

## 寒冬里的新年安心计划

## 新的一年,我们从心开始

这是2010年的第二个周一,天气更冷了,但大家对健康关注的热度没有减退。上期《健康》周刊因为元旦放假没有出刊,所以上周编辑部的几个电话几乎被热心读者打爆。读者的这种关注让工作人员备受鼓舞。本期,我们关注的病例是2010年健康编辑部收到的第一封求助信。这位来自常州的读者为女儿的事烦心不已,他说,孩子一生气就喜欢割手腕,原本应该喜气洋洋的新年也因此笼罩上了阴影。此外,我们还将关注“年关焦虑”及“做事拖拉”这两个在近期读者咨询度比较高的问题。希望大家在新的一年里能从心开始。

## 求助信

## 她一生气就割手腕

她今年读大三,母亲为了照顾她专门在学校附近租了房子。不是她娇气不能自理,而是她一生气就会割手腕。看过心理医生,说她是心境恶劣障碍。母亲想让她休学调养,但她不愿意,所以只能住在学校附近照顾她。而父亲也曾多次写信向健康编辑部求助。这位来自常州的读者在信里说,孩子读高中时就发现有些异常,一放学就把自己关在房间里。但当时全家人都把注意力放在了学习上,没有警觉,以为只是青春期的叛逆。不过近半年来女儿的情绪越来越糟,一生气就会拿刀偷偷割手腕。

南京脑科医院医学心理科季伟华博士建议:家长最好带她到相关精神卫生专业机构去接受系统心理咨询和治疗。他们首先要跟医生做一两次面谈,并且接受相关心理测量和评估,最后再根据孩子情况建立诊断,制定系统的治疗计划,必要时辅以药物治疗。关于孩子的诊断问题,上面提供的信息太少,现在还很难判断。这个孩子需要排除的诊断包括边缘型人格障碍、心境恶劣障碍、抑郁症、双向情感障碍等,其中边缘型人格障碍尤其要重点排除。

## 心境恶劣 心理问题能表现为心情不好也能表现为身体不适

女孩最初被诊断的心境恶劣障碍属于情感障碍的一种。它的主要临床表现是心情闷闷不乐,对周围事物兴趣减退,缺少信心,对未来悲观失望,常感到精神不振、疲乏、能力降低,它的一个重要特征是持续2年以上,但它又没有严重

到抑郁症的程度。所以患者的工作、学习和社会功能无严重受损,他们自己知道心情不好,会主动要求治疗。去年健康编辑部就收到一些有类似困扰读者的求助。其中一部分读者反映,他们发现有心理问题并不是因为心情不佳,而是身体

出现了不适。比如一些抑郁症患者出现了睡眠问题,或者食欲减退、疲乏,他们做了相关检查却没有发现问题,这才考虑到抑郁症的可能。所以不光是长时间的心情不佳,有时身体上的不适也可能是某些心理问题的信号。

## 年关焦虑 跨入新一年你到底在害怕什么

有关年关焦虑的报道几乎每年都能在媒体上看到,而因为这个问题寻求帮助的患者也几乎每年都能遇到。焦虑是临床上常见的症状,主要表现为担心发生可怕的事,注意力集中困难,内心体验到紧张和恐惧感,全身肌肉紧绷,手心出汗,坐立不安,头疼胸闷等。引起焦虑的原因有许多,总体上有生物、心理和社会三大原因。焦虑的调整方法基本上有以下几种。

## 认知调整

寻找导致焦虑的原因,从根本上克服这些导致焦虑的原因。如考试紧张可能与对考试结果过于害怕有关,那就针对性调整认知,消除对结果的可怕性认识。如果职场压力过大与自己对自己的期望过高有关,那就降低自己的期望。

