

探访市心理咨询中心连续报道之三

青年已成为心理问题高发群体

规律性运动可驱除“心灵感冒”

□记者 姜琰 陶秋凤

近日,市区铜马警务工作站接到报警,一名年轻女子因家庭琐事与家人发生争执,冲动之下扬言跳河轻生。民警带上女子母亲,警车一路疾驰,上演极速救援。民警耐心劝导,女子情绪终于稳定,母女安全回家。

“青年时期是一个重要的成长阶段,他们需要面对毕业、工作、恋爱、婚姻等多种困惑和挑战,与学生时代的困惑不一样,如何取舍、做出积极有效的选择应对,需要不断的探索 and 成长。随着生活节奏的加快,社会面压力剧增,这一群体也渐渐成为心理问题高发群体。”市心理咨询中心、市四院副主任医师沈素梅说。据统计,来市心理咨询中心的青年人约占总来访者的四分之一。

主动咨询寻找突破口

“我感觉我好像和现实世界是相隔的,面前雾霭重重,看不到出口。”董轩(化名)正在读研,本是件让人羡慕的事,但在咨询室里,他却愁容满面,“因为第一次考研不顺利,在家专心复习了一年才考上现在的专业,并不是我的理想选择,也有很多基础知识不足,导师要求高,同学间有很多无形的竞争压力,不知道怎么找专业方向。同一宿舍舍友之间专业不相同,作息时间不一致,很多烦恼无法形容。”另外,年龄到了,家人也提出了恋爱结婚的事情。“但我现在什么都没有,将来在哪里,做什么都不能确定,是继续读博还是就业,哪条路都不好走,就更不想谈恋爱、结婚了。”种种千丝万缕的压力让小董的睡眠越来越差,常常到凌晨勉强睡着,白天学习状态也很差,注意力不集中,做事丢三落四,整天觉得很疲劳。

“小董的压力感受是当下普遍青年群体的表现,需要及时的疏导排解。”沈素梅说,就业压力大,生活成本高,人际关系复杂,青年一代面临成家立业的生活现状,需要很好的平衡各个层面的问题,种种思虑困惑越积越多,如果没有合适的引导、及时的自我成长蜕变,很容易造成心理问题。“如小董这般,我们先帮助小董分析存在的困难、问题,然后共同制定治疗计划,在治疗中理清主次顺序,引导思考核心问题所在,激发小董自身的觉察力和动力,逐步调整改善,适应当前的社会角色,最终达到自己治愈自己的目的。”

从拒绝治疗到积极配合

帅气的小蒋(化名)在大城市的事



图为护师使用经颅磁治疗仪治疗失眠。

业单位工作,有一位家世、学历、长相都不错的对象。在别人眼中事业家庭双丰收的小蒋,却莫名其妙地患上了胸口疼痛。“我也不知道什么时候会发作。一旦发作,人是会晕过去的那种。”为此,小蒋一年内因为“胸痛欲死”拨打了4次120急救电话。这种会突然倒下的经历导致小蒋无心工作、害怕出门,但是在各大综合医院又查不出身体有任何毛病。后来在一位专家朋友的推荐下,父母带着小蒋来到市心理咨询中心寻求帮助。

“初遇小蒋时,我也很惊讶,这个年轻人怎么会过这么久才来咨询。”市心理咨询中心、市四院睡眠医学科副主任鲍喜燕说,对于自身躯体化方面的困扰,小蒋滔滔不绝地讲述,但他始终无法接受自己心理出现“躯体化症状”评估的结果。

经过12次的心理治疗,小蒋已经能够理清自己的问题,是在大城市生活、从事稳定但不喜欢的职业与回到家乡生活、从事风险较高的自由职业之间的内心冲突而导致躯体化的表现。

“至于小蒋是继续留在大城市还是放弃回家乡,作为一名医生,我们不会帮他做判断。人生路上的决定,需要自己去选择。”鲍喜燕说,“医生只是一名引导者,帮助来访者分析出原因、寻找最现实的能够自我疗愈的途径方法。”

工作中,往往会遇到来访者因抗拒而自行停药或不愿加量,只强调做单纯的心理咨询。有些来访者可能因为这样的选择导致在短时间内病情发展严重、不得不住院治疗。市心理咨询中心、市四院心理科副主任乐守江介绍:“我们不推崇这样简单、粗暴的心理治疗,作为医生,我们会按照病情发展程度来判断来访者的治疗方法,会将心理

