

# “心灵驿站”公益讲座走进大众报业集团 心理专家带你“疏解压力,远离抑郁”

在现代社会,应激事件、工作压力、复杂的人际关系、家庭矛盾等,会给人们带来不同程度的压力,该如何调控自己的情绪呢?5月21日下午13:30,“心灵驿站”公益讲座走进大众报业集团,山东省首批心理咨询与治疗知名专家、山东省精神卫生中心主任医师胡蕾带来了主题为《疏解压力 远离抑郁》的讲座,带大家直面压力,远离抑郁。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 张如意

## 典型症状其他症状 看看你有没有

每个人的一生中,都会面临大大小小的压力。什么才能称得上是压力?胡蕾在讲座中提到,压力是当自发或外界的要求不适合自我的处理能力时,所产生的一种内心感受及身体反映。压力与社会环境、工作、生活、个人等因素有关。如任务负荷、婚恋、亲子关系、个人能力等。

“适当压力有利于人的身心健康,但是过度压力则会给我们带来危害。”胡蕾说,如生理上可能会有失眠、头痛、肠胃不适、消化性溃疡、高血压、心脏病、免疫功能紊乱等症状;情绪上,担忧烦躁、悲观失望、恐惧紧张、异常激动,还可能会有轻生的念头;认知上,记忆力下降、注意力不集中、逻辑思考能力下降、决定草率、工作能力下降等;行为上,逃学、破坏、攻击、向周围人情绪发泄、酗酒、滥用精神活性物质,家庭暴力等。

胡蕾表示,日复一日持续不断的体力和心理付出,消耗着你的热情、耐心和工作动力,就会出现愤怒、恐惧、焦虑、抑郁等不良情绪。

如抑郁的典型症状主要有心境低落、兴趣和愉快感丧失、劳累感增加和活动减少的精力降低这三种。其他症状包括,集中注意和注意的能力下降、自我评价和自信降低、自罪观念和无价值感、认为前途暗淡悲观、自伤或者自杀的观念或行为、睡眠障碍、食欲下降。

如果有两个典型症状+两个其他症状,且发作持续超过两周,属于轻度抑郁,日常的工作和社交活动有一定困难;如果有两个典型症状+三个或四个其他症状,且发作持续超过两周,属于中度



抑郁,工作、社交或家务活动有相当困难;如果有三个典型症状+四个及以上其他症状,且发作持续超过两周,属于重度抑郁,几乎不可能继续进行社交、工作或家务活动。

## 释放不良情绪要 学会沟通睡好觉

那么,面对压力、负面情绪,我们该如何进行自我管理呢?胡蕾主任在讲座中讲到了压力与情绪管理的几个技巧。

改变压力来源。分析压力的来源和问题的核心、将压力因子逐步击破,不要让压力积起来,必要时可以寻求帮助;发展相应技能。“沟通是缓解情绪的必要工具,疏通我们心中的死结。”胡蕾说,我们可以让自己成为善于沟通,做事果断的人,还应该学会管理自己的时间,培训/发展自己。

“我们的思维决定了自己的情绪和态度。”胡蕾说,还可以对自己的思维进行改造。建立积极生活态度、改变不实际的信条、避免使用消极词语、保持积极心理暗示等。

“对于如何缓解不良情绪,胡蕾还表示,平时我们可以通过倾诉、写日记等进行适度宣泄,这样

可以把不良情绪释放出来,从而使紧张情绪得以放松缓解。也可以关注使自己心情愉悦的事情,不去想烦恼事。”此外,发展个人兴趣爱好,学着放松和睡个好觉都可以舒缓压力。

## 运动是沮丧的 “天然良药”

“运动也是减轻压力的好方法。”胡蕾说,圣地亚哥大学马兹培契博士曾对31位平均年龄60岁的都有老年人基础病的志愿者进行节食加上运动的26日的实验,看看对脑力的影响。结果显示,这些老人的语言流畅度、思考、听力、感官知觉能力等都有增强。

胡蕾对此表示,适当的运动之后脑啡会增加5倍,这会使人舒爽愉快,所以说运动是沮丧的“天然良药”。此外,音乐放松以及放松训练包括呼吸放松疗法,渐进性肌肉放松法、想象放松也是缓解不良情绪的有效途径。

“改变能改变的,接受不能改变的,做自己情绪的主人!”胡蕾在讲座最后提醒,若自我调节无效且已经影响到了正常生活和工作应到正规医院寻求专业帮助。

## 相关链接:

为提高广大市民的心理健康,2020年5月起,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东省精神卫生中心共同发起“心灵驿站”系列公益活动。山东省精神卫生中心权威心理专家将走进机关、企事业单位、高校等,科普心理卫生知识,现场接受咨询,为公众的身心健康保驾护航。

