

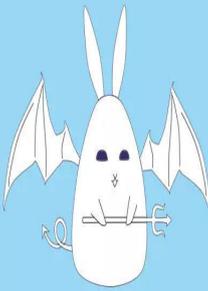
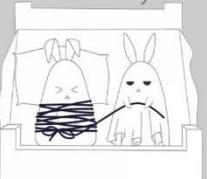
大学生常见的心理症状



区分抑郁与抑郁情绪

当听到有人对你说“我得抑郁症了”，你的反应是什么？

TA 心情不好？TA 压力太大？TA 想得太多？还是“哦，我也有点抑郁。”抑郁和抑郁情绪是不同的概念。那么，抑郁症和抑郁情绪有啥不同呢？怎么来判断自己到底是一时情绪低落，还是患上了抑郁症呢？我们通过一组漫画来辨别一下。

<p>你好，我是你的老朋友抑郁情绪</p> 	<p>抑郁症，百闻不如一见</p> 	<p>你们是什么东西</p> <p>我总是和伤害、挫折相伴 是一种正常的情绪</p>  <p>朋友一生一起走，谁先掉队谁是狗</p>	<p>你们是什么东西</p> <p>我是一种疾病，病因还在研究中</p> 	<p>为啥选中我</p> <p>看上你也没啥原因 就算钢铁硬汉也会流泪呀</p> <p>少年，我看你骨骼惊奇</p> 	<p>为啥选中我</p> <p>我偏爱某几类人群 每100个人里大约有3-5个 和我打过交道</p> <ul style="list-style-type: none"> 有精神疾病家族史的人 女性 遭受过虐待或忽视 其他
<p>你们想把我怎样</p> <p>我们都会让你悲伤、消沉、痛苦 失望，感觉被抛弃.....</p> <p>悲伤吧~痛苦吧~</p> 	<p>你们想把我怎样</p> <p>我还喜欢把你捆在床上 让你起不来，什么也不想做</p> <p>让我起床..... 不让</p> 	<p>什么时候你们才肯放过我</p> <p>我来得快，去得也快，要是你 抑郁超过两周 可能是右边那只的锅</p> <p>随风奔跑 自由是方向</p> 	<p>什么时候你们才肯放过我</p> <p>如果你被我捕获得话 刑期几周起步 最高.....只要你愿意 我可以不离不弃</p> 	<p>身边人善意的关心</p> <p>有时候你身边的人给你 一句问候 一个拥抱 一个礼物 都会让我如临大敌</p> <p>不好! 又有人想捣乱!</p> 	<p>身边人善意的关心</p> <p>「振作点，你根本没病」 「想开一点，没啥大不了的」 「你只是心情不好」 「别懒洋洋的」 「想想你的父母」 这些话对我基本没用</p> <p>防骗+10000 诈骗+10000 防骗+10000</p> 

大学生常见的心理症状



怎样是抑郁情绪？抑郁情绪达到什么程度才算抑郁？抑郁情绪与抑郁症到底有什么区别？

大学生常见的心理症状

抑郁症是常以持续明显心境低落、思维迟缓、情感低落、意志减退为主要临床表现的一组情感性精神障碍疾病；抑郁情绪是生活中常见情感成分，每个人较易遇到精神压力、生活挫折。抑郁症心境低落至少持续 2 周以上，多为未受到社会心理因素影响而逐渐加重的心境障碍；抑郁情绪较为短暂，并明显有心理和社会因素影响的情绪体验。抑郁情绪可完全自愈，而抑郁症不经治疗很难自愈，需经过心理治疗和专业药物治疗才能治愈。

所以当发现自己情绪低落的时候，可以晒晒太阳，出去走走，和朋友一起聊聊天，分散一下注意力；另外在饮食方面，可以多吃一点清淡的食物，补充一些维生素等，这些都是有助于缓解焦虑抑郁这些情绪。当真的自己没办法缓解自己的情绪，或者有一些心理疑惑的时候，可以找学校专业的心理老师做心理咨询，与老师交流沟通，解决情绪低落的问题。

