

患了抑郁症，亲友别“瞎劝”

治疗抑郁症，家人、亲朋对病人的精神支持将有助于康复，但是，能否用鼓励（支持性心理治疗）的方法要因人而异，因时而异，不能一概而论。对于精神症状较重的原发性抑郁症患者，一般要避免使用鼓励的方法。因为这些患者心境水平极低，对他们来讲确实已尽其最大的努力，但还是不能去适应面临的应激事件而导致发病，才来看医生的。如果此时要求其再努一把力，可能会对其形成新的应激源而加重病情。

另外，在情绪极端低落时往往容易引发负面思考，产生负面效果。如在此时鼓励患者重树人生目标，并为之奋斗的话，会适得其反，事与愿违。就连鼓励患者到外地旅游换环境，都会因患者的负面思维而失败，如患者在旅游景点看到别人谈笑风生、幸福美满的场面，更会觉得孤独和无助，加重其悲观情绪。

对于那些精神症状较轻的继发性抑郁症患者，或精神症状由重转轻者，则可以采取鼓励（支持性心理治疗）的方法，但这种鼓励应有明确目的并切实可行，不要向患者提出过大的要求，从小事上着手，比如鼓励患者写日记，从事一些简单家务等，并要取得家人的支持和配合。

花兰

相关链接

警惕不典型抑郁症

多数抑郁症患者并不总是表现为终日唉声叹气、以泪洗面和寻死觅活。许多抑郁症的表现形式不易被察觉，所以容易被忽视或误诊，因此早期识别非常重要。

“微笑型”抑郁 这类患者虽有抑郁的主观体验，但在旁人面前却总是有说有笑，旁人很难察觉到他是“强颜欢笑”。

“勤勉型”抑郁 典型的抑郁症患者往往做事提不起精神、工作效率低，而有些患者却表现为“工作狂”，他们全身心地投入工作，终日忙忙碌碌，最怕“闲下来”。

“隐匿型”抑郁 以躯体不适为主，抑郁情绪却不明显。这类患者多辗转于综合医院内、外科、神经科等求治，做了许多不必要的检查，有些被误诊。这类患者在我国较为多见。



相爱不容易

两人冷战有三天了，那三天是最为难熬的三天，她不停地翻看手机，生怕错过一个电话或者是一个短信。而他也在煎熬着，不知道该怎么挽回自己所说的这些气话。

第四天，他俩不约而同地给对方打电话，听到的是彼此电话占线的声音。终于在电话接通的那一瞬间，两人都不知道该说些什么，最后还是他说：“有时间吗？要不下班我来接你。”

四天的时间，让两人如同陌生人一般。他小心翼翼地学着每一句话，仿佛从未爱过一般。而她像对陌生人一般地对他。

这样的日子让两人同时都找不到最初的感觉，以为爱情再也回不到彼此的身边。冷战隔阂似乎和他们耗上了，两人被这样的感觉折磨得筋疲力尽，终于分手了。

分手后，两人同时又经历着爱情。可是，和他们当初一样，争吵后便是冷战，冷战后便是隔阂，最终的结局还是分手。他俩开始反思着，终于，他们明白了，相爱容易相守难。真正的爱，并不是像童话里那般美好，它需要两人不断地磨合。

再度见面时，她哽咽着说：“我们不要这样好不好，还像当初那样行不？”他将她拥入怀中。那一刻，他明白了，爱一个人该是怎样去包容。她也知道，相爱不容易，既然爱了，就要相守。这个相守不仅仅只是一句话，更多的则是两人能够为彼此付出的那份感情。

朱云

理漫画



怯懦心理是束缚思想行为的绳索，理应断之，弃之。 赵乃育

离奇的心理疾病

老张为何变得荒唐

老张的家人反映近日其言行十分荒唐。例如，明明是一尘不染的瓷砖地面，他却忽而说满地爬着老鼠，忽而说爬着蚂蚁，并嚷嚷着叫家人快找东西来打，自己也用脚在地上使劲地搓碾。不管别人怎样解释，他仍时常有这种举动。

