

心灵护航

秋分已至,莫让情绪“着凉”

全媒体记者 余依萍 文/图

9月23日,是二十四节气中的秋分。秋高气爽的美好季节,有些人却感觉精神疲乏,情绪低落,甚至影响正常生活。最近,市中心医院心理科门诊就有不少因情绪低落而前来就诊的病人。该医院精神科主任方向明表示,天气好坏会影响心情。

自古逢秋悲寂寥,是借萧条之景抒悲秋之情,它不仅存在于文人骚客的诗词笔墨中,也是一种现代社会真实存在的疾病,那就是“季节性情感障碍”。秋季抑郁又称为“秋悲”,是一种跟季节有关的情绪变化。因为秋季昼夜温差逐渐增大,气温突然降低,景象逐渐萧条,所以抑郁情绪多发。



农民晒秋

情绪也会受季节影响,秋冬季抑郁症患者增多

“医生,我碰到好事都开心不起来,做什么事情都觉得累,看了中医后,医生建议我来做心理咨询,寻求心理医生的帮助。”在市中心医院精神科,今年36岁的瑶瑶(化名)说话时一直垂着头。

瑶瑶是一名会计,原本性格开朗、喜欢交友,进入秋季后就性情大变:情绪低落,不爱出门,喜欢独处;动不动就发脾气,对所有事情都没兴趣。回到家后,她的这种情绪就更加严重,看到家里人都嫌烦。更让她烦恼的是,入秋后胃口大

增,特别喜欢吃甜食,体重足足增加了10斤。渐渐地,家里人、同事都觉得她不对劲,建议她去看医生。秋乏?体虚?调理了一段时间,瑶瑶的状态却毫无改变。

根据宗氏焦虑自评量表、宗氏抑郁自评量表、症状自评量表、匹兹堡睡眠质量指数等心理检测评估,结合医生的临床经验与诊断标准,瑶瑶被诊断为抑郁状态。

无独有偶,最近一段时间,50多岁的陈阿姨也总是觉得胸闷、心情烦躁,除

了动不动就发脾气、做什么事都提不起精神以外,胃口、睡眠情况也很糟糕。面对各项指标都挺好的检查结果,陈阿姨变得爱胡思乱想,总觉得家人故意对她隐瞒了什么。

在女儿的建议和陪同下,陈阿姨终于鼓起勇气走进了精神科,也被诊断为抑郁症,目前正在接受相应的药物及心理治疗。

“在秋冬季,很多人容易出现焦虑抑郁状态,这是有科学依据的。”方向明

介绍,秋冬季是抑郁症的多发季节,入秋后,门诊接诊的抑郁症患者相较于以往会有一波小增长。一方面秋冬季阳光照射时长减少,强度减弱,人体褪黑素分泌量相对增加,使得生物节律出现异常,脑部化学成分有所改变,影响到有“人体快乐物质”之称的5-羟色胺等化学物质的合成;另一方面,与春夏季相比,秋冬季多了几分萧瑟和肃杀气氛,更容易使人触景生情,出现消极等不良情绪。此外,不少人在秋冬季减少了户外活动,产生抑郁的可能性也会增加。

抑郁症发病率逐年上升,谨防此病盯上老人和孩子

“最近工作压力好大,经常失眠。”“和爱人吵架了,心情好烦。”“孩子回校读书了,干什么事都觉得无趣。”

生活中,不少成年人都会出现情绪低落。据某媒体报道,郑州一名4岁孩子因担心家中变故而产生了抑郁倾向。

4岁的龙龙(化名)本是个性格活泼、听话懂事的孩子,可最近突然像变了一个人似的。在幼儿园,他不跟小朋友一起玩了,不做游戏,有时还乱发脾气。起初,家长以为龙龙身体出现问题,但检查发现孩子的各项指标都正常。后来家长又向心理医生咨询,结果龙龙被确诊为抑郁症。据医生叙述,龙龙眼睛无神,情绪低迷,对什么事都毫无兴趣。

