



身体极度不舒服,胸闷、恶心、头疼、失眠、全身疲乏,哪儿哪儿都不舒服,就诊后却找不到原因,在你的身边,是否也常常遇到查不出的怪病的人?

实际上,这有可能是心理出现问题了,身体正在发出“求救信号”呢!

10月10日是“世界精神卫生日”,今年的主题为“营造良好环境 共助心理健康”,旨在通过多种途径的宣传活动,推动全社会提高认识,营造维护和促进心理健康和精神卫生的良好氛围,提供适宜的心理支持和心理健康服务,提升心理健康和精神卫生水平。

俗话说:身病易治,心病难医。那么,面对诸多的心理问题,该如何解决呢?日前,记者对通辽市目前开设有心理指导的医院和学校以及心理咨询中心进行了走访。

莫把心理问题扛成病

本报记者 李肖峰

职场焦虑

李卿是保险公司业务员,七年的职场生涯让她有房收入也不错,算是小有成功。步入“中产”的她,生活却毫无快乐可言。

“感觉很累!工作累,生活累,恋爱累,交际累,件件事都累,每天下来疲惫不堪,逐渐对一切都失去了兴趣。”

李卿说,事实上,工作的压力,让她感觉总有做不完的事,匆匆忙忙,感觉每件事完成的质量都不高,一向信心十足的她,甚至对自己的工作能力产生了怀疑。在感情上,她常常莫名其妙地跟男朋友陷入冷战状态,次数多了之后,双方都失去了激情乃至兴趣,几乎到了分手边缘,尽管她不想一份感情就此烟消云散,却又不知道如何改变现状。

更让她感到无奈的是,由于工作占去了她绝大部分时间,已经很久没有跟朋友联络,“觉得所有的朋友都抛弃了自己,心理上非常孤独。”

“明年我就31岁了,事业没进展,爱情不是我想像,年龄逐年增大,新人又层出不穷,自己连个主任都没混上,我就感到一阵阵恐慌。”李卿说:“每天一躺到床上,就不由自主地想到工作,我根本睡不着。这种感觉太痛苦了。”

夜间长期失眠,早上没有动力起床,开始大量掉头发,紧张、担忧、口干、胸闷、心悸、出冷汗、厌食等。经常是随手拿着的东西,就不知道放哪

了。李卿知道自己病了,找到心理医生。心理医生告诉她,她患有轻度抑郁症,需要药物和心理辅导。目前,她已经在心理门诊接受了抑郁症第一个疗程的治疗。

据了解,近两年心理疾病呈白领化、女性化、低龄化趋势。在心理疾病中抑郁症病人大多数为30岁以上都市女性,女性患抑郁症的人数是男性的3.5倍。

据通辽市心理咨询师贾文贤解释,女性心理疾病患者逐年增多,主要集中在白领和全职太太两大类人群中。长期处于高度紧张的工作状态下,如果得不到及时调整和疏泄,久而久之便会产生焦虑不安、精神抑郁、失眠等症状,重则诱发心理障碍或精神疾病。

贾老师认为,像李卿这样的症状就是都市人常遇到的“焦虑情绪”。表现为紧张、担忧、口干、胸闷、心悸、出冷汗、厌食等。因为长期从事精神高度紧张的职业,没有及时对自己的情绪进行放松调节而产生焦虑情绪,进而影响自己的生活质量和工作情绪。贾老师建议,在接受高难度的工作挑战和心理压力下调整好自己的状态,合理调整情绪,保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻找乐趣,增强自信,如在一定时期内自己不能调整,求助专业的心理咨询师进行综合治疗。



面对人生的“空巢期”,忽视大意或成老人心理疾病的“隐形杀手”。老年人的心理疾病大多不被自己及家人重视甚至曲解,这成为横亘在心理咨询师面前的一道坎。

社会老龄化的问题越来越被人们所重视,空巢老人的心理问题也渐渐显现。通辽市第三人民医院心理科专家指出:“现在,不少老人对心理健康的重视,远不如对生理健康的重视。”李建华介绍说,老年人由于对心理保健缺乏必要的认知,常常讳谈心理问题,从而延误了最佳的治疗时机。另一方面,子女不懂得正确引导、积极配合,也成为老人心理疾病蔓延的原因。

有这样一案例:一对经济条件很好的老年夫妇,退休不久,事业有成的儿子刚娶了一位能干的妻子,本是件好事,却引发了一场两代人的“战争”。

为儿子买了婚房后,老太太时常趁儿子媳妇不在,进来当“田螺姑娘”:看到衣服还没洗,赶紧洗了;看到儿子袜子破了,立马买一打放家里;还煮好汤,等儿子回来喝……“你妈把我当摆设吗?”终于有一天,媳妇忍不住爆发了。她的对策是,把这套房子卖掉,换了另一套,不让婆婆接近。而儿子也选择了逃避母亲。

顿时,老太太感觉精神几近崩溃。更不明白,自己到底哪里做错了?专家对此分析说,儿子结婚后,老人的角色没有转化过来,心理“纠缠”在对儿子的依赖上,没有给予下一代足够的个人空间。儿子媳妇在此事的处理上,也表现出沟通不够、比较自我的一面,导致老人形成了心理

