

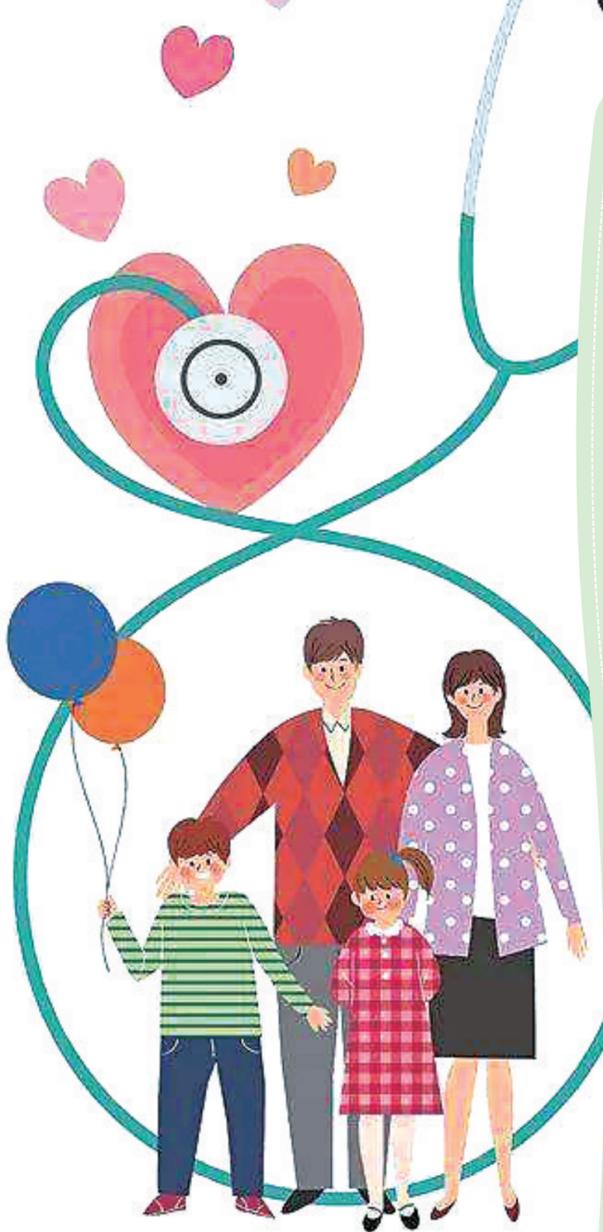
每个人身上都有治愈精神疾病的力量

民生观察

聚焦当代人心理健康的电视剧《爱上你治愈我》引起了不少人共鸣。在剧中涉及关于现代人的精神困境的热门话题,在这部剧中展现得淋漓尽致,不少人表示深有同感。尽管大多数人并没有像剧中人物一样被确诊为心理疾病患者。但是这也反映出当代人的心理健康或多或少出现了问题。

现代人的压力大、导致精神健康出现问题虽然是一个老生常谈的问题,但关于对其原因的探讨,可谓众说纷纭、莫衷一是。但能够肯定的是,一个人的心理健康,间接影响着身体健康。现代人面对生活节奏的加快和生活环境日新月异的变化,普遍感觉压力大,抑郁、焦虑、不安很多情绪被放大,甚至一部分人无法找到方法自我排遣,最终导致发展成心理疾病。

为此,记者联系了市第二人民医院的精神科主任高伟财医生,给大家介绍一下心理疾病的起因和治疗方法。其实,生活的关键词,是“自愈”二字。就像《爱上你治愈我》剧中的心理医生,为每一个患者拼尽全力,男女主人公之间的相互理解、朋友的相互扶持,都能给我们不断向上的力量。只要心有所系,生活就值得热爱。美食、音乐、旅行、艺术……都是治愈精神疾病的良药。假如我们一旦陷入精神困境时,不要忘记抬起头看一看身外的世界。