经过沟通,医生得知,原来龙龙之前听到父母讨论家中变故,很担心。对此,医生教家长演了一出家中变故快解决的戏,孩子知道后心情逐渐放松,性格也变得开朗了。

今年读高一的俊飞(化名)近半年来经常坐立不安,上课注意力不集中,出现厌学情绪,学习成绩显著下降。平时在家时,他总是沉迷于游戏,不爱与人交流,常常因为一点小事对父母发脾气。经心理医生诊断,俊飞出现了抑郁倾向。经过两个多月的药物治疗及心理治疗,俊飞的情绪得到明显改善。目前,他正在接受巩固期治疗,学习成绩也进步了不少。

这两个孩子出现抑郁倾向,在一定程度上也和季节有关。随着社会经济发

展和人们生活环境的改变,抑郁症的发病率有逐年上升的趋势。据最新统计数据表明,目前我国抑郁症发病率为3.5%,全国有上千万名抑郁症患者,其中女性发病率是男性的两倍。此外,据《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,2020年中国青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁检出率为7.4%,抑郁症成为当前青少年健康成长的一大威胁。

方向明表示,近年来,门诊中青年抑郁症患者越来越多,并逐渐呈低龄化趋势。在市中心医院精神科门诊咨询就诊的青少年患者中,抑郁症患者的比例达到8%以上,其中最小的患者为8岁,初中生群体占到50%左右,较多患者曾出现自残、自杀行为或想法。青春

期的孩子本身就处在一个情绪相对波动的年纪,心理、生理上的成长都处在最为关键阶段。面对升学压力,家长对孩子的教育大多围绕成绩进行,多为负面教育;孩子们的抗压能力相对较弱,无法承受更多的负面情绪。

“除了青少年群体,在老年人群中,抑郁也是一个常见问题。”方向明说,老年人是心理疾病的易感人群,但大多数老年人往往更关注自己的身体健康状况,心理健康问题常常被忽视。由于社会地位、经济地位、健康身体的丧失,孩子成家、亲友离世等导致亲密关系的丧失,都会给老年人带来无助感。同时随着年龄的增大,不少老年人或多或少会想到死亡问题,这些都是导致老年人出现抑郁的原因。

咨询师观点

学会这几招 让心情“换季”

如何避免“悲秋”伤人呢?方向明特意为大家提供了几个行之有效的方法,教你远离秋季抑郁。

1. 预防“悲秋”较有效的方法是心理调节。要保持乐观情绪,切莫“秋雨晴时泪不晴”地自寻烦恼。秋天,应该是“不是春光,胜似春光”的大好季节,是收获的季节,大可不必沉浸于消极情绪中,失意伤感地“悲秋”。

2. 要学会自我疏导、自我减压,以豁达的心态面对工作和生活,多与家人朋友沟通交流。遇到困难或者不开心的事情,可以向身边亲朋好友求助;如果仍然无法调整心态,可向专业的心理医生求助。

3. 要养成良好的生活习惯,不健康的生活方式会使心理疾病逐渐恶化。要注意调整自己的生活节律,早睡早起,注意饮食健康、清淡营养,要做到劳逸结合,学会放松休息。也可以选择参与一些社交活动,培养兴趣、爱好,舒缓工作上的压力。

4. 如果感到情绪不佳,不妨暂时放下手中的工作,多抽时间外出走走,增加户外活动和体育锻炼,多到室外呼吸清新空气,散步、跑步、跳健身舞等都是不错的选择,这些活动能调节情绪,缓解抑郁状态。

5. 最重要的还是要增加日照和光照,阳光是极好的天然抗抑郁药物,多到户外感受阳光的温暖。当阴雨天或早晚无阳光时,尽量打开室内的全部照明装置,使屋内光明敞亮,人在这种光线充足的条件下进行活动,可调动积极向上的情绪,增强兴奋性,减轻或消除抑郁感。



