

爱周刊

一份有温度的情感读本

2013/4/10

星期三 总第187期

名誉主编:文岚

主编:戎华 责编:戎华 美编:沈明 组版:黄伟

现代快报



(www.dsqq.cn) 联合出品

芳草萋萋三月天,万物生机勃勃,是踏青赏花的好时节,年轻的朋友在微博上发出各地与油菜花合影的美照。

美丽的季节,却也是精神疾病的高发期,我身边精神科医生和心理工作者朋友们,这时节也分外忙碌。前几日,一位好友轻声告诉我,最近状况不太好,抑郁症又犯了。

抑郁症主要是大脑中的多重神经递质出现紊乱,进而使人情绪低落。所以,抑郁症不只是鼓励要勇敢,高喊加油就可以奏效的。精神和肉体一样,也会感冒,是病就要就医服药,不能讳疾弃医。

药物对抑郁症有效果,同时,认知疗法也在被广泛应用,从认知角度,对抑郁症进行治疗。我们来说说“自动思维”,人都会有自动思维,但抑郁状态的朋友的自动思维总是悲观的。比如,老板喊他去办公室,普通人会想,是有新工作布置吗?会给我升职吗?但抑郁状态的朋友则会想“又要被训了!”“是老板想辞了我吧?”瞬间,悲观想法占据整个大脑,这就是“自动思维”。有了这样的想法,脸顿时拉下来了,走进老板办公室,原先说不定老板要夸他,但他阴沉着张脸,喋喋不休地为自己辩护,老板心情也跟着不愉快,难免会数落他几句,他在心里说:“他终于开始训斥我了!”“瞧,我的预感总是很灵!”这样就形成了恶性循环,下次老板再喊他,说不定他就马上递上辞职信,也或许对老板积怨越来越深,老板也会更加生气,更加严厉,有一天,真把他给开了。我们常说“怕什么来什么”就是这个意思吧!

有自动思维的人一般不会怀疑自己的想法,也不会考虑其他的可能性。这样的恶性循环持续下去,认知上的偏差越来越严重,和别人的关系也会越恶化。

要修正这样的自动思维,可以做一张“常用不良思维记录表”记下自己的不良思维,理性判断一下事情有没有其他的可能性,对比自己判断和最终的结果,从而意识到自己的思维偏差是多么地“杞人忧天”。

我抑郁症的女友说,当她从噩梦中醒来,她的先生会握着她的手听她絮絮叨叨讲完整个梦境,拥抱她安慰她。当你身边的家人朋友患上了心灵的感冒,除了就医服药,建立新的认知,爱和关怀也永远是极为重要的支撑。

祝福好春!

名誉主编

文岚

FM997金陵之声

《今晚我是你的DJ》节目主持人

新浪微博ID:DJ文岚

本期封女郎:王艺洁 年龄:27岁
星座:双子座 身高:165cm

封女郎报名通道

只要你相信自己的美,就有机会登上每周三爱周刊封面。

关注新浪微博@现代快报爱周刊、QQ报名54436952。



试探你的温柔 L3

第N次消失 L4

做你的如花美眷 L6

化妆/唐悦
摄影/刘方