## 行为改变

焦虑的行为调整

主要包括,一是将一个大的任务化成小任务,逐个攻破解决,压力就小了。二是通过运动放松来缓解压力。运动是缓解压力的有效方法。放松必须在心理医生指导下进行。

## 精神分析

寻求专业人士的帮助,看看你早年生活到底经历过什么重大的生活事件,分析这些生活事件与当前心理问题有何关系。通过让患者理解这些被遗忘与被压抑的生活事件与当前心理问题的关系来提高其对自己心理问题的领悟能力,从而达到缓解症状的目的。

## 如何维护良好的心理状态

对于如何维护良好的心理状态,季博士给大家以下七条

建议,不妨参考一下。

1. 客观认识自我和周围环境,不要过高或过低估计自己和周围的环境。
2. 保持乐观、稳定的情绪状态。常见的不良情绪有焦虑、抑郁和恐惧。如果你有这方面的困扰,请及时寻求专业帮助。
3. 做事要有计划、有目的,意志力坚强。做事拖拉、无计划、无目的均为不健康行为。
4. 有良好行为习惯和自制力,不过度上网、玩游戏、聊天等。
5. 人际关系和谐,有良好的环境适应能力。良好的社会支持系统能让你在遇到挫折时得到倾诉或帮助。
6. 培养多方面的生活兴趣。兴趣越狭隘,越容易出现心理问题。
7. 学会自我肯定。多看到自己的优点,不能过分夸大自己的缺点。

## 做事拖拉

## 做事拖拉也算是病吗

新年总想有新的开始,但做事拖拉的毛病总也改不了,怎么办?这是最近读者询问度比较高的一个问题。解决这个问题,读者L将给大家提供一些建议,他原本也有这样的毛病,不过后来在一次快报举办的健康活动中学到一些解决方法,希望与更多读者分享。

“本应该今天完成的事非要拖到明天,虽然心里着急,但行为上就是不到最后时刻积极不起来。这种毛病乍看起来没什么了不起,似乎只要下定决心就能很快克服,但实际情况不是。拖拉一旦成为你生活的一种习惯和风格就很难戒除掉。要改变,我觉得先要弄清你为什么拖拉。一些人拖拉,是因为对自己所做的事情没把握,感觉困难,所以迟迟不肯行动。要想克服这种拖延,首先必须认识到绝对的完美是不可能的。其次,将困难的分解,你会发现让你感到困难的不是整个任务,而是任务中的某一部分,这时你去攻克它。之后你会发现,让你深感不安、不断拖延的事情,实际上你只用了很短的时间就解决了。记住,在攻克一个难题之后给自己一些奖赏,比如听喜欢的音乐,吃喜欢的东西,或看一场电影。这些奖赏可以强化你克服困难的的行为,逐渐强化你对困难积极出击而不是消极拖延。”

## 特别提醒

颁奖通知:“冬季养生保健”互动开始颁奖啦!奖品是价值100元的元祖西点券。第一批获奖者是:郑读者 159xxxx2454, 密读者 51xxxx51, 洪读者 153xxxx1316, 张师傅 138xxxx5802。他们的建议或提问刊登在2009年12月28日健康周刊上。工作人员会在近期与大家联系。

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

# 健康100

“健康100问”  
解答读者最关心的100个健康问题

网络 聘请不同科室的医生“坐诊”网站,及时解答网友的健康问题;邀请专家做客dsqq.cn视频,在线回答你的提问

现场 与南京各大医院联手为读者开展义诊活动和专家讲座

## 参与方式

如果您是想了解更多方面的健康问题,或者是想参加哪些主题的义诊和讲座,请通过以下方式联系我们:

1. 拨打快捷热线电话96060;
2. 登录http://www.doctoriao.cn(邵大夫在线)发帖;
3. 发送短信,江苏移动用户发送到10620170881,江苏联通用户发送到10620170271,江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。
4. 请留下您的网名、姓名、联系方式等资料,您的建议或问题一经采用,将有精美的健康礼品赠送。

敬请关注 每周一《健康周刊》

现代快报