

心理健康

“心病”不是精神病

如今,面对生活和工作压力,产生心理问题的人越来越多,甚至不少会对心理问题存在偏见、歧视、恐惧和厌恶。一听到心理问题或者心理疾病,潜意识里就将其等同于精神疾病。事实上,心理问题和精神疾病并不是一回事。

心理问题 不等于精神疾病

心理专家表示,心理问题并不等于精神疾病,要注意区分,对症治疗。人们在日常生活中不可避免地会因各种琐事产生心理问题,这时出现的心理问题被称为“一般心理问题”。“一般心理问题”得不到及时解决,会逐渐发展为“严重心理问题”。如果此时心理问题还得不到解决,就会演变为“神经症性心理问题”,医治不及时的话,最终会导致精神疾病的发生。但并不是所有的精神疾病均由心理问题演变而来的。

孩子心理有问题 根源往往在家长

日常生活中,未成年人的心理健康是一个很突出的问题。

未成年人心理健康问题表现为孩子与家长的沟通问题、孩子的厌学问题以及孩子与异性之间的情感问题,往往源于孩子早期的教育。

家长的类型有三类:一是不懂教育却很关心孩子,二是既不懂教育又不关心孩子,三是既懂教育又懂得关心孩子。

有的父母很爱孩子,但因工作等原因不能和孩子一起生活,造成父母关爱缺失。有的父母怕孩子受到挫折,包办孩子的一切,却造成孩子的逆反。专家表示,做父母难,其实是不知道如何做父母!

成年人心理问题 职场诱因占主导

成年人的心理问题复杂多样,归纳起来主要有职业倦怠和人际关系紧张两个方面。

职业倦怠,是指人在工作时表现出消极、厌恶以及反感的情绪。很多年轻人刚刚



走上工作岗位时,表现出极高的工作热情,但随着时间推移,原有的激情逐渐消退,遇到挫折与困难,往往会产生厌恶工作的心理,长时间得不到解决就会产生心理问题。

人际关系紧张,具体到每一个人情况有所不同,但形成这种现象除了个人因素,也与当前的社会环境有关。

惹上“心病” 应及时调节

心理专家表示,如果觉察到自己有心理问题,应该找专业的心理医生咨询,及时调节。同时,日常生活中的自我关注、及时减压和情绪管理也必不可少。据了解,早期心理障碍可能会有以下情况,如果发现有以下多种症状,应该及时就医!

- 1.不讲个人卫生
- 2.行为古怪
- 3.易激惹
- 4.过度睡眠或长期不能入睡
- 5.孤僻
- 6.性格改变
- 7.不可预测的敌对情绪
- 8.社会关系退化
- 9.活动过度或不活动

- 10.注意力不集中或过分关注琐碎的事物
 - 11.对宗教或对神秘事物极端关注
 - 12.大量无意义地书写
 - 13.对亲人或原本感兴趣的东西漠不关心
 - 14.不能解释的丢失财物现象
 - 15.对批评反应过度
 - 16.不能表达愉悦
 - 17.不适当的哭泣或不适当的情感反应
 - 18.不适当的哭
 - 19.对刺激(噪音、光线、色彩、纹理)过度敏感
 - 20.无目的地出走(试图通过迁移或搭乘而逃走)
 - 21.药物或酒精滥用
 - 22.奇怪的姿势
 - 23.拒绝触摸人体或物体,戴手套
 - 24.不适当的剃头、剃除体毛
 - 25.自伤
 - 26.不眨眼或过度眨眼
 - 27.眼睛“盯着”别人
 - 28.固执刻板
 - 29.说话古怪
 - 30.当别人触摸或碰到时表现敏感或激怒
- (据 39 健康网)

心理探秘

都是“知识”惹的祸



高学历者的奇怪病

心理医生在门诊中经常会发现:一些拥有高学历、置身高新技术行业的人士,尤其是那些常与高流量信息打交道的成年人,会突发一种奇怪的疾病:没有任何病理变化,也没有任何器质性改变,发病间隔、起病时间都不一定,但会出现恶心、呕吐、焦躁、神经衰弱、精神疲惫等症状,女性还会并发停经、闭经和痛经等妇科疾病。

这些人都是高学历人士,或可称知识

性人士,由于对知识与信息过度吸纳,对自己身体状况极度担忧,常常会不由自主地联想到有关健康知识或医疗信息,焦虑地观察自我,对疾病感到恐惧,并伴有极为痛苦的幻想。心理专家们认为这是一种身心障碍,可以称之为“知识焦虑症”。

