

微信上不停晒状态,到哪都要玩自拍 四大新“都市情绪症”,你有吗?

探访脑科医院门诊:笑着来的反而是抑郁,焦虑失眠来的反而不是

无论大事小事,在微信里一天发出十几条“状态”,求赞求评论。这算不算情绪疾病?今天是世界精神卫生日,南京的心理学专家梳理出现代都市人中,最新出现的四大新心理情绪。有的虽然称不上病,但依然值得关注。

现代快报记者还跟着南京脑科医院医生体验了一上午门诊,在这里,各种表情的咨询者都有。表情冷漠的不一定是抑郁,开开心心来的反而是抑郁患者。 现代快报记者 吴怡 刘峻

四大常见情绪,是心理疾病吗?

“狂热晒照症” 渴求被认同

“今天吃了海鲜大餐”“新买的衣服好看吗求点赞……”每个人的朋友圈,总会有那么几个朋友异常活跃,无时无刻不在“晒”生活。恨不得将每天24小时做的事情都全程用微信记录下来,随时刷新微信,查看朋友们的回复。这样的

行为,让朋友们有些“招架不住”。

南京市第一医院神经内科副主任医师王军表示,“喜欢晒照的,一般内心都非常希望得到别人的认同。当别人留言,或者点赞的时候,这种认同感就会得到很大的满足。”

“酷爱自拍症” 可能自恋,可能自卑

与“狂热晒照”党类似的,还有“自拍”一族,不管身处何地,总喜欢45°角仰望镜头,留下自己认为最美好的形象。

王军说,“这样的人也都是渴望被认同,其中一部分人的自恋情结比较厉害,不但喜欢拍

照,连路过镜子时也会停留会多看看。”

另外还有一部分喜欢自拍的人群却是截然相反的,生活中存在自闭自卑的倾向,他们只有通过拍出自己最满意的照片,才能够找到一些自信。

“健康忧虑症” 关心身体也要有个度

今年30岁不到的小张,最近工作比较忙,发现整天没力气,稍微一运动还会心慌难受,去心脏科看过后却什么毛病也没有。以为自己患上怪病的小张,茶不思饭不香,胃肠道也开始出现不适,严重的时候,还多次喊来救护车去医院就

诊。“后来心理医生介入,发现他其实是因为生活、工作压力非常大出现了焦虑情绪,加上工作繁忙,身体稍有些不适,就被他的情绪放大,之后引起了恶性循环。”王军介绍,目前来医院看心理门诊的病人中,这类人不在少数。

“易怒症” 不安感在作祟

开车时一个漫长的红灯,走路时一个小小的碰擦……都有可能让人破口大骂,甚至发生激烈争吵。工作中有一些不顺心的事,也会引起抱怨连连。如此明显的情绪波动,让人心生困惑,“现在的人好像越来越容易生气了,是不是

得了‘易怒症’?”对此王军认为,容易生气,一方面是因为生活压力大,可能本来心里就有一些焦虑、烦躁的情绪,遇到一件小事,就有可能成为引爆“炸弹”的火花。而另一方面,则是出于对未来的不确定,没有安全感。



诊断抑郁症 可没那么简单

咨询者很焦虑,这是抑郁? ❌

昨天上午,现代快报记者来到南京脑科医院,跟着医生体验了一上午的门诊。精神科副主任医师徐曙的专家门诊共20个专家号,一会就全部挂满。40岁的孙明(化名)愁眉苦脸地走进了诊室,他已经反复一个多月,吃不下睡不着。原因是妻子太强势,总是对他不冷不淡。现在孙先生怎么都走不出这个圈子。每天,妻子都凌晨才回家。一想到这个,他心跳就加速,浑身都不舒服。

徐曙说,这确实是个病,但不是抑郁。都市人因为情感问题所困惑的非常多。抑郁的发生实际上与诱因没有太大关系,当诱因去除后,抑郁仍然会发生。孙先生这个则是典型的应激障碍,也就是遭遇到生活的重大变故后,情绪消沉,但这并非抑郁。

情绪消沉较严重也是需要治疗的,像孙先生这样长期处于失眠、不舒服的状态中,就需要入院接受治疗。

咨询者很冷漠,这是抑郁? ❌

在精神科副主任医师戴志萍的诊室内,走进了一个沉默的大男孩。相反,父亲倒是十分开朗,与医生聊得倒是很愉快。原来,男孩与家庭长期格格不入,无论家人怎么主动攀谈,男孩都是一概不理。最后,男孩实在过不下去,只能搬出去住了一阵子。

医生与男孩沟通的时候,他话仍不多,有的只是点头或者轻声说句“谢谢”。在记者看来,好像是抑郁。等到患者离开后,医生则告诉记者,这名患者实际上是精神分裂症的单纯型。抑郁的典型症状是情绪低落,而这个大男孩则是表情冷漠。

咨询者乐呵呵,这是抑郁? ✅

75岁的张明(化名)一进门就热情地跟医生打着招呼,边说边还乐呵呵地说:“好多了。”

面对记者的采访要求,张明也不避讳,直说自己是抑郁患者,一年前还跳河自杀过。最让记者惊讶的是,这一家族里还有两人有抑郁症,张明的一个女儿以及孙女,都有抑郁症。

张明说,现在经过药物控制后,心情好多了,也不想自杀了,只想好好过日子。徐曙说,像这样经历风雨,勇敢闯过来的患者还有不少。不过,笑呵呵不代表就不要吃药了,有的需要长期吃药控制。



漫画 雷小露

怎么才算是心理健康

来对照一下,看你心理是否健康

(题目来自网络,结果仅供参考)

就你最近一段时间里的情况进行自我测验,请你对照每一问题所列的症状,如果你的情况大体是这样,就记2分;如果基本未出现过,记0分;如果是介于二者之间,则记1分。

- 1.想事情或做事时常常无故走神,注意力难以集中,脑子里胡思乱想,记忆力下降。
- 2.出门后常想门或抽屉是否锁好;信寄出后总怀疑是否有差错;常强迫自己想或做一些无意义的事情,明知没必要却又无法控制。
- 3.常常失眠,或入睡困难,或浅睡多梦,频频醒来,次日感到精力不足。
- 4.处于敏感、紧张、焦虑的心境之中,惧怕并尽可能回避某人、某地、某物,渐渐失去信心,心情抑郁。
- 5.最近看什么都不顺眼,心烦,动不动就发脾气、摔东西、骂人甚至想找人打一架。
- 6.有时常常不明原因地感到疲劳,精力不足,浑身乏力,肢体有麻木感。
- 7.情绪低落,感到生活道路上有太多的挫折和困难,前途悲观,工作、学习、娱乐都提不起精神和兴趣。
- 8.感到身体有某种不适或疼痛,觉得身体有病,但检查结果说没病,怀疑是误诊或漏诊,心中老想着此事,非常烦恼。
- 9.无法控制自己的情绪和行动,常不分时间和场合地发脾气,易兴奋,想到好笑的事就笑,控制不住;或心情不好时会晕倒,甚至突然失语、失明、胸闷、抽搐,发脾气后又后悔。

分析

总分如果在8分以上,就该去看心理医生;如果在3分以内,说明你的心理是健康的;如果在4~8分之间,就要注意,最好也去做一下心理咨询。