

表面阳光 内心抑郁 这种病很难被觉察和正视

通讯员 张煜铎

吴先生是上市公司的中层,待人接物彬彬有礼,脸上永远挂着亲切而富有感染力的微笑。工作虽忙,也不忘陪伴家人,一家人其乐融融。

但当独自一人时,吴先生却是另外一副样子。不知从什么时候开始,他的情绪越来越差,甚至出现轻生的念头。

吴先生不敢和人诉说这些,害怕暴露自己的脆弱,也怕别人失望甚至厌恶自己,渐渐地出现了严重失眠。

他来到浙江省立同德医院抑郁焦虑专家门诊寻求帮助,在医生为他做了专业的心理评估后才得知,他有重度抑郁与焦虑。

“外表阳光,内心绝望。”浙江省立同德医院心身医学科副主任陈正昕总结道,“吴先生这样的患者,是典型的‘微笑型抑郁’。”

微笑型抑郁又称隐匿性抑郁,这一类患者往往本人并未意识到,或主观上不承认,或不想让他人知道自己情绪低落,从而极力掩饰,甚至将抑郁情绪“转化”或“伪装”成各种各样的躯体不适和行为问题。他们经常会伪装自己“开心”的假象,很难主动寻求帮助,他人也很难发现其抑郁的表现,因此求治时症状往往已经非常严重,甚至出现轻生行为才被人察觉。

吴先生是幸运的,明确诊断为抑郁症后,住进心身医学科病房,接受系统的抗抑郁药物治疗,配合经颅磁刺激物理治疗、中医中药辅助等治疗。

如何远离“微笑型抑郁”?医生提醒重要的是“打破完美假象,接纳真实自我”。

将自我价值与成就、他人评价脱钩。告诉自己:“即使我不完美、不成功,我依然是有价值的、值得被爱的。”设定切合



图据AI生成

实际的目标,学会对自己说“这样已经很好了”,为每一次的努力鼓掌,而非仅仅为结果。

当出现“别人会发现我没用”等念头时,尝试像侦探寻找证据,问问自己:“这是事实,还是我的恐惧?”此外,应避免情绪积压,建立健康宣泄渠道。

丢掉这三样东西 给自己更多机会

试试主动丢掉这三样东西,给自己一次“理顺生活”的机会。

丢掉对“遗憾”的反复“咀嚼”。接纳已然发生的事实,从中提炼出经验与教训,然后“打包封存”,轻轻放下。丢掉对“完美”的过度执着。允许计划有弹性,允许结果有出入,允许自己有局限。丢掉因“他人目光”的无谓内耗。活得通透的人,会倾听有益的建议,但最终的判断与选择,一定源于自己内心的价值排序。 据人民日报夜读

不需要很厉害才开始 需要开始才很厉害

你永远可以先勇敢地开始,再去思考其他。尝试把“我做不到”换成“我可以”,把“我不行”换成“我可以试试”。当你不再惧怕山峰,当你不再害怕攀登,你会发现,你内在的力量像深海,蕴藏着无限可能。

你不需要很厉害才开始,你需要开始才能很厉害。请切记,过去无法束缚我们,当下的行动才能改写未来。

据央视新闻

每天抽出15分钟让自己无聊

《西班牙人报》网站近日发表题为《哈佛心理学家亚瑟·布鲁克斯谈幸福感:每天抽出15分钟时间让自己感到无聊》的文章。文章摘要如下:

“你需要感到无聊。”哈佛大学心理学家亚瑟·布鲁克斯断言,“如果你从不感到无聊,你的生活就会缺乏目标感,你会更加抑郁。”这位著名心理学家说,这是赋予生活更多意义,提升幸福感的秘诀。这个秘诀还能帮助你产生更好的想法,更好地享受日常生活。

虽然无聊一直被认为不是一件好事,但它实际上对心理健康有着显著的益处。

“无聊会改变我们的思维方式。当我们感到无聊时,我

们会进入神经网络的默认模式,这是大脑中一些在你无事可做时会被激活的结构。”

这位专家认为,罪魁祸首就是手机。“如果你每次感到无聊就拿出手机,你会越来越难以从真实生活中找到意义,而这正是导致抑郁和焦虑的‘完美配方’。它会让人产生一种巨大的空虚感。”

“当你开始花15分钟甚至更长时间什么都不做的时候,你会感觉好多了,”布鲁克斯建议道,“看看你的生活会发生怎样的变化。你生活中的日常琐事,比如工作、人际关系、周围发生的事情都不会再让你感到厌倦。”这位心理学家说,这就是他本人的真实

经历。

布鲁克斯认为,人们放下手机时最主要的担忧是会错过重要信息。“这些并不紧急。新闻可以等等再看。时刻了解所有事情只会让你精疲力竭。你最需要的是真实的生活。” 据参考消息网

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮、挠出血、用针扎、开水烫、刀背刮、打针、吃药、抹激素,痒得揪心刺骨、彻夜难眠!

力达清用于皮肤瘙痒,过敏痒、钻心痒、灼热痒、糜烂痒等各种不明原因的瘙痒干痒。力达清易吸收,不粘黏,操作简便,抹上像没抹一样,不污染衣物。身体各部位的季节性、长期性、阶段性、阵发性、偶然性、大面积的、顽固性的皮肤瘙痒均可使用,省心省力,自己在家就可完成。

解痒良方

(解痒需抓薄弱环节)

好消息:力达清,厂方钜惠来了!70岁以上老人现在购买,每盒仅需39.8元,5盒一周,买5盒送2盒,买10盒送5盒,全新日期,质保2年,需要者拨打下方电话即可!

解痒热线 400-901-3663

(顺丰包邮 货到付款)

吉林三易药业有限公司 广告
请阅读产品说明书或在专业人员指导下购买和使用