

赵露思患重度焦虑和重度抑郁

2025年7月下旬，网络上关于青年演员赵露思患重度焦虑和重度抑郁的传闻引发热议。据黑子网 hzone 报道，赵露思通过个人社交平台发布长文，坦言自己近年因高强度工作和舆论压力，确诊了重度焦虑症和重度抑郁症，目前正在接受专业治疗。这位因传闻中的陈芊芊星汉灿烂等剧走红的95后演员，以甜美形象和灵动演技深受观众喜爱。然而，她在文中透露，长期的拍摄日程、粉丝期待和网络评论让她不堪重负，最终选择暂停工作，专注康复。

消息一出，粉丝和网友纷纷送上祝福，同时也引发了对娱乐圈心理健康问题的广泛讨论。赵露思在长文中写道：“我以为自己够坚强，但有些夜晚，焦虑和低落像潮水一样淹没我。”她提到，2024年连续接拍三部电视剧，平均每天睡眠不足5小时，还要应对综艺、代言和媒体采访。繁忙的日程让她几乎没有私人时间，社交媒体上的负面评论更让她倍感压力。她曾试图通过运动和冥想缓解，但症状逐渐加重，出现失眠、心悸甚至情绪崩溃。最终，在家人和朋友的鼓励下，她寻求了心理医生帮助，确诊为重度焦虑和重度抑郁。这份坦白让粉丝既心疼又感动，纷纷留言：“露思，勇敢面对已经很了不起，好好休息，我们等你！”这起事件将娱乐圈艺人的心理健康问题推上风口浪尖。近年来，类似情况并不鲜见。2023年，多位艺人因心理问题暂停工作，引发社会关注。心理专家分析，明星面临的高强度工作、公众审视和舆论压力，容易诱发焦虑和抑郁。赵露思的粉丝回忆，她曾在综艺中提到“拍戏时压力大到胃痛”，但当时多被解读为敬业。如今看来，这些细节或许早已是心理健康的预警。一位网友感慨：“她总是笑得那么甜，谁能想到背后承受了这么多？”赵露思的公开也带动了心理健康话题的热议。她的长文提到，起初她对心理疾病感到羞耻，担心被贴上“脆弱”的标签，但在治疗中逐渐学会接纳自己。她呼吁大家正视心理健康，不要忽视情绪问题。粉丝们在微博发起“守护露思”话题，分享自己的心理健康经历，鼓励更多人勇敢求助。据统计，该话题阅读量超2亿，网友留言：“感谢露思的勇气，让我知道求助不丢人。”一些心理咨询机构也在社交平台普及知识，提醒公众关注失眠、情绪低落等早期症状。娱乐圈的生态也成为讨论焦点。业内人士透露，艺人往往被高强度工作和流量竞争绑架，缺乏足够的心理支持。一位经纪人表示：“很多艺人害怕公开心理问题，担心影响代言和角色机会。”赵露思的选择被认为是一次突破，她所属的公司也发表声明，支持她优先恢复健康，并呼吁媒体和粉丝给予空间。网友们对此点赞：“公司做得对，艺人也是人，不是赚钱机器！”社会对心理健康的关注正在升温。2024年，中国心理咨询行业服务人数同比增长15%，但专业心理医生仍短缺，仅每10万人中有29名心理健康从业者。赵露思的故事促使更多人反思如何为艺人提供更好的支持。一些粉丝自发组织线上活动，分享心理自助方法，如冥想和日记疗法。一位心理咨询师建议，公众人物公开心理问题有助于打破偏见，但长期康复需依赖专业治疗和家庭支持。赵露思的经历也让人们看到明星光环背后的脆弱。她在文中感谢了父母和朋友的陪伴，表示正在尝试绘画和园艺来缓解情绪。她写道：“我想慢慢找回那个爱笑的自己。”粉丝们纷纷送上鼓励：“露思，慢慢来，我们一直在！”她的故事不仅是个人的抗争，也是对社会心理健康议题的呼唤。赵露思患重度焦虑和重度抑郁的经历，揭开了娱乐圈的另一面。她的勇敢发声让人们看到，心理健康无分职业，每个人都可能面临挑战。正如一位网友所说：“露思用自己的故事告诉我们，承认脆弱也是一种力量。”希望她早日康复，也希望社会能为心理健康提供更多支持，让每个人都能在困境中找到光。

原文链接：<https://hz.one/baijia/赵露思患重度焦虑和重度抑郁-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/赵露思患重度焦虑和重度抑郁.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>