扫一扫看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

“感觉好累,老公整天什么都不干,我明明只生了一个儿子,却像养了两个儿子。”近日,身心俱疲的李巧红(化名)在朋友圈发了一段文字,引起圈内不少好友的共鸣。

27岁那年,在家人催促下,李巧红通过相亲认识并嫁给了比自己大6岁的陈志凯(化名)。“我以为年纪比自己大半轮,会是个成熟有担当的男子,没想到是个长不大的男孩。”李巧红说。

虽然陈志凯比李巧红大6岁,但他长着一张娃娃脸,外表看着挺年轻。一开始,家人担心年龄相差太大,但李巧红有不一样的看法:“大一点挺好,成熟、有担当。”可能李巧红带着滤镜看对方,觉得陈志凯的性格不错。

吃饭时,陈志凯不挑,可以去路边摊,也可以去有情调的餐厅;出去玩,李巧红说去,他就跟着去;聚餐时,陈志凯不小家子气,会主动买单……物质条件上,陈志凯家里把婚房、代步车都备齐了。李巧红想着,嫁过去不愁吃不愁穿,还不错。就这样,两个人的感情虽然平淡,但也算稳定。见此,双方父母也极力促成这门婚事。

人们说,恋爱中展现出来的都是最好的一面。等到了谈婚论嫁时,李巧红才发现,陈志凯有点懒,拍婚纱照、挑婚纱时让

他一起去,他却说“你做主就好了”,甚至试了几套婚纱后,他竟留下李巧红独自一人继续挑选。

婚前,陈志凯都和父母住一起,早已习惯父母包办一切,饭来张口、衣来伸手,想知道家里的东西放哪,只要问母亲就行了。婚后,小两口单独住,生活在同一个屋檐下,矛盾就产生了。下班后,李巧红洗菜做饭,陈志凯则在沙发上“葛优躺”,玩游戏,坐等开饭。饭做好后,有时李巧红叫了好几次,他才恋恋不舍地放下手机。吃完饭后,他把饭碗一放,又继续捧着手机打游戏,从不分担家务。

“哪里是找了个老公,根本是找了个儿子。”李巧红时常会产生这样的错觉。时间一长,忍无可忍的李巧红终于爆发了,“两个人经济独立,凭什么家务活都要我来干?以后生了孩子,我一个人还不得累死?”于是,她开始有意识锻炼陈志凯。比如,让他帮忙晒衣服、收衣服,但晒得衣服皱巴巴的,收了衣服就扔在衣帽间;下班晚了,让他先煮饭,到家才发现他忘记按煮饭键,水多得都可以熬粥了……无奈之下,李巧红只能自己再收拾一遍。

怀孕后,李巧红孕吐反应严重,根本无法进厨房。婆婆得知后过来帮忙煲个汤,晚饭热一下就能吃了。李巧红遇到下班晚的时候,让陈志凯帮忙先热一下汤,结果一个小时后回到家里发现,汤还在冰箱里,陈志凯则沉浸在游戏中玩得不亦乐乎。

面对妻子的抱怨,陈志凯丝毫不予理会。他说:“要么叫外卖,要么去爸妈那边吃好了,有什么好生气的?”

李巧红越听越来气,一气之下回了娘家。后来,婆婆来当“和事佬”,对李巧红说,公公也是这样的,到50岁左右才“长大”。劝她“看开点,多忍忍”。

等到孩子出生后,陈志凯还是一如既往地像个孩子。让他看宝宝,结果玩手机没注意,宝宝头上摔了一个大包,孩子大哭才发现;让他送孩子去兴趣班,李巧红出门前再三提醒他不要忘记,结果孩子迟到了20分钟……上班、照顾孩子、做家务,李巧红觉得自己每天都没有空闲,而陈志凯上班、回家、游戏,总是很悠闲。工作上,他也没有上进心,不求升职加薪,钱不够用了就找父母资助,人情往来根本不管,怕被人说没礼数,李巧红只能自己操心。