空巢之叹

创伤,如果不及时进行危机干预,老人可能产生创伤后后遗症。

社会老龄化的问题越来越被人们所重视,空巢老人的心理问题也渐渐显现。通辽市第三人民医院心理科医生告诉记者,目前市很少有老年患者来做心理疏导,他们往往认为自己没问题,不用看心理医生。其实空巢老人的心理问题确实存在,特别是单身的老人,他们需要社会、家庭、子女给予更多的关注和关爱,帮助其缓解难以承受的心理之重。

专家告诉记者,当前“空巢老人”大概有三种。一种是“真空巢”。主要表现为没有子女,老两口相依为命,或是一人独守空房;第二种是“形式上的空巢”。子女在外地工作或子女虽在本地,但不住在一块,很少见面;第三种是“无形的空巢”。虽然和儿女住一起,但由于儿女工作忙,疏于与他们沟通。

专家表示,空巢老人首先应该融入社会,扩大自己的活动范围,不要局限于家人。还要培养自己的兴趣,让生活充实,养宠物只是一种精神寄托。另外,她建议老人多与别人交流,到外面走走,广交朋友。遇到问题时也可采用听音乐、看电视、找知心朋友诉说等方法转移和缓解心理压力。

专家提醒空巢老人的子女,应常回家看看,多从精神上关心父母,若发现老人有心理异常,要及时带老人看心理医生,尽早治疗。

从“心”育人

“孩子上初中以后感觉变了一个人,非常叛逆,根本就听不进我说的话,每天回到家就关起门,吃饭都叫不出来,还特别爱玩手机,你一说他,他就发脾气。该上学的时候也不去学校,甚至厌恶学校跟老师……我们这种情况该怎么办?有什么方法能有效解决的?很着急!采访中,不少家长对孩子的心理问题感到头疼。”

通辽市精神卫生中心心理卫生科主任李淑艳说,近几年,中小学生学习群体心理障碍罹患率逐步上升,极端的自杀、恶性事件频发,学生群体的心理健康问题日益受到高度关注。国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》中,将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。李淑艳分析,学生可能受到一些陈旧观念的影响,或者看到一些网友对抑郁症患者群体的极端评论和攻击后,会对抑郁症产生误解,进而害怕心理体检,害怕被发现、确诊有心理疾病。家长孩子都想隐瞒的动机主要有两个,一是害怕外界异样目光,二是担心影响学习,会被休学。如果隐瞒、不及时接受干预,后续学生的症状加剧、难以自控时,完全有可能在公开场合出现极端的、异常的言行举止,这更容易引起别人的恐惧,引起的病耻感会更强。

“不愁吃,不愁喝,不知道这孩子有啥抑郁的?”很多家长一直抱怨,越来越搞不懂孩子的心。李淑艳表示,“不懂孩子的心绝非个例,近年来,已经有越来越多的家长带孩子来到医院,向我们寻求心理健康方面的专业帮助。从两个角度看,一是出现心理健康问题的孩子多了,二是主动寻求专业帮助的家长多了。积极求助本身就是一种能力,出现心理问题积极求助是负责任、有智慧的表现。”

李淑艳介绍说,青少年发病较多的精神分裂症,和家庭教育、父母相处的方式、父母为人处事等因素密切相关,这些心理短板直接影响了孩子

的成长。孩子往往在幼儿园升小学、小学升初中、初中升高中、高中升大学的几个阶段就会出问题,我们社会、学校、家庭都会忽略这块。

那么,衡量青少年心理健康标准有哪些呢?李淑艳说,国内公认的青少年心理健康标准为具有充分的适应力,能充分地了解自己,并对自己的能力做出适度的评价,生活的目标切合实际,不脱离现实环境,能保持人格的完整与和谐,善于从经验中学习,能保持良好的人际关系,能适度地发泄情绪和控制情绪,在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性,在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

“像健身一样的健心”。李淑艳说,多年的临床经验表明,良好的家庭氛围有益于孩子的身心健康。惩罚是短期有效但长远有害的管教方式,比惩罚更有效的是理解并尊重孩子的情绪和需求。对孩子成长而言,家长的评价非常重要,要学会认可欣赏,理性看待孩子间的差异,尊重每个孩子自身的发展节奏和特点。父母需要管理好自己的情绪,在养育孩子的过程中不断地学习、反思和成长,同时要把握好尺度,既要支持引导,积极鼓励,又不要操之过急,盲目干预。

“孩子是未来,是希望,儿童青少年心理发展存在规律性。每个孩子都有自己的特点,家长和老师要多了解,多尊重,多鼓励,多支持并进行科学引导。”李淑艳说,青少年时期是人格形成的重要节点,这个阶段孩子会越来越在乎自己的感受,在人际交往中特别注重感情的交流,并开始与父母做分离,很多心里话会先和好朋友说,然后是老师,最后才是家长,这类“问题”其实是常见的过程,会随着成长逐渐消失。家长有时可能会夸大或忽视孩子的“问题”,这就需要去学习、去沟通、去了解,要开放地听取他人的反馈,或向专业人士求助。

“教育是言传和身教,用生命影响生命,而健康的心理是取得成功的



良好开端,只有健康的心理才能成就健康的人生。”李淑艳告诉记者,青少年健康成长不仅与学校教育和家庭环境有关,同时还需要有更多途径的心理健康普及活动进入校园,为其营造健康成长的良好环境。期望社会各界关注精神卫生,消除歧视和偏见,形成尊重、理解、包容的社会环境,让每一个有需要的人能够自如地寻求专业心理帮助和支持。

在这里,记者用作家三毛的一句话作为结语:“生命真是美丽,让我们珍爱每一个朝阳再起的明天。”