

隐形忧郁症离你有多远

陈方是一家服装公司的设计师,从事服饰设计工作几年来,他设计的十几款新服装十分抢眼,吸引了好些商家的订单纷至沓来,可以说,他为公司的壮大发展立下了汗马功劳。

然而,志得意满的陈方在今年和另一同事竞争设计部技术主管一职时,却因各种原因意外地败北了,令一向逞强好胜的他内心十分沮丧。许多人暗地里认为陈方会一怒之下愤然辞职另谋高就,因为凭他的实力和建树,在服装设计领域也是小有名气的人物,如果有幸进入品牌公司,发展空间会更大。

竞聘公布后,心情不佳的陈方常去酒吧花钱买醉,接下来,他依然心无旁骛地干着分内的活儿,只不过心情没有以前开朗,情绪稍显低落了些而已。相反他在工作上比以往更卖命了,一进办公室就不声不响地干活,有时甚至一天八个小时都很少休息一下。似乎对旁边同事的言论充耳不闻,而他的生活三部曲也只增加了饮酒这点新刺激新花样。只是谁也没有想到,陈方除了事业受挫外,还另有苦衷:他的妻子不久前失业了,房子还在交月供,老家又传来母亲生病住院的消息……面对接踵而至的灾难,陈方只有把一切闷在心里,独自承受内心的煎熬。

结婚周年纪念日那天,妻子拉陈方去照纪念照,摄影师发现陈方总是面色寡欢,多次让他笑笑以留下美好记忆,他才发现不知从什么时候起自己的面部肌肉似乎僵化了一般,挤不出丝毫笑意。晚上,适逢好友来访,正所谓酒逢知己千杯少,喝醉了的陈方终于情绪失控,一面说着内心的愁闷,一面苦恼地责备自己的无能,让妻子陪自己一起活得再好,好几次都不由得想一死了之……妻子和朋友对他的反常举止大惊失色,忙劝他去医院的心理科。

心灵解码

很明显,陈方的症状是一种严重的忧郁症。在常人眼里,忧郁症是女性化的疾病,传统观念中,男性一直是坚毅刚强的象征,受这种思想的束缚,他们的价值成就取向高,并总以保护者的角色扛起责任,有什么苦处难处痛处,也只能压抑在心里硬挺着不轻易示人,生怕被别人当成弱者、懦夫,反而要以逞强的“虎豹型”如酗酒、狂赌、易怒,易冲动等男子汉气概来遮掩忧郁情绪,当这种无处解忧除郁的沮丧形成一种“闷烧”的生活方式时,长期的悲观绝望则更深藏不露,直到以自残自杀等极端形式表现时才为人所知。可见,这种被心理学家称为“隐形忧郁症”的心身病症,相对于女性那种显而易见的退缩行为而言,更具有隐秘性,危害更大,患者承受的痛苦也更多。

专家支招

隐形忧郁症最主要的致病因素是压抑心理作祟。压抑心理是指个人受挫后,不是将痛苦的思想、情感释放出来,而将其抑制在心头,不愿承认烦恼的存在。这是一种较为普遍的病态心理现象。因此,隐形忧郁症患者除了需接受必要的系统心理咨询治疗并结合抗忧郁药物外,还应在平时进行适当的心理调适:

■ 坚持强身健体锻炼,保持充足睡眠和正常食欲。强健的体魄是抵抗一切心身疾病的本钱,而失眠最易导致精神萎靡,注意力和思维力减退,正常饮食是保证身体不从内部瓦解的关键。

■ 让快乐进入生活,把微笑写在脸上,快乐是吹散忧郁的春风,可以在烦闷时听听音乐,消除紧张愁苦,微笑是自信的表现,通过培养乐观情绪从而达到使人精神健康的目的。

■ 亲密融洽的倾诉是最好的自疗方法。试着对好友、知己、亲人诉说心事,寻求解除困境的途径,通过言语的倾泄达到缓解内心的障碍,从而避免自己卷入忧郁风暴。

■ 正确对待现实。人生在世,不如意之处在所难免,波折存在也是必然性的,这就需要我们以豁达的心态去面对,以自己能够承受的方式去缓和解决压力、挫折、矛盾等的存在,不做死要面子活受罪的傻事,不让轻微的忧郁演变、恶性循环到超出自己的心理承受极限。

刘长柏



图 燃灯

心灵实践

离不开手机者较不快乐

◆ 曹淑芬

如果一个人的视线总离不开手机,旁人或许会认为他拥有许多朋友以及忙碌的社交生活。不过,一项新的研究显示,离不开手机者较不快乐。

研究发现,与那些能够抵抗手机铃声或短信提示的人相比,离不开手机者较不快乐。

美国俄亥俄州肯特大学的研究人员对500多名、18至22岁的学生每天使用手机的情况进行了调查,以此来评估手机如何影响他们对生活的态度。

研究人员发现,频繁使用手机不仅无法使人与朋友变得更加亲近,反而更感焦虑;与不时查看手机的学生相

比,能将手机关机者的学业成绩相对来说也较优异。

频繁使用手机与造成更大压力有关联,一名学生说:“社交网站有时会让人觉得,自己好像被手机绑住。它让我觉得,我的人生仿佛还有另一项义务。”其他学生则抱怨称,拥有手机,意味着每个人都能在任何时间与自己联系。

