

那些“伤不起”的精神问题

世界卫生组织对健康的定义是“躯体、精神以及社会交往方面的完美状态，而不仅仅是没有疾病或身体虚弱”。当精神疾病找上你时，你是否了解它们并能招架住呢？

失眠症

随着现代生活节奏加快，人们的心理压力也在倍增，许多人都常常感到焦虑和抑郁，失眠也成为一种生活常态。失眠症最常见的原因是情绪的焦虑、抑郁和睡眠卫生不良。

现代社会，焦虑已经成为人们日常状态的一部分。工作中的轻、中度焦虑，可以集中我们的精力高效率地完成既定的任务。一旦我们把焦虑带到睡床上，焦虑启动的醒觉维持和导致的大脑皮层兴奋都会扰乱我们的睡眠节律。长此以往，我们的睡眠就成为了问题。

抑郁与失眠的关系可以说是密不可分，许多久治不愈的失眠者几乎同时都是抑郁症患者。抑郁直接影响我们的植物神经系统，导致我们多系统的生理功能紊乱。不论直接还是间接，都会干扰正常的睡眠节律。

另外，现代社会让许多人养成了不良睡眠卫生习惯，这也是造成长期失眠的一大原因之一，比如晚睡晚起、睡眠时间不足等等。

那么，如果患了失眠症该怎样治疗呢？

睡前避免使用兴奋剂，如喝

咖啡、吸烟、饮酒等，这些都会影响睡眠；不把忧虑带上床，晚上要提前把自己所担心或关心的事情都写下来，计划好明天应该做什么，然后把它们抛到九霄云外；放松情绪，白天适当锻炼可以改善睡眠，但睡前不要做剧烈的运动，避免兴奋；上床后只是睡觉不做其他事；如果40分钟内睡不着，就起床，可以先找点事情做，有困意再睡觉不要有思想压力，也别使劲闭眼去睡觉；养成良好睡眠习惯是很重要的，每天即使没睡好觉，早上也要按时起床。



抑郁症

抑郁症是一种由于工作和生活压力过大，造成的在现代人比较普遍的心理健康疾病，它具有高发病率、高复发率、高死亡率的特点。那么，抑郁症的病因都有哪些呢？

遗传因素：遗传因素在抑郁症产生的原因上有肯定的作用，但这主要是指情感性精神病抑郁症。

心理和社会因素：首次发病的抑郁症病人的半数以上可发现有心理和社会因素，但其中有很多讲究，抑郁性神经症和反应性抑郁症的发病都无例外地有

心理和社会因素存在。

神经内分泌功能失调：很多研究发现，抑郁症病人存在下丘脑—垂体—肾上腺轴功能异常，抑郁症患者血浆皮质激素和17-羟皮质类固醇的含量增高。

治疗抑郁症的调节方法有：

坚持锻炼：特别是早晨时的锻炼，早晨的空气可以说是一天当中最清新的时刻，它可以充分调动人体潜能活化身体细胞，当身体放松了，内心也慢慢就会放松下来，情绪自然就会有一定的缓解。

外出交际：把自己关在家里，逃避与人接触，是抑郁症患者常见的表现，而首先是他们所需要改变的地方。改变这种恶性循环的前提必须强迫自己走出去，多接触朋友，参加社会活动或出去旅游。

观息法：抑郁症患者可在早晚的时间练习观息法，练习时轻轻闭上双眼，把注意力放在呼吸上，无论任何念头出现，你都要以不推、不抗、不纠缠的心接纳它，而你所需要做的就只是纯然的观察呼吸，以盘腿的姿态，二十分钟时间为基础。



焦虑症

现实生活中工作压力大，心理负担重，以及情绪紧张的时候，人们往往容易生病，原因何在？这就是植物神经系统影响免疫系统的表现。当焦虑症出现时，植物神经系统就会紊乱，进而免疫系统的功能就会紊乱，从而出现各种顽固性疾病。

引起焦虑症的原因：

认知过程，或者是思维，在焦虑症状的形成中起着极其重要的作用；躯体疾病或者生物功能障碍虽然不会是引起焦虑症的唯一

原因，但在某些罕见的情况下，病人的焦虑症状可以由躯体因素而引发，比如，甲状腺亢进、肾上腺肿瘤；在有应激事件发生的情况下，更有可能出现焦虑症。

治疗焦虑方式有：

睡眠充足——多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。

保持乐观——当你缺乏信心时，不妨想像过去的辉煌成就，或想像你成功的景象。你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

