

“活着太累”“我太难受” 消极言语可能是TA的求救信号

本报讯(记者 林乐雨)9月10日是“世界预防自杀日”。据世界卫生组织统计,全球每年有超过70万人因自杀而离世。2024-2026年,为期3年的世界预防自杀日主题定为“改变对自杀的叙述”。

54岁的赵阿姨罹患严重抑郁症,前不久,她失踪3天,家人最终在警察协助下,在一家宾馆内找到她。赵阿姨说,她时常有自杀念头,当晚正是准备付诸实施。见此情形,赵阿姨的家人立即将她送医治疗。在浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)抑郁障碍科,医生为她进行了“自杀倾向评估”。评估结果显示,赵阿姨存在严重自杀倾向。

杭州市第七人民医院抑郁障碍科主任医师谭忠林表示,自杀并非由单一因素导致,而是复杂的心理、社会与生物因素交织作用的结果。抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等精神疾病往往导致个体情绪低落、

失去兴趣和快感,甚至产生强烈的自我否定和无望感。此外,社会孤立、人际关系破裂、经济压力、职场霸凌、校园暴力等社会因素,以及社会支持系统的缺失,也会使个体感到孤立无援,心理负担难以排解。生物学因素虽不直接决定自杀行为,但可能增加个体对压力和负面情绪的敏感性。

相关数据显示,有三类人群需要重点关注自杀倾向,包括青少年、经济条件和社会角色急剧下降的中年人,以及65岁以上的老年人。谭忠林说,步入老年期后,疾病和孤独感往往接踵而至,如果再加上经济负担和老年人脑部的生理变化,更容易产生轻生的念头。

自杀可以通过科学认知和及时干预来阻止的危机。90%以上的自杀者在行动前会发出预警信号,如表达“活着太累”“我太难受了”“我不想活了”等消极言语;或者一个原本活泼的人突然变得平静,与亲友频繁告别;持续抑郁和社交退缩等。



图据AI生成

如果你意识到身边的人有自杀倾向,请及时带他(她)到精神科接受治疗和专业的心理疏导。尽快联系其家人或信任的朋友,共同守护,建立起一个多人参与的安全网。尽力减少他(她)的绝望感,帮助他(她)重新找到生活的乐趣和意义。

每一种情绪,其实都有解法

有人说自己属于高敏感人,总是会被一些风吹草动引发情绪涟漪,不知该怎样改变。高敏感不是缺陷,它其实是一种天赋,也是你独特的一部分。拥有细腻感知力的人想要走出情绪旋涡,要承认并接纳你的这份特质,更要认识到它的价值。8个方法让高敏感变成你的优势。

如果胡思乱想,可以试着写作:高敏感的人很适合成为创作者。写作可以缓解情绪压力,还可以给你一个出口,尽情表达想法和所见所闻。

感到无聊,就去读书:当觉得缺乏意义时,可以用阅读

来排解空虚。这种充电在关键时刻,会成为解惑的法宝。

感觉被生活卡住,就多出门走走:高敏感的人应该多出门,他们与世界连接的“手段”更加丰富,也更适合在与世界的碰撞中亲手触摸答案。

累了的时候,记得多睡觉:睡眠是对精神最好的重启。当疲惫和情绪一起被柔软的梦乡冲刷,再醒来时,就又是健康的一天了。

感到困惑时,就多问一嘴:当感到疑惑时,切记多问一嘴,别给自己深陷于内耗,胡思乱想的机会。

沮丧时,就跑起来吧:运

动是一切情绪的解药,当身体的能量被激活,很多困扰你的思绪自然烟消云散。

如果感到烦躁,复盘会有收获:负面情绪有可能是心灵的预警。此时复盘一下,敏感的你应该会发现烦躁的原因,并从源头上解决问题。

觉得停滞不前,记得展望未来:敏感的人在面对未来时,总是会思考更多方案和可能,但这有时会让人裹足不前。此时,记得给自己一点关于未来的浪漫幻想,推自己一把,也许能拥有更多灵感和勇气。

据央视新闻微信公众号

沉默不是空白 而是响亮的回答

在生活中,我们难免会遭遇他人的恶意攻击。千万不要回应他人的恶意,这不仅是一种处世哲学,更是一种人生境界。

把“解释”换成“成绩”。当恶意说你“不行”,你不必花费口舌,而是让自己变得更好,让成绩替你开口。

把“情绪”换成“系统”。对方一句“你就是运气好”,你立刻气血上涌,等于把情绪遥控器交到别人手里。更好的做法是:把情绪写进“复盘系统”,当情绪被写成标准作业程序,恶意自然就降级成了免费案例。

把“消耗”换成“复利”。争吵30分钟,你会损失30分钟,倒不如用这30分钟读10页书。

据鱼台心理

我喜欢你 只因你是你

真正的爱,从来不是因为你完美,而是因为你是你。爱你的人,会欣赏你身上独特的闪光点:你所认为的“内向”,在他看来是沉稳;你所认为的“敏感”,在他看来是细腻;你所认为的“坏脾气”,在他看来是真性情……你展现的每一处与众不同,都可能是对方眼中的风景。你不必按照“完美”的标准去苛责自己,也要相信,爱你的人,爱的恰恰是眼前真实的你。爱不是两个完美的人相遇,而是两个不完美的个体相互治愈、彼此包容,共同创造一段完美的关系。

据央视新闻