每当夫妻俩沟通时,李巧红希望他能承担起一家之主的责任,可他就是不吭声。那一刻,李巧红觉得自己就是在演独角戏,宁愿两个人大吵一架。深夜里,李巧红有时躺在床上听着身边的呼吸声,心里在想,年龄大一点也不一定没有担当,结婚前还是了解得不够。

“我爸妈把我老公的所作所为看在眼里,也常常说他是怎么的人,让我不要想太多,好好带孩子。”李巧红说,她感觉这样的日子过得挺没意思的,自己一边照顾着小的,一边还得养着个“大儿子”。

记者手记 >>>

你愿意嫁给一个成熟的男人吗?关于这个问题,想必大部分人的回答都是肯定的。因为对于女人而言,男人成熟就意味着他有责任感,可以将家人照顾得妥妥帖帖。大部分女人都很喜欢成熟的男人,而不喜欢吊儿郎当跟个小孩似的大男孩。只是很多人对“成熟”二字有误解,觉得成熟指的是年龄,说年龄大的男人会疼人。

一个男人是否成熟,跟年龄并没直接关系,真正相关的是人生经历和性格。有人十几岁就少年老成,有人50岁依旧不懂得疼人,这些在现实中都有案例,只是很多人开始没有发现而已。其实,一个男人是否成熟,跟他的原生家庭有着脱不开的关系,有些人从小受苦,懂事比较早,而有些人被父母过度溺爱,即便到了20多岁也不懂事,不会照顾人,还特别自私,什么都只想着自己。

李巧红看似在努力经营婚姻,陈志凯是过错方,但李巧红只是单方面付出,虽然发现了问题,却没有努力去化解,而是一味地妥协,其实这是变相纵容。如果她内心坦然接受,不感到委屈也就罢了,可是未来几十年相伴,难免有崩溃的一天。夫妻间发现问题,应及时解决,这才是对婚姻最好的保护,宁可当时大吵一架,也好过日后内心的折磨。婚姻经营中,坦然而有效地沟通才是化解家庭矛盾的有效方式。

让孩子与老师相互包容

全媒体记者 余依萍

本报讯 9月20日,由市妇联、市教育局、市关工委主办,义乌市麦穗家庭教育服务中心承办的“线上家学堂”如期开讲。本期“线上家学堂”围绕“如何让孩子与老师相互包容”主题展开。家庭教育咨询师徐凤霖在线为家长“开方”。

在学校里,孩子喜不喜欢老师,往往会成为孩子喜不喜欢这门课程、喜不喜欢这所学校的重要因素。在生活中,因为孩子和老师之间的冲突,导致孩子不去学校的也不在少数。

师生关系如此重要,家长该如何努力让孩子和老师之间相互包容呢?徐凤霖建议,家长切莫“拉偏架”。当听到老师告状时,有的家长的反应就是自己的孩子不会有错,有的家长第一反应是老师不会有错。当爸爸妈妈心里有这样的设定时,往往自己的内心已经有了一个声音“TA有问题”。这个声音不管是对老师还是对孩子,都可能不是完全正确的。家长要知道,老师有老师的立场,因为对学生的责任和爱,会对孩子有一定的要求;而孩子通常也有自己的立场,其背后也可能有原因。家长应该了解老师的诉求是什么、孩子的立场和动机是什么,从而知道怎么去“劝和”,否则一味“拉偏架”,很可能让孩子和老师的关系恶化,起反作用。

徐凤霖认为,在“劝和”过程中,家长要做的首先是端正立场,其次是了解事件的真相,在真相中找出积极正向部分,与孩子沟通,在沟通中做到共情、支持。同时,引导孩子看到自己需要承担的责任和老师的爱,并协助孩子制定改善计划,并陪伴孩子落实,向老师正向反馈、表达谢意。