

太易紧张是性格问题还是心理疾病

医生:两者有区别也有关联

本报讯(记者 林乐雨)65岁的徐阿姨是一个特别容易紧张的人,比如因为总担心迷路,不敢独自一人出远门;每逢孙子大考前,就坐立不安、手心冒汗;遇到不擅长的事,第一反应是逃避。最近,徐阿姨在网上看到一篇文章,发现自己的一些日常表现似乎与其中所说的焦虑症症状都能对得上。对此,徐阿姨担忧不已,自己不会是患上心理疾病了吧?

多愁善感,常感到焦虑、恐惧,究竟是性格问题还是心理疾病?杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水表示,如果把性格问题错当心理疾病,会加重不必要的恐慌和焦虑情绪,而若把心理问题误认成性格缺陷,不仅耽误治疗,还会加重羞耻感和自责情绪。

性格问题和心理疾病如



何区分?

华浩水表示,一个人的性格或敏感、或急躁、或沉稳,这是长期形成的一种相对稳定的心理特质,是人们对待人、事、物的习惯性方式。心理问题则是超出正常范围的情绪困扰或行为异常,会影响一个人的生活功能、社会交往和自我感受。心理问题让人痛苦,带来明显、持续的情绪困扰,比如长期低落、焦虑、失眠、烦躁等。

性格是长期形成的,具有

稳定性,可以通过认知、练习和成长逐渐调整。心理问题会让一个人的状态突然改变,需要通过科学干预和专业治疗才能好转。

华浩水提醒,某些性格特质确实与心理疾病的发生风险有关联。例如敏感、自负的性格更容易让人患上焦虑、抑郁或强迫障碍,内向、爱逃避的性格更容易诱发社交焦虑,因此,日常要做好心理健康预防与筛查。

“公园治愈指南”发布 置身自然放松身心

即便不运动,在公园待上20分钟,也能放松身心、恢复能量——这种说法被称为“公园20分钟效应”。

前不久,北京市公园管理中心发布首个“公园治愈指南”,推出30处适合阅读小憩、品茗放空的游园场所和休闲空间。

心理学研究表明,个体对清澈的水体、广阔的草原、茂密的树冠等景观,有与生俱来的审美偏好和积极的情感反应。在公园漫步,能降低人的皮质醇,20分钟达到良好减压效果。

据《人民日报》

解锁高质量休息 不止躺平那么简单

在现代社会的快节奏中,人们常把“休息”等同于躺平或消遣,然而真正的高质量休息并非如此。如何高质量休息?

心理边界的设定:在物理空间与时间维度建立明确区隔,具象化的边界能触发心理暗示,帮助大脑切换至休息状态。关键在于通过仪式感行为(如关闭电子设备、更换衣着)强化“此刻属于自己”的心理认同。

情绪能量的转化:情绪休息并非消除负面感受,而是建立与情绪的对话机制。觉察情绪而不评判,如将焦虑想象为飘过的云朵。在情绪波动中寻找成长性体验,将“疲惫感”转化为需要自我关怀的信号。

据朝阳心理健康

花近1万元咨询 她的状态更糟了

专家:大量非专业人员涌入线上心理咨询行业

近日,有网友在社交平台发文称,其通过某平台找到一名拥有3.4万粉丝的“资深心理咨询师”,但在支付9800元费用后,咨询服务变成了理论复述和课程推销。3个月后,她觉得状态更糟了。此事被曝光后引发社会热议。

记者了解到,大部分线上心理咨询都有类似流程:先做几道测试题,然后就表示咨询者有躁郁症、焦虑症、抑郁症等问题,随后强调心理咨询重要性,催促付款下单。一旦咨询者付费,之后如果咨询效果不佳,咨询师和平台往往以“个体情况不同”“需要追加疗程”等为托词,拒绝退费。

记者在某消费者咨询平台以“线上心理咨询”为关键词检索发现,相关投诉近万条。有咨询者讲述校园霸凌经历时,对方却批评她“太敏感”;咨询者提出休学想法时,咨询师用“家境一般、长相普通”等冒犯性话语进行贬低。

据了解,2017年,人社部取消了心理咨询师职业资格认证考试。由于缺乏明确、统一的认证标准,如今有些平台都在自主培养咨询师。

首都医科大学医学人文学院教授李筱永表示,目前,心理咨询服务市场进入一个“无证上岗”“谁都能做咨询师”的无序阶段。大量非专业

人员涌入市场,培训机构以“零基础速成”为卖点,平台存在审核宽松、监管乏力问题。咨询师资质造假、违规诱导消费、软色情内容夹杂其中,这些现象不断侵蚀着公众对心理咨询服务的信任。

在受访专家看来,规范线上心理咨询行业是一项系统工程,需要从政策法规、行业自律、技术手段、消费者教育等多方面入手。

“还要加强科普,提高社会大众对心理服务的认知水平。让更多人了解心理咨询本质,区别心理咨询、情感陪聊与医学治疗的界限。”李筱永说。

据《法治日报》