

# 抑郁症不难治 就怕病人不配合

“抑郁症一点也不可怕,它可治、可防、可控,就是一种情绪上的感冒,没啥大不了的。怕的是患者和家属回避疾病,不听医生的意见,不配合治疗,不承认有病,要想恢复正常就是比较麻烦的一件事情了。”北京中医药大学东直门医院心理门诊副主任医师赵振海说。

“很多家属和患者有很强的病耻感,认为一旦被诊断为抑郁症,就被戴上了精神病的帽子,因此抗拒到医院诊治。也有患者认为自己的抑郁症状不是病,仅仅是思想观念的问题,或者是意志力不够坚强,希望通过自己调整来缓解抑郁症。但典型抑郁症的症状是自己难以控制的。”赵振海说。

北京协和医院神经科主任医师李舜

伟表示,抑郁症目前越来越为社会关注,主要因为病人除了心情低落、压抑、沮丧、绝望,常常会有自杀的想法。由此可见,及时而积极地治疗抑郁症是十分重要的。切不可把抑郁症患者当成是思想问题或一般的精神受刺激来对待,以免发生意外。

据国际卫生组织(WHO)估计,中国约有95%的抑郁症患者从未得到过及时正确的诊治。“大多数抑郁症患者首诊多选择综合医院的内科等科室,但由于非精神科医师对抑郁症的识别率较低,因此造成抑郁症患者经常被误诊、漏诊而不能得到及时、有效的抗抑郁治疗。”赵振海说。

北京宣武医院神经内科主任医师谢淑萍认为,抑郁症的核心症状是:心境不

好、失眠、疼痛等躯体不适。“共病时容易漏诊。”谢淑萍说。

李舜伟大夫表示,抑郁病人除了心情上的变化,还有许多躯体症状,如果病人不善于或羞于表达自己的情感变化,只是诉述躯体症状,那么医师很容易诊断为内科或神经内科疾病,以至经年累月看病而得不到应有的治疗。有调查显示,抑郁症患者的躯体症状为:睡眠障碍98%、疲乏83%、喉头和胸部缩窄感75%、胃纳下降71%、便秘67%、体重减轻63%、头痛42%、颈背痛42%、胃肠道不适36%、心血管症状25%等。“如果病人只是主诉身体上的不舒服,很少有医师会马上想到抑郁症的。”李舜伟说。

中青在线2016.10.13 文/鄯光哲

# 十对双胞胎 七对要求分在同一班

今年,杭州滨江的彩虹城小学一年级新生中,来了10对双胞胎,其中3对龙凤胎、3对男孩、4对女孩。学校看到新生报名表时吃了一惊:今年双胞胎新生怎么这么多!往年一个年级可能只有两三对双胞胎。

今年7对双胞胎的家长在新生表上不约而同地注明:要分在同一个班级,“两个孩子在同一个班级,方便辅导作业”。

学校尊重了家长的意愿。双胞胎念书,在一起真的好吗?

老师们发现了一个很有趣的现象:两人很容易比较,进而出现两个不同的结果,两人不相上下的会暗暗较劲,两人相差悬殊的会让强者更强、弱者更弱。

双胞胎津津、亦亦的班主任黄老师

是位细心的班主任。她发现,有一次她表扬姐姐字写得好,得了五颗星,而妹妹只有三颗星,妹妹脸上露出了既羡慕又不服的神情。下一次,她发现妹妹进步了,字写得比上一次认真很多。

有一天,黄老师让姐姐把班级收集的牛奶纸盒拿到校门口。这时她发现妹妹脸上有一些失落,她赶紧说:“今天纸盒比较多,妹妹跟姐姐一起去吧。”妹妹马上开心地站了起来。

10位家长有7位要求把双胞胎放在同一个班,这样对孩子的成长到底好不好?

杭州12355青少年服务台负责人、杭州青悦工作坊主任宋健男说:“我认为双胞胎分在不同班级更有利于孩子的社会性发展。”

“家长想让两个孩子在同一个班,一是家长方便辅导,二是可能觉得两人可以相互照顾。其实,一个孩子必定是要成长为不同的个体,分在不同班,对他们的独立性和社会交往更有利,孩子会去找更多的朋友,而不是限定在自己的同胞兄妹中。”关于这一点,彩虹城小学的10对双胞胎并没有显现出来,老师说,孩子们还是比较活泼的,并不只跟自己的同胞兄妹玩。

“其次,双胞胎在同一班,会引起更多的关注和更直接的比较。老师、同学肯定会自然而然地将两人进行比较,这样对孩子的心理发展不好,有可能强的越强、弱的越弱,当然也有可能相互竞争良性发展。”宋健男说。

《钱江晚报》2016.10.13 文/陈伟利

## 心理游戏助减压



10月10日,河北省秦皇岛市海港区文化里小学开展心理减压体验活动,通过沙盘游戏、视听游戏等环节,让学生减轻心理压力。图为教师指导学生体验减压游戏。

《健康报》2016.10.11 曹建雄/摄

## 夫妻如何化解矛盾?

实证研究表明,婚姻关系中,其实有69%的问题是无解的。譬如说先生是急先锋,太太是慢郎中;先生爱吃咸,太太爱吃淡;先生很外向,太太很内向;先生充满了精力,而太太比较好静;先生非常喜欢潇洒、舒适,而太太很喜欢干净,一天到晚就骂先生,为什么东西都乱丢?