知识焦虑缘何而来

什么是知识焦虑症?所谓知识焦虑症,是一种焦虑症的异化形式。由于身处的环境瞬息万变,使得许多人对未来无法确定,甚至充满恐惧。这必然会造成心理紧张、急躁,严重的甚至引起一系列的生理反应,如不断小解或洗手、失眠、厌食等。如果不能适时地放松和调节,会给精神及生理造成伤害。

从日常生活上看,每天连续看电视、听广播的人和每天都泡在图书馆或上网查阅资料的人较容易产生焦虑。从职业来讲,记者、编辑、教师、广告员、信息员、网站管理员、情报人员、监听人员、间谍、声纳员等都是该病高发人群。

知识焦虑症不仅在主观上呈现身体紧张、自主神经系统反应过强、对未来莫名的担心、过分警惕等症状,在客观上还有一定

的持续性,通常上述反应持续两周以上就可被诊断为知识焦虑症。

对症治疗缓解焦虑

知识焦虑症本身并不可怕,也不用担心它会转变为精神疾病,只要能意识到起病的原因,对症治疗,还是可以有效缓解的。

- 第一,认识知识焦虑的客观性。
 - 第二,试着寻找知识焦虑症背后的心理原因,如是否太过追求完美、太关注自己、太看重事物的结果、太注重他人评价等。
 - 第三,正视现实的压力。过度焦虑的产生,常常有着一些我们不愿面对的现实压力、心理冲突,如婚姻矛盾、工作压力、经济危机、人际冲突等,我们要学会正视并及时解决它们,逃避只能使问题变得更为复杂和麻烦。
 - 第四,寻找多途径的愉快来源。我们的愉快来源越多,我们就越不惧怕失落,越少焦虑。生活是多彩的,只要我们愿意,每时每刻我们都能享受到生活的愉快。
 - 第五,每天保证睡眠 8 小时,每天接受信息的媒体不超过两种。
- (洋洋)

减压秘籍

化解职场焦虑 试试这些妙招

工作忙不完、家里事情多、电话不停响、心里扑通跳……每个人可能都体会过焦虑的滋味。专家结合多种时间管理妙招,给出战胜焦虑的好建议。

养成一次搞定的习惯

发现问题再返工,往往得花比第一次多几倍的努力来调整,折腾得你心烦意乱。动手前想清楚,争取一次就搞定,会有一种胸有成竹的洒脱自在。

先把任务分类

手头事情一大堆时,不妨先按紧急、重要两个标准进行分类。然后,优先做“紧急又重要”的事,快速完成“紧急不重要”的事。至于“不紧急不重要”的事,可千万别耽误太久。

提前完成多半任务

日本效率专家松本幸夫建议:把时间分成两半,在前一半时间里快马加鞭,尽量完成一多半任务。接下来的时间,你会轻松很多。这叫“前半主义”法。

睡前给第二天“预热”

如果事务繁杂,晚上睡觉前可以把第二天要做的事情提前归纳一下,做到心中有数,会让你得心应手,不慌不乱。

提前开始

日本时间管理专家高井伸夫发现,早上一小时的效率,能抵下午两三个小时。因此,提前一两个小时开始工作,这个办法虽然“老土”,但确实有效,能让人减轻不少压力。

上午用脑,下午动身体

松本幸夫发现,不同时间适合做不同的事。建议上午用脑,比如整理资料、开会等,下午则动身体,比如跑业务、见客户,从而消除紧张心理。

用零碎时间做小事

等人、开会前这种琐碎的时间,不妨做些小事,比如订东西、写便条等,不知不觉事情就少了。

果断排除干扰

很少有人能从头到尾、不受干扰地做完一件事。遇到“突发事件”,比如临时任务等,除非十万火急,最好坚持自己的节奏,忙完一件事再做下一件事。

准备时间不能省

很多人为了节省时间,往往“矫枉过正”,拿到任务就开始,结果找不到头绪,手忙脚乱。其实,充分的准备能帮你找到最佳办法,让你有的放矢。

吃好睡好,增强抗压性

如果把人的抗压能力比喻为一个杯子,当压力源源不断注入时,保持良好的饮食、睡眠、运动习惯,能让杯子的容量增大,心理学上称之为“杯子理论”。

找到固定的倾诉对象

面对压力和紧张等不良情绪,我们需要找个出口,定期清理。倾诉对象可以是知心朋友、家人、心理医生等,也可以对着小狗、大树说一说。(谭雅)