治疗、物理治疗和药物治疗等多种手段互相配合,只为来访者能够最快最好的回归到原本的生活节奏中。”

运动驱散心灵“阴云”

“众所周知,运动对心理健康具有促进作用,但真正会将想法付诸行动的群体仍有限。”沈素梅认为,相对网购、打游戏等解压方式,运动更容易让人有更正面的自我评估,人们普遍会认为自己做了一件很健康的事,对躯体健康有益,对情绪健康更有积极的影响。“大量心理学研究证明,规律性的运动对预防和减轻焦虑抑郁效果显著,尤其兼具运动量、社交属性、户外场景等因素的运动,是非常有益身心的选择。”

“现在社会高速发展,信息化技术越来越多元,也衍生出很多‘社恐’,这类人群往往因为害怕社会交往而无法通过运动治疗获益,我们的情绪宣泄室就可以给来访者一个发泄情绪、增加运动的空间。”鲍喜燕补充道,“当然,中心这边的宣泄室只是一个引子,我们通过指导来访者宣泄,然后让来访者自己评估情绪变化,通过反复的练习,来访者会感受情绪宣泄的效果,从而掌握引导情绪、做情绪主人的感觉。”

乐守江说,“来市心理咨询中心治疗心理问题最大的优势,是中心拥有依托精神科医生的专业团队。作为医生,我们能够明确来访者是问题还是疾病。有许多来访者拼命强调心理咨询,而放弃正规的物理治疗、药物干预的策略,这对患者来说是极为不利的。”



扫一扫 看视频
视频制作:金建华



健康教育

联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团

协办:盐城市疾病预防控制中心

开学季,谨防流感!

九、十月份天气逐渐转凉,要警惕校园流感再度袭来。

流感易发于校园

流感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒抗原性易变,传播迅速,人群普遍易感。而儿童因免疫功能尚未完全发育,更易成为流感高发人群和高危人群。

进入秋季,天气逐渐转凉,教室门窗紧闭,空气不流通,人群密集很容易造成新一轮流感的暴发和传播。随着新冠病毒与人类长期并存,新冠与流感此起彼伏,交替流行,这种连续交替流行“双杀”趋势,孩子弱小的身体,是否能承受得住?

孩子感染流感病毒后临床上主要表现为高热、头痛、四肢酸痛、乏力和伴有流涕、咳嗽等上呼吸道症状,体弱多病者和老年人感染后易出现肺炎等并发症。

如何预防?

入秋后气温变化大,要及时增减衣物,并养成良好卫生习惯,做到勤洗手,不用污浊的毛巾擦手。

打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染环境。

要勤通风,保持室内空气流通。

一旦出现流感样症状及时就诊,流感病人要做好隔离,隔离时间为退热后2天。

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。推荐6月龄至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种对象。

盐城健康

[微信公众平台]

应对孩子“开学综合征”
有妙招



请扫码阅读

当孩子出现心理问题可以这样做

市民李先生来电:学生经过假期再回到学习生活中,如何帮助孩子调整心态适应学习生活?

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:“每到学期初,我们都会接诊一些厌学的孩子,他们因很难迅速转换心态,又或者学业压力大,较为容易出现焦虑或抑郁症状。”

如何预防这些情况的发生,为孩子强化“心理韧性”呢?其实家长要在孩子还小的时候就要有意识地培

养他们独立做事和解决困难的能力和意识,帮助孩子掌握应对挫折的办法和技巧。

很多家长不善于发现问题、分析问题,只是一味责备或一味袒护,这些极端表现都不利于孩子成长。在孩子遭遇挫折的时候,先详细了解事情的来龙去脉,帮助孩子分析利弊,可以用纸笔一一列出事情原因、自身优缺点,写下如何更好与他人沟通、如何突破当下困境的思考。

当家长这样做之后,孩子知道家长和他站在一起,会有安全感,用更合适的办法处理问题。家长和孩子一起努力,共同获得成功后所产生的愉悦感、成就感,必然会增强孩子的自信、对于孩子后续的身心健康发展也会更有益,还能让家庭更加稳固、团结、和谐幸福。