像这样的事情,很多时候你越要去改变对方,对方就越变本加厉。这是在婚姻关系中间经常看到的事情:一个越花钱,另外一个就越省钱。一个对孩子越松,另外一个就对孩子越严……

快乐夫妻解决这个问题的秘诀是,彼此先接纳再说,彼此接纳,不断地给感情银行存款,到最后,对方不知道为什么,不知不觉就开始改变了。

百度文库

# 强迫症 妨碍正常生活就得治

日常生活中,经常听到有人自嘲说自己有强迫症,控制不住地必须完成某些事情。如果这种强迫行为严重干扰了正常生活,那么就要警惕可能真是强迫症了。

强迫症是一种以强迫思维、强迫行为为主要临床表现的精神疾病。其特点是患者经常反复多想、重复行为或害怕自己做出出格的行为,有时认为这些想法、行为是有必要的,有时又认为是没有必要的,想控制不去想、不去做,但又做不到,犹豫不决,非常痛苦,给工作、学习和生活带来极大的困扰,并可导致焦虑、抑郁的情绪。

当出现以下三类情况中的一类或两类时,就要怀疑是强迫症。

出现反复多想的症状,如反复回想自己刚才说过的话是否说错;反复回想自己的手是否接触脏东西;反复回想自家的煤气、窗户和门是否关好;反复想人活着是否有意义;反复想象某些数字、某些文字的意义等。

出现重复行为的症状,如反复洗手、洗衣、搞卫生;反复检查门、窗和煤气是否关好;洗澡、上厕所的时间在一小时以上;强迫家人回到家就要洗澡或按他的指令完成动作;固定某只脚先进门,走错了重来;对不放心的事反复询问。

# 独生子女易出现六种心理障碍

心理专家认为,独生子女容易出现以下6种心理障碍:

**1.抑郁心理**  
表现为沉默寡言,凡事都无兴趣,难得开心一回。

产生的原因是性格太内向,遇到烦心事不愿与人倾诉,只憋在心中自己承受。客观原因较复杂,或因与同学闹别扭,或因遭受老师、家长的挫伤,或是家庭有了难事。老师、家长应给予充分关心,与其谈心,查明客观原因,帮助他们排忧解难。

**2.孤僻心理**  
表现为少言寡语,独来独往,极少与人交流,厌烦别人打扰,喜欢默默地做自己的事情。

产生的原因既有性格方面的,也可能是遭受外界不良的刺激。老师、家长应引导他们与同学们多交流,安排与其有相同爱好的同学多接近,尽可能让他

们参加集体活动。

**3.执拗心理**  
表现为凡事爱钻牛角尖,且听不进劝解,明显的不通情理,不领情面,“一条道跑到黑”碰壁也不回头。

老师及家长宜时过境迁后再做工作,向其指出这种“犟”劲有害于人际交往,影响自身健康发展,并激励其知书达理,以求向豁达转变。

**4.偏激心理**  
表现为凡事爱走极端,说话就抬杠,办事就过火,争论问题脸红脖子粗,死也要争上风。

其原因是性格上争强好胜,而思维方法却是“一点论”。老师及家长要向其多讲解片面看问题的害处,与之讨论“一分为二”的道理。

**5.狂妄心理**  
主要表现为大话连篇,出口就作惊人语,却不着边际,喜欢想入非非,行

出现冲动的意向,如担心自己会在大庭广众下脱光衣服;担心自己会强奸妇女;担心自己会从楼上跳下去;担心自己会做出伤害自己亲人的行为等。

在不影响正常学习、工作、社交的情况下,有一点轻微的强迫症状不算病态,只要你自己觉得不痛苦,没有影响到自己的生活就行了。若强迫的症状过多,影响了工作、学习和生活,那就是病态了,就需要及时诊治。治疗过程中,病人家属,应当看到患者的努力,发现进步,要及时鼓励。而发现不足,不要过分地指责。这样,会有利于治疗。

《健康报》2016.3.15 文/冯斌



为怪异而胆大妄为。

老师及家长要从尊重入手,抑其无理的一面,扬其敢做敢为的一面,介绍一些有益的书籍,引导他们树立科学的世界观、人生观和价值观。

**6.冷漠心理**  
主要表现为面无表情、难得一笑,“个人自扫门前雪,不管他人瓦上霜”,极少同情心,无热情参与集体活动。

老师及家长要引导其参加集体活动,安排有相同爱好的学生与之接近,增加交往。

99健康网2016.10.8