什么是精神疾病

如今,最为常见的精神障碍就是抑郁症,估计全球有3.5亿人患有抑郁症,可能影响各行各业、各个年龄段的人群,造成精神痛苦并使人难以从事甚至最简单的日常事务,以及影响与家人和朋友的关系。抑郁症可能会导致自杀行为,是目前15岁—29岁人群的第二大死亡原因。抑郁症又称抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称,情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝,自卑抑郁,甚至悲观厌世,可有自杀企图或行为;甚至发生木僵;部分病例有明显的焦虑和运动性激越;严重者出现幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以上、长者甚或数年,多数病例有反复发作的倾向,每次发作大多数可以缓解,部分可有残留症状或转为慢性。丧失兴趣是抑郁病人常见症状之一。丧失既往生活、工作的热忱和乐趣,对任何事都兴趣索然。体验不出快乐,对既往爱好不屑一顾,常闭门独居,疏远亲友、回避社交。病人常主诉“没有感情了”“情感麻木了”“高兴不起来了”。精力丧失,疲乏无力,洗漱、着衣等生活小事困难费劲,力不从心。病人常用“精神崩溃”“泄气的皮球”来描述自己的状况。其次,自我评价过低:病人往往过分贬低自己的能力,以批判、消极和否定的态度看待自己的现在、过去和将来,这也不行,那也不对,把自己说得一无是处,前途一片黑暗。强烈的自责、内疚、无用感、无价值感、无助感,严重时出现自罪、疑病观念。病人呈显著、持续、普遍抑郁状态,注意力集中困难、记忆力减退、脑子迟钝、思路闭塞、行动迟缓,但有些病人则表现为不安、焦虑、紧张和激越。

抑郁症高发人群的特点可以归结为“三高”“三低”。“三高”即高收入、高文化、高职位,这些人往往把人生目标定得太大,总想干超出自己能力的事情,而心理承受能力强又没那么高。这些人一旦遭遇情感障

保持积极健康心态很重要

现代人对于健康的定义已经不仅仅局限于身体健康,心理健康的概念已经逐渐被全社会所接受和认可。那么,如何保持积极健康的心态呢?

如何应对生活当中的各种压力?如何应对各种挑战?如何应对不可预知的生活事件?关键在于培养积极心态。我们常说一句话:心态决定命运。看到半杯水,有人为得到这半杯水很高兴,有人为只得到半杯水而不高兴,因为他们的心态不一样。如何培养积极健康的心态呢?

第一方面,要有良好的自我观念。这在心理学里又叫“自我概念”,指一个人内心深处对自我的评价。一个人在“自我概念”中的正面评价越多,心态就越积极;相反,在自我概念中负面评价越多,心态就越消极。你们每天照镜子时,是越照越开心,还是越照越不开心?是越照越满意,还是越照越不满意?我估计,很多人都是越照越不开心、越不满意,因为看到的都是缺点,都是不完美的地方。这是我们的一种思维方式,我们总是先找自己的缺点和不足,不会去欣赏自己、肯定自己。大自然物种万千,但没有两片叶子是一模一样的,我们每个人都是独一无二的,你能找到第二个你吗?所以,我们要勇于接纳自己的容貌、身材、性别。下面送给大家几句话:人必先自爱,而后人爱之。人必先自助,而后人助之。人必先自信,而后人信之。人必先自尊,而后人尊之。

第二方面,要善于自我激励。一是知识的激励。因为现在是知识经济的社会,知识信息大爆炸,所以我们要不断学习,构建起和现代社会发展相适应的能力结构和知识结构。二是情绪的激励。一个人的情绪像一台发动机不可能永远高速运转,发动机没有油了就必须加油,所以人们必须要调整自己的情绪,不能总被恶劣、低落的情绪所困扰、所主宰。情绪激励的方法:可以培养多方面的兴趣爱好,要构建和谐的家庭关系,要有志同道合的好朋友,这样在情绪低落时,就可以寻找到各种支持和保障。

第三方面,要保持乐观的情绪。美国的心理学家曾经对一百多个国家和地区的一万多人进行详细调查,发现快乐是人类特有的一种心理感受,和种族、年龄、职业、地位及个人占有财富没有内在的联系,快乐属于每个人自己。物质财富的增长和内心深处的快乐不能成正比。我国GDP的高增长创造了世界经济的奇迹,但我国抑郁病患者数量也在增长,我国自杀率超过了国际平均水平,很多的抑郁病患者,并不是因为没有钱。所以,怎样才能快乐?一句话,简单才能快乐,小时候一家人分享一小块儿肉的时刻就是我最快乐的时光。

美国心理学家塞利格曼做过一个实验。塞利格曼测试了70个心脏病病人,17个被测试为悲观的病人中16人因没有经受住第二次心脏病发作而去世;而在19个测试为最乐观的人中,只有一个人被第二次心脏病发作夺去了生命。这说明,如果一个人有了积极健康的心态,就能调动全身的积极因素抵御疾病,如果消极、悲观,很快就被疾病击垮。

第四方面,要心存感激。心存感激是指我们对所拥有的东西,对所处的环境要有一种心存感激的心态。有时,我们老有一个误区,总对现实不满意,实际上现在这种生活是最好的。就像我们小时候和个别同学有矛盾,可是现在这些人给我们的印象是最深的一样。

