该公众号