原来，老张有多年的饮酒史，近半年酒量又增，几乎每日自饮40度以上的白酒六七两。这几年他变得脾气暴躁，情绪不稳，工作精力不足，对家人漠不关心，经常无目的地夜晚上外滞留。经检查，他被诊断为慢性酒精中毒性精神障碍。

临床上，这类患者明显增多。他们大都是当病情发展到一定程度，影响到工作生活或夫妻关系时，才被直接或间接来诊，此前从未意识到这病的

病源来自酗酒。患者的主要症状特征有：

● **视听幻觉** 这种幻觉是慢性酒精中毒患者在意识清醒状态下出现的，而非偶然醉酒后意识模糊，胡编乱造的。幻视的内容有：视物变形、蝇蚁幻视、鬼神幻视等。幻听内容有：被人斥责或恐吓，有“枪击性幻听”“被包围性幻听”“夜间敲门声”等。

● **嫉妒妄想** 患者的嫉妒妄想主要是针对自己的配偶，早期怀疑妻子对自己不忠，晚期随着脑器官损害加重，妄想内容更加荒谬，怀疑妻子性变态或乱伦，行为更加失控。

● **性欲异常** 临床所见，因慢性酒精中毒导致阳亢或阳痿的患者较多。

两性悄悄话

有一对夫妻，原本感情很好，随着男人职位的升迁和在外应酬机会的增多，韶华渐逝的女人开始怀疑起男人来。每天不仅搜光男人口袋里的钱，而且还对男人的行踪追问不停。男人得不到女人的信任，心情越来越糟。不久，在家里感受不到温暖的男人便和另外一个女人好上了。

出轨就像感冒，有些人身体好，抵抗能力强，可能扛一扛就过去了；而体质差的男人，往往只需风吹一下，雨淋一下，就必然会染上。事实上，女人的有些语言和和行为往往就好像那些“风雨”，充当着男人出轨的“助推剂”。

第一种“助推剂”是唠叨。 男人在外忙碌了一天回到家，很想坐下喝杯茶放松一下自己的心情。然而女人呢，却不顾及男人的感受，冲着男人不是埋怨男人进门不换鞋就是发牢骚数落婆婆的种种不是，唠叨起那些没完没了的鸡毛蒜皮的生活琐事，惹得男人心烦不已。

第二种“助推剂”是攀比。 有些女人总是不分场合，不分地点的拿自己的老公和别的男人比，比收入，比住房，比吃穿。殊不知，这样口无遮拦的攀比往往会严重伤害男人的自尊。

第三种“助推剂”是跟踪。 当自己的男人收入和地位越来越高时，女人却变得不自信起来，开始捕风捉影，甚至玩起了跟踪。翻看男人的手机、钱包，偷查男人的QQ聊天记录。这种不信任、不尊重男人的行为，常常会让她们产生强烈的厌恶感。

第四种“助推剂”是死缠。 女人都喜欢男人天天围着自己转，甚至一刻也不愿意男人离开。只要男人离开视线所能触及的范围，女人便会胡思乱想，不停地打电话询问男人的动向。女人这种过分依赖男人的行为，不仅会让自己徒增烦恼，而且束缚了男人的自由。

如果你是一个聪明的女人，就应该在夫妻相处的过程中，坚持做到“不要唠叨要温柔，不要攀比要呵护，不要跟踪要信任，不要死缠要放手”。因为只有这样，才能不给男人出轨创造机会，从而守住属于自己的那份幸福。

吴强

● **情感及人格障碍** 情感障碍主要表现为持续的抑郁或焦虑，处于情感障碍的患者，易在酒精的作用下自杀，因此饮酒与自杀越来越引起社会及精神病学界的关注。人格障碍主要表现在：患者日趋加重的自我为中心、自私自利、行为准则下降、欺骗、不诚实等，丧失了对家庭和社会的责任感。

由上可知，长期酗酒不只是伤肝伤胃伤身体，重要的是伤精神、人格、伤家庭、社会。另外，不少酒耐量低的患者每次饮酒量并不多，但由于长期借酒消愁，借酒缓解社会心理压力，更易导致酒精中毒性精神障碍。

龙山