幻想——这是抒解紧张与焦虑

的好方法。幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。试试看，也许会有意想不到的效果。

深呼吸——当你面临情绪紧张时，不妨作深呼吸，有助于舒解压力消除焦虑与紧张。

转移注意力——假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动，暂时避开低潮的工作气氛。



为啥会得“心病”？

现代社会由于各种原因心理疾病的发病率也急剧上升，这让许多人的正常生活蒙上一层阴影，心理疾病不仅影响生活，同时还会对工作产生影响，因此预防心理疾病势在必行。要预防心理疾病，就要知道心理疾病产生的原因，下面就来看看常见的几种原因：

N01. 超负荷的工作压力

很多都市白领被高强度的工作压力所困，长期处于高度紧张的状态下，且常常得不到及时的调理，久而久之便会产生焦虑不安、精神抑郁等症状，重则诱发心理障碍或精神疾病。

N02. 感情与家庭的变故

失恋无疑是很痛苦的情感体验，失恋的一方会因对感情的难以割舍而痛苦不已，失落感会加重心理失衡的程度，有些人因此产生心理障碍甚至是不合理的过激行为，给对方和

自己造成难以弥补的伤害。

另外，对于离婚后的受损方，尤其是女性，往往经受不住家庭解体的打击，造成心理伤害。一项相关调查表明，目前我国离婚人群中，感到心理压力过重的约占70%，这一群体非常需要心理支持与帮助。

N03. 对网络的依赖心理

适当上网是有益的，但每天以大量时间上网，或上一些不健康的网站，极可能诱发心理疾病。如长期上网聊天、游戏、网恋，极可能使上网者因长期处于虚拟状态而影响其正常认知、情感和心理定位，严重者甚至会发生人格分裂。

N04. 投资受损后无法承受

近年来，人们的投资意识不断增强，但当长期的投入没有得到期望的回报或资本严重亏损时，难免造成人们心理失衡。强烈的挫败感、情绪的剧烈波动、巨额资金的流失，极可能



摧垮一个人的心理防线，有的人甚至因此而轻生。

N05. 过分溺爱的独生子女

在溺爱中长大的孩子，除了养成任性、自私等不良习性

之外，还常常表现为性格孤僻、耐挫力差、社交恐惧甚至有暴力倾向。家长的溺爱会造成孩子的心理病灶，这种潜在危机就像定时炸弹，引爆后的杀伤力是巨大的。

○心理测试

你的心理健康吗

生活中我们常常会遇到大大小小需要解决的问题，这些问题中甚至大部分是我们无法解决的，正因如此我们的心理总是承担着无形的压力，它摧毁我们的心理防线，使我们的心理“生病”，下面的测试，可以帮助您测量心理的健康状态？

测试一

请回答：“是”或“不是”

- 有些人或事是否很容易让你不开心？
- 有人对不起你，你是否超过半年还耿耿于怀？
- 你是否一路上对那个在公共汽车上或地铁里碰了你却不道歉的人很气愤？
- 你是否经常不想跟人说话？
- 你在做重要的工作，是否觉得旁人的说话打扰你，让你很烦？
- 你是否长时间地分析自己的心理感受和某一行为了？
- 你是否经常觉得别人看不起你？
- 你是否常常情绪不好？
- 你与别人争论时，是否常常无法控制自己的嗓门，导致声音太响或太轻？
- 你是否习惯于自言自语？
- 别人不理解你，你是否会发火？
- 是不是看喜剧片、听笑话也开心不起来？
- 是不是常觉得有人作弄你？

客观的回答上述问题，如果答案多为“不是”，那么恭喜您，目前您具有健康的心理，假设答案多为“是”那么，要提醒您要格外小心了，您的心理可能已经出现问题，影响到心理健康。若通过上述问题，您已经发现问题所在，应及时改善。

测试二

问题：如果本世纪最壮观的流星雨将会来临，你会选择在哪里看这场流星呢？

A、海边

B、山顶

C、草地

D、屋项

心理解析：

选择A的人：对你来说，当生活中出现挫折或者失败的时候，最好的安慰是爱情。所以，找到真心相爱的人，是你追求成功的同时必须要考虑的。

选择B的人：你是一个很乐观的人，相信再大的问题都会过去。对你来说，拥有一帮能够倾吐苦水的朋友是最重要的。

选择C的人：你有些喜欢用幻想来排解压力和焦虑。这样的排解可以顶一时之需，但从长远来看，你还需要自我成长、锻炼自己应对现实和挫折的力量。

选择D的人：你通常喜欢把自己的生活安排得满满的，让工作占据你大多数时间，这样的你比较容易出现人际关系问题。所以，你最需要的，是扩大社交圈，融入群体之中。