

新闻背景:中国江苏网3月30日报道,近日,苏城市民的心都被一条微博牵动,一名年轻的妈妈疑因产后抑郁半夜出走,家中有亲人,更有一个才三个月大的宝宝嗷嗷待哺等着她。家人们熬红了眼,希望社会上的朋友能提供一些线索,帮助年轻妈妈的家人寻找走失的亲人。



心灵的春天—— 说出你的抑郁

文/安 妮 (“青未了·心理工作室”特约作者)

春季抑郁—— 警惕发生在身边的悲剧

“大好春光,有什么好烦恼的?”对于大多数人来说,春暖花开,是一年当中最美好的季节,心情会格外愉悦,但也依然有许多人“一到春天就想哭”。我有一位女友,读书的时候,是老师同学眼里一致公认的“可爱的小姑娘”,但她的母亲精神上曾经受过刺激,有事没事的时常爱操心,爱生气,敏感多疑,失眠多梦,在去年春天的一个清晨,居然跳楼自杀了。可想而知,这对女友来说是多么致命的打击!一直到现在,女友还追悔莫及地告诉我说:“我妈以前有点爱唠叨,总是担心这个担心那个,我每次听了都不以为然,后来,有一段时间我妈变得特别的沉默寡言,对什么都提不起兴趣,我也丝毫没有意识到这是多么危险的信号,直到我妈突然地撒手走了,我才知道自己犯下了多么大的过失!如果我能耐心一点,细心一点,如果我对我妈多一点关心,也许我妈就不会走得这么匆忙了!”

也是从那时候起,我才真正关注到有那么一群人,他们生活比较单调,性格内向,不合群,不爱说话,喜欢独来独往,不善于处理人际关系。当家庭出现矛盾,或者自身患有躯体疾病,更是雪上加霜,使他们日复一日地沉浸在担心、焦虑、无助、抑郁、苦闷的悲观情绪中。有些人可能会求助于心理医生,但更多的人只是被动地承受着精神的困扰,不知道为什么情绪失常,也不知道怎么缓解精神上的病态。

上海市精神疾病临床医学中心执行主任江开达教授表示,约13%—20%的人一生中可能会有一次抑郁体验。抑郁症大致可以分为轻度抑郁、中度抑郁和重度抑郁,一般轻度抑郁比较容易通过多种方式自行缓解,而重度抑郁则可能使人产生自杀倾向。所以,如果抑郁症得不到很好地疏导和治疗,进入到重度抑郁阶段,就很容易酿成悲剧。压力大,精神长期紧张的职业人群,处于经期、产后、更年期等激素变化时期的女性,孤独空巢的老人,经历离婚、失业、贫困等不良生活事件的人,就更容易遭受抑郁情绪困扰。有调查表明,在春季,凌晨三四时是抑郁症患者自杀的高峰期,这尤其需要引起身边人警惕。

心理告白—— 把抑郁清楚地说出来

心理学界有句话说,人人都是心理医生。这也就意味着,我们每一个人的内心都有觉察的力量,正如心理大师荣格所说:若是无法察觉内在的情境,它们会投射出来变成外在的命运。在这个春天,关注身边抑郁的人群,积极地改变他们的心灵,也许还为时不晚。

“有时候,看心理疾病并不难,就俩字——听着。”北京回龙观医院精神科主任医师冀成君介绍说,“对于有心理问题的人来说,不能将自己内心的东西表现出来,那么这些不被表现出来的东西将摧毁患者;如果能将自身内心的东西表现出来,那么这些被表现出来的东西将拯救患者。”所以,他建议,面对有着抑郁、焦虑等心理问题的人,家人朋友应多听听他们的倾诉。

“家人应该对这种疾病认同和理解,可以带抑郁症患者多进行户外郊游、踏青,帮助他们分散注意力,或者帮抑郁症患者培养兴趣爱好。尤其是对老年人而言,他们一般醒得早,醒后又无事可干,就容易胡思乱想,联想到一些不好的事情,便越想越不开心,从而导致恶性循环。所以家属的支持和关心,对于抑郁症患者的康复起着莫大的作用。”大连市第七人民医院医生单连杰也告诉我们,“其实,很多抑郁症患者的家属对这种病并不理解,总觉得抑郁症患者身上没有任何疾病,甚至还认为这是装出来的。”单连杰说,如果出现这种状况,对于患者和家属来说,都是非常危险的。