经常运动,哪怕只是短距离散步。坚持规律的饮食和睡眠习惯。避免或限制酒精摄入并避免使用非法药物;这些都可能加重抑郁。继续做自己一直喜欢的事情,即使不想做也要坚持。对持续的消极想法和自我批评态度引起注意,尝试用积极的想法来取代。取得成绩时要祝贺自己。请记住:您可以采取很多行动使自己保持精神强健。如果您觉得自己有抑郁倾向,去同您所信赖的人交谈或寻求专业帮助。

而事实上,抑郁症是可以预防和治疗的。更好地了解什么是抑郁症,进行有效预防和预防,有助于减少疾病的危害,促使更多的人得到帮助。

疫情期间普通群众的心理问题

普通群众会因为正常的生活规律受到影响,看到太多跟疫情相关的信息,而有可能产生不恰当的认知,从而出现一些焦虑恐慌、愤怒情绪、低落抑郁的情绪症状,甚至睡眠不良、行为退缩等行为方面的症状;如果自身本来就是体弱、易患病者,这些症状可能会更严重;当然,与之完全相反的盲目乐观也不是最佳反应。

为了预防不良心理反应的出现,我们应当正确认识自己的心境反应,以恰当心态对待疫情信息,积极和相关人士展开沟通,维持稳定健康的生活方式。如果自己目前的情绪已经影响到了生活,可以利用积极联想、放松训练、正确宣泄、调整认知、建立价值感等方法来调节,或寻求专业心理支持。

疫情期间多少都会有一些身心健康状况不佳的群体,他们普遍身体体质不好,容易生病,抵抗力差,面对疫情,觉得自己更容易被感染,而对自己的健康安全感到忧虑,睡不好,吃不下,情绪沮丧恐惧,对抗击疫情感到没有信心,不知道什么时候能结束;又觉得“反正我总会生病”,预防也没有什么意义,感到失望。

除此之外,浏览社交媒体时,我们也往往会看到一些充满了“戾气”的文字,有些是针对那些喜欢吃“野味”的人,有些是针对基层的管理者,有些甚至针对全体疫区人员,而且下面的评论里也不乏赞同者、响应者、散播者。随病毒而来的,好像也有网络上“病毒性传播”的愤怒,在一条条未辨真伪的信息下声嘶力竭。许多谣言恰恰是针对人们的恐慌心理,诱使我们用怒火滔天的形式,过度地发泄自己的不满,而对无辜的人造成伤害。不管是身处漩涡之中的群体,还是紧张的观望者,一味地表达愤怒都于事无补,我们更需要保持自己情绪和行为反应的冷静、克制,以“不信谣、不传谣”的心态,理性关注疫情情况。不冲动参与对当事

群体的攻击,不让自己成为一部分“有心人”的帮凶。

首先我们需要确认的是,传染病爆发的确会给我们带来巨大的压力,甚至造成心灵的创伤,产生一定的消极情绪是十分正常的。即使发现自己出现了一些平时不常出现的心情,也不必视之为洪水猛兽,不必对此有过多的心理负担。我们会发生这些改变都是正常的。接纳这些情绪有助于我们更好地生活、应对疫情。

不过,这并不意味着我们就可以对可能有的负面心态听之任之,要对自己的心理状况有一定的监控。我们可以关注自己是否沉溺于某种消极情绪中、难以自拔,自己对于疫情的看法、信念是否有不合理之处,自己的生活习惯、行为轨迹是否出现了不必要的过大波动。总之,将自己的状况和最有利于抗击疫情的行为模式进行比较,并及时调整。

可能维持原有的规律作息,按照原先的节奏生活,按时起床,在家里学习、办公,按时吃饭,按时休息,让自己回到正常的生活轨迹。规律、掌控感是应对焦虑恐慌的良药,在此基础上,还要建立良好的生活和卫生习惯,注意良好的饮食,保证睡眠,不要试图通过使用烟、酒来缓解紧张情绪。对抗失控感、焦虑感的最有建设性的做法是克服自己的恐惧,去做更有价值感、更有意义的事情。当我们能够去帮助他人、关心他人、做建设性的工作的时候,我们对自己会有更多的自我肯定,对自己会有更多的自我表扬,从而增强自己的力量,能够增加对环境的控制感。将欢乐带进生活抑郁常常导致自尊心的下降甚至自暴自弃。无论工作怎么忙,也必须找时间来让自己轻松一下,做一点能让自己高兴的事情。眼前的欢乐能帮助您预防未来的抑郁。将欢乐带进生活的确是产生良好心境的基本策略之一。