研究人员指出,许多人认为,手机令人感到自己必须与其他人时常联系。有些人还出现戒不掉社群网站的困扰。而该研究结果与先前的研究形成了明显的对比,先前的研究显示,手机改善了人们的社交互动,有助于降低孤独感。

暖暖的友情



娜娜正读高二,日前兴高采烈地来工作室致谢,冬日温暖的阳光照在她青春扬扬的脸上,说起自己在学校的朋友满是快乐满足的笑容。看见此刻的娜娜,谁能想到,仅仅一年前,她还是那个为进入高中后找不到朋友而焦虑、苦恼,急切前来求助的女孩。

说起娜娜,打小就是个学业优秀的漂亮女孩。因为足够优秀,所以在幼儿园、小学、初中一直是老师的宠儿。而且因为深受老师喜欢,也经常被周围同学追捧着,爸爸妈妈对女儿自然也是称赞有加。在这样的环境中成长,娜娜不自觉地养成了以自我为中心的个性,经常表现得自以为是,俨然成了个骄傲的公主。

自从进了那所全国著名的高中后,娜娜发现,虽然自己的学习状态仍然不错,但学习成绩已经没有像以前那样出类拔萃。更让她感到难过的是,她现在再也不是老师、同学众星捧月的中心,而且,进高中快半年了,自己似乎没有交到一

朋友。看到课间或午饭时间,其他同学三五成群、呼朋引伴的样子,自己却是孤零零一个,她感到深深的寂寞和失落。

细心的妈妈发现了女儿的烦恼,为帮助女儿交到朋友,特地去买了女孩子喜欢的一些玩意儿,叫女儿带去学校,主动分送给班里的女同学,以示友好。以娜娜一贯的个性,当然不愿意如此去做,但她内心实在太渴望友情了,一时也没有其他的办法,就听从了妈妈的建议。但是这个骄傲的小公主发现,虽然那些小玩意帮自己拉近了与女同学的关系,但那些同学也只是表面客气,内心并没有真正把自己当朋友。于是,娜娜心里更加地委屈、痛苦,甚至到了每天早上不想去上学的地步。

咨询师没有直接回答娜娜关于自己如何才能交到好朋友的询问,而是跟娜娜聊起了小时候就听过的“北风与太阳”的故事,当讲到北风拼命地吹,没有把人们身上的衣服吹落,却反而让人们把衣服拉得更紧;而太阳不慌不忙慢慢暖暖地照着,人们最终却主动脱下了衣服时,聪明的娜娜马上就明白了,想交到真正的朋友,需要让朋友真心喜欢自己,愿意跟自己在一起,靠礼物去讨好不能获得真正的友情。

咨询师帮助娜娜理解什么是真正的友情,看到自己个性中的弱点,又跟娜娜一起讨论了如何发挥自己的优势,让自己成为有价值的人,具有真正的吸引朋友的能力。娜娜也确实是个优秀的女孩,她的领悟力、学习能力和自我觉察力都非常棒。短短的两次面询,再加上“青春成长训练营”的团体培训,她已经很好地理解了交友之道,掌握了人际沟通的技巧和方法。结束咨询和培训后不久,她很快就交上了一批朋友。现在,娜娜又成了个优秀快乐、受人欢迎的女孩。

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。 亲子博客: <http://blog.sina.com.cn/wuyuj>

来吧!到“西御堂” 产地低价买虫草,超省钱!

2014年1月8日,青海省冬虫夏草协会授权,独家质量监控合作——上海首家玉树虫草产地平价直营店开业啦! 老顾客进店就送大礼包!

去年9月起青海省冬虫夏草协会联合上海相关单位,在本市举办了多场“青海玉树冬虫夏草产地直销惠”活动,活动期间展销的冬虫夏草凭借——高品质、低价格和“假一罚十、买贵返3倍差价”的特色赢得了消费者的信赖,在多次活动现场,频频出现排长队等付款和大手笔成交的场面……



为了让更多地未能及时参与前期优惠活动的消费者,也能享受到平价、正宗青海玉树冬虫夏草滋补养生的奇妙作用,由青海省冬虫夏草协会直接授权,独家品质监控合作的本市首家“玉树冬虫夏草产地平价直营店”——“西御堂”将于1月8日在长宁区长宁路350号盛大开幕。

平价:这里是正宗玉树虫草在本市的首家平价直营店——货品由原产地全程冷藏保鲜直送上海,去掉中间环节,价格更亲民。

正宗:这里是正宗玉树冬虫夏草的展销场所和完美售后服务的接待中心,信誉和服



务有保障,选购平价青海玉树冬虫夏草,从此可以更放心!

亲民:这里是青海玉树冬虫夏草核心区优质产品在上海一个重要的展示窗口,更是极具特色的冬虫夏草亲民直营店。

在这里,名贵的冬虫夏草可以让您随便看,随意挑,随便尝——如您特意赶来本店或路过本店,热情的玉树人都欢迎您进店免费品尝、品鉴由资深人士每天耗费50克上等玉树虫草特别为您精心泡制的冬虫夏草养生茶,体验虫草养生的奥妙。

好消息

凡前期参加过由“青海省冬虫夏草协会——冬虫夏草直销优惠”的老顾客,即日起,可凭前期交易票据前往长宁路350号领取——

- 1,价值198元的特别礼品一份;
- 2,领取会员优惠卡一张,平时凭卡购冬虫夏草可享受特别优惠折扣。

更多详情请致电: 021-62196809 021-52379601