

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/鄢光哲

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。这是在婚姻关系中经常看到的事情：一个越花钱，另外一个人就越省钱。一个对孩子越松，另外一个人就对孩子越严……

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，不知不觉中就开始改变了。

百度文库

强迫症 妨碍正常生活就得治

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。

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是病态，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

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，厌恶别人打扰，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”劲有害于与人交往，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，出口就作惊人之语，却不着边际，喜欢想入非非，行



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，介绍一些有益的书刊读，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