我个人因为职业的原因,接触过相当多的女性朋友,她们可能还只是处在抑郁的边缘,但让人担忧的是,那么庞大的一个女性群体,她们却长期精神压抑,无处诉说。好几次,她们对我说:“我真的非常压抑,压抑得快窒息了!”可是,这些话,她们宁可对完全陌生的我说,也不愿和身边的人交流,一是即使说出来也不被理解,二是担心被身边的人笑话,面子问题非常重要,三是对他人的不信任。所以,她们和我倾诉完了以后,会一再叮嘱我:“你一定要帮我保密!”但我更希望她们能和亲密的人敞开心扉,把内心的郁闷、孤独、无助统统释放出来。

尤其是许多女人生了孩子以后,心理上会发生相当大的变化,不少人的抑郁症就是从这时候开始的。对此,大多数心理医生都表示,丈夫的亲密接触有助于产妇育儿,恢复自信,即使是简单的牵手或温柔的拥抱,对妻子来说也是很大的鼓励。作为丈夫,要捍卫自己的妻子,并且创造妻子与家人和平共处的最大可能。心理学者Terri

Orbuch就曾对300多对夫妻进行了一项长达22年的跟踪调查,结果发现,每天花上10分钟与伴侣谈心,能让彼此获得更强幸福感,这无疑是抵御心理抑郁的最有效的武器。

众所周知,央视主持人崔永元的抑郁已经到了地球人都知道的程度了,在第一次痊愈后,他勇敢地在春晚上台自己的抑郁症“开涮”,目的是让人们知道抑郁症患者其实很多,呼吁人们尊重关心他们。小崔说:“医生一把一把地开药,我一天三顿地吃,坚持了两年,太阳又从东边升起。”

专家支招—— 抑郁关键是自己调整

就在我动笔写这篇文章的时候,4月3日《京华时报》报道,清华大学发生了女硕士唐静(化名)跳楼自杀的悲剧。据悉,去世当天,唐静给爸爸打了个电话,说自己身体不好,失眠,精神有压力,叠被子也叠不好。这些话听起来,好像只是日常的抱怨,但它折射出来的自责、悲观、绝望的情绪,足可以摧毁抑郁症患者。

唐静悲剧事件后,某位不愿透露姓名的心理学教授马先生分析说,抑郁症病因非常复杂,工作压力、生活压力大,很可能导致或者诱发抑郁症,但是也有情感、突发事件等别的因素。要正视抑郁症,目前通行的就是看医生、遵医嘱。

针对目前网上有专家指出的可以通过听音乐、散步等缓解抑郁症的方法,马教授称,患了抑郁症的人活动能量已经非常低,他已经没有力量去散步、听音乐了。这时候,家属所能做的,就是遵医嘱,第二就是启动亲友系统,对抑郁症病人进行陪伴和倾听,“但这时,抑郁症患者会觉得自己是别人的累赘,他不愿意说,就自己承受着压力,承受不了了就结束自己。他只想自己死了亲人就解脱了,想不到他的死给亲人带来的痛苦”。

马教授称,即便是抑郁症患者一直服用药物,药物对病情的稳定和缓解发挥作用,但也不能确保抑郁症患者不自杀,因为长期的24小时形影不离,对家属而言,也是很难做到的。马教授称,当前社会上每个人都有压力,工作压力大,生活压力大,但来自社会的压力很难改变,关键就是看自己怎么调整。

有一句话,退一步海阔天空,生活并没有那么糟糕,为什么要一条路走到黑呢?又是一年春来到,让我们学会放飞心灵,开启健康之旅吧!