“心灵驿站”系列公益活动开启后,齐鲁晚报·齐鲁壹点进行全程图文、视频、直播报道,将心理健康知识带给更多群体。

如果您需要一堂心理公开课和心理咨询,欢迎联系我们。

联系电话:  
13153005988

## 『我的白衣荣光』征文 收到投稿近三千篇

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 王小蒙  
实习生 龚含章

“岁月可能会让我们的容颜老去,但是对护理工作的热爱却依旧如初。”“我的白衣荣光·512护士节征文大赛”活动正式启动以来,来自广大护理工作者和热心读者们的一封封用心写就的征文从四面八方“飞来”,近三千篇投稿,描绘出他们心中最美的“白衣天使”。

由山东省卫生健康委、山东省护理学会和齐鲁晚报·齐鲁壹点联合举办的“我的白衣荣光·512护士节征文大赛”活动5月20日截稿。接下来,大赛进入评审环节,由专业评委对征文进行评选。

此次征文设置了“战疫中的提灯女神”和“坚守中的护理情怀”两个主题,书写战疫故事、讲述从事护理这一职业的初心和坚守。活动启动以来,接收征文的邮箱,每天都会收到数十篇征文,累计已接收近三千篇投稿。

投稿人中,既有来自全省各地的护理人员,也有齐鲁晚报的热心读者和在校学生。他们以饱满的参赛热情,共同抒发了对护士这一职业的崇敬之情。

此次征文大赛的投稿人中,省内在职的护理人员占了绝大多数,他们从自己的真实经历出发,用叙事文或诗歌等各种形式,抒发了对护理职业的真情感。还有不少人追忆了自己走上护理岗位的心路历程,记录下与患者之前的温情和感动,也有人抒发了对护理岗位的初心和坚守。

活动启动以来,齐鲁晚报·齐鲁壹点还选取了部分征文,陆续进行刊发,以期让更多读者认识护理职业,了解护理人员背后的故事,营造尊重护士、关爱护士的良好氛围。

# 导管消融,告别房颤不再是梦



房颤那些事

## 专栏简介

本专栏由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队倾力打造,旨在普及房颤知识,规范房颤治疗,服务广大房颤患者。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪  
指导专家 王营

兵来将挡,水来土掩,房颤来了该怎么办?药物治疗与非药物治疗是主要的两方面,另外,二者相较哪种治疗效果更好呢?

所谓房颤的药物治疗,主要指抗心律失常、抗凝药物治疗,常用的抗心律失常药物有大家熟知的胺碘酮等。作为房颤的基础治疗,抗心律失常药物着力于对症治疗:减少房颤的发作次数;控制心室率,减轻房颤发作时的症状;尝试终止房颤发作,恢复心脏跳动的正常节律。抗凝药物的应用是房颤治疗的关键,华法林和新型

口服抗凝药物(如利伐沙班、达比加群酯)都是临床常用抗凝药物,在预防房颤导致的卒中方面扮演重要角色。尽管药物治疗在一定程度上方便有效,但并不能根治房颤,而且这种“以守为攻”的治疗手段存在潜在的副作用,如长期服用胺碘酮导致的甲状腺功能异常、抗心律失常药物不耐受引发的缓慢性心律失常、抗凝所致的消化道出血等。

相比之下,非药物治疗的主角——导管消融是一种可以“根治”房颤的方法,因可以有效帮助患者维持心脏正常节律,备受房颤领域专家的推崇,逐渐成为房颤治疗的主流选择;其次,经过导管消融治疗成功的患者可以减少日后用药,

减少了药物副作用带来的困扰。

近年来,导管消融治疗在维持窦性心律和改善生活质量等方面优于抗心律失常药物治疗取得了一致性研究结果,随着手术策略的不断完善,导管消融治疗的成功率有望继续提升,越来越多的患者彻底告别房颤将不再是梦!

## 房颤专家团队核心成员简介:

刘旭教授,现任上海交通大学胸科医院房颤中心主任,二级教授,博士生导师,享受国务院特殊津贴,上海市优秀学科带头人,上海市医学领军人才,上海市银蛇奖获得者,是国内较早开展射频消融临床应用

的医师之一,为房颤诊疗领域国际著名专家,尤其擅长房颤和复杂性心律失常的导管消融,对老年人及儿童快速型心律失常的射频消融亦有较深的造诣,目前已完成5万例心律失常的导管消融治疗,其中房颤导管消融超过3万例。

房颤咨询及专家预约热线:0531-58196645

下期内容预告:房颤那些事——房颤导管消融手术是怎么回事?



科室公众号  
更多详情可关注