现代人的几种心理疾病

产后孕妈:产后抑郁

济南一位年轻的妈妈疑因产后抑郁,带着自己仅4个月大的宝宝跳楼轻生,不幸身亡。这样的新闻不在少数,令人心痛。

产后抑郁是由多方面因素引起的,与生育相关的一系列化学、社会、心理变化都是产后抑郁的诱因。怀孕期间,准妈妈的荷尔蒙雌激素和黄体酮增长近10倍。生产后,72小时内会急剧下降到孕前水平,从而影响到垂体前叶、肾上腺、甲状腺与内分泌的变化,致使大脑的功能紊乱,对外界的适应能力下降,进而出现淡淡的悲伤、哭泣或其他低落的情绪。婚姻矛盾、婆媳关系不好,家庭经济条件受限,或者孩子性别与家人预期不

符,自己还没有做好充分的准备适应妈妈的角色等原因,也会成为产后抑郁的诱因。

应提前了解产后身体变化的知识,做好心理准备。降低对自己的预期,你不必事事做到完美。不要压抑自己的情绪,跟家人倾诉,让他们知道能做些什么。例如,明确地告诉家人,我需要休息,我想你们多帮我带孩子。还可以多跟朋友和身边的宝妈一起聊天,转移注意力,不封闭和孤立自己。当你觉得通过自我调整没有得到改善的时候,不要纠结和疑虑,请及时寻求医生的帮助。产后抑郁是可以药物和心理疏导治疗的,不要过于担心。

都市白领:精神焦虑

如今,越来越多的年轻人为了梦想和生计不断奋斗,默默打拼,内心深处却并不平静,焦虑在这个群体中蔓延。一项针对20岁—40岁城市“白领”的调查显示,九成人的内心充满了焦虑。其中“感到孤独寂寞”“没有归属感”“缺少认同”“未来发展迷茫”成为了引发焦虑的主要原因。而焦虑的背后,是更多客观因素制造的障碍。都市白领工作压力大,精神高度紧张,生活节奏快。这类人群因长期处于高度紧张状态下,如果得不到及时的调适,会感觉身心疲惫。久而久之,则出现焦虑不安、抑郁症、精神障碍等心理问题和疾病。从生理角度讲,长期精神高度紧张也会使内分泌功能失调,人体免疫力下降而导致各种生理疾病的产生。

当你感到烦躁不安时,试着制定一个7—9个小时的睡眠计划,饱饱地睡上几晚,看看白天的焦虑是不是减轻了。现在我们应该都知道冥想就是放松,但科学家们同时也发现冥想实际会增加大脑内的灰质——可令体内的压力减少的物质。很多专业人士都强调了冥想对焦虑、情绪和压力症状的积极作用。计划出一段时间,让自己与外界完全隔离。先从适合自己的一小段时间开始,以便能持续下去,哪怕是很短的5分钟也行。

绝对安静意味着在此期间你关掉手机、关掉电视,不看邮件、不看新闻,统统关掉不看。让别人这段时间内是联系不到你的,这样就能暂时远离忧虑。噪音过多会增加紧张程度,那就在嘈杂的日常生活中为自己留出绝对安静的片刻吧。

独生子女:心理障碍

一向活泼、开朗、有礼貌的孩子突然变得孤僻、焦虑、甚至出现打架、偷东西等行为,好像变了一个人一样……孩子身上到底发生了什么?部分独生子女的任性、自私、不善交际已成为家长、老师及教育界人士棘手的问题。

在溺爱环境中长大的孩子,易养成任性、自私等不良习性,而这种不良习性可能成为诱发孩子心理疾病的罪魁祸首,导致孩子产生暴力倾向和行为;或使孩子性格孤僻,受挫力差;易患社交恐惧症、强迫症等心理问题。一项调查表明,我国独生子女中约30%存在适应能力障碍。他们拒绝别人拥抱,甚至对父母也无亲无故,父母离开身边时他们没有恋恋的反应。年龄稍大,患儿同样不与周围小朋友交往,更不会与人建立友情。

儿童心理障碍不是不可治愈的。因为儿童心理障碍包括的种类较多,有些是可以治愈的,有些是不能治愈的,但是基本上所有的儿童心理障碍通过正确的引导和正规的治疗均可以得到缓解。首先要有耐心,具体问题具体分析,对于在校中需要老师协助做具体分析,弄清孩子心理,是要引起别人对他的关注,还是纯属调皮,如果孩子是要引起别人的关注就要引导孩子采取一些正确性的方法,引导孩子多做有意义的事情,同时要给予鼓励,使孩子得到快乐和满足。其次,家长也要培养孩子良好的生活习惯和行为,出现问题不要一味地责怪孩子,还要培养孩子的时间观念,家长是孩子的镜子,首先要做榜样,然后去帮助孩子和引导孩子,逐渐克服不良习惯。