“老婆的智慧” 系列(2)

放开你的 “小情人”

□蒋 硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

N是位成功的职业女性,有个六岁的儿子。这儿子得来不易,N自小身体不好,婚后四年多都没能怀孕,好不容易怀上头胎,却因为过于紧张、补养不当而流产,又苦苦等了两年,才有了这个儿子。可能正因如此,也因为小男孩确实帅气可爱,N对儿子视若性命,怎么看怎么好,每天至少发十条微信展示炫耀,句句都是“小情人”如何如何。

和“小情人”一比,“老情人”——老公,可就逊色多了。N从坐月子开始和老公分房睡,一晃六年,也没“分久必合”。每晚,N和儿子洗漱完毕后,就一起躺在床上,套上手指偶演童话剧、看绘本、讲睡前故事。老公想参与,N和儿子一起轰他:“你才不懂我们玩的呢!”老公走了,N在枕头上和儿子说悄悄话:“不要选小欣当女朋友啊,女孩子光卖萌可不行,得爱学习有头脑,你看妈妈都能养活一个公司的人。小迪也不好,上次把你的脸都抓破了,妈妈绝不允许任何人伤害你……”等儿子睡着,N也沉沉睡去。

早上N先出门上班(因为“择校”,N宁可住在离公司很远的地方),老公送儿子去幼儿园,N留下一长串安全警告,仿佛老公不是儿子的爸爸而是人贩子。家中保姆只做儿子爱吃的菜,饭桌上聊天也只谈和儿子有关的事,直到某天,N忽然意识到老公很久不回来吃饭了。

像N这样迷恋着“小情人”的,恐怕大有人在。听到N说老公“爱回不回”,我很想问她三个问题:你老了怎么办,和谁在一起?你的“小情人”恋爱结婚时,你打算“三角恋”吗?“老婆”难道不是你最重要的身份吗?

嗯哼,还真有人这么认为——“老婆”身份不如“母亲”身份重要。可是我想说的是,女人们啊,陪伴你终老的,除了你自己就是老公,因为只有你们的生命周期和人生成长可能同步。而你的儿子,并不是你寄托情感的载体,而是一个未来的独立男性,他属于另一个女人。今天,你不把老公当成最重要的关系好好维系,明天,你就会去儿子儿媳的感情中寻找补偿。这就是为什么,中国人总不能明智地处理原生家庭与新生家庭的关系,一代又一代互相干扰彼此的幸福。

所以,我个人一直非常厌恶“小情人”的说法。不是和一个词儿较真,而是和偏离了重点的那种爱较真。亲子之爱与两性之爱,即使仅仅在意识里,也绝不能混溶。与异性子女过于亲密,甚至暗示他以为为标准选择自己的伴侣,是一种非常无聊的情感转移,不仅毒害你自己婚姻,更影响子女未来的幸福。要知道,没有一个人愿意充当别人的复制品,你子女未来的伴侣自然也不愿意,并且,父母之爱与两性之爱根本不是一回事,如果你的子女总是进行错误的对比,那就永远不会满足,更不会幸福。母亲与儿子是这样,父亲与女儿也一样。

你可以关怀你的子女,也可以欣赏你的子女,但在此之前,你应该付出更多关怀与欣赏的,是老公。如果老公在你的生活中变成了可有可无的角色,那不是他的悲哀,而是你的。不能与老公维持亲密关系的女人是难以幸福的,不幸福的女人,哪能教养出幸福的子女呢?教育专家也这样说:“子女应与同性家长更亲密,同时尊重异性家长,长大后才能具有正确的情感和尊重模式。”你与你的老公,对子女的爱不应“分别进行”,更不应展开“爱的竞赛”。只有你们亲密、默契,组成一对幸福的示范,子女才能得到最积极、健康的爱,才知道自己今后该如何获取幸福。

所以,N,还有更多“老婆”们,快放开你的“小情人”吧!为了你的幸福,也为了他的。

预 告

“青未了·心理咨询工作室” 推出第二期心理咨询热线——

咨询专家:山东中医药大学第二附属医院精神心理科主任李舒
咨询内容:孩子为什么会厌学?孩子厌学怎么办?
免费咨询电话:96706212
热线接听时间:4月16日上午9:30—11:00。