

■异常关注

最亲近的人说想死 不要以为在开玩笑

近日,暨南大学两名女研究生因感情问题和长期精神抑郁症而自杀。幸好发现及时,两人均无生命危险。前不久,网友“走饭”在微信上也曾流露出想自杀信号。然而,她的这些信号并未引起身边亲友的足够重视。直到她真的自杀后,身边的人才后悔不迭。

其实,每一个罹患抑郁后打算自杀的人都会发出“求救信号”,有些是真实的求救,有些是自然而然的暴露,因为抑郁症患者的心理想法有时是不受自己控制的,所以每个人都不应该忽视身边亲友向你发出的自杀“求救信号”。

抑郁者的“求救信号”

那么,怎样识别这种自杀“求救信号”呢?这种“信号”一般有以下几种:最明显的就是对自己关系亲近的人直接表达想死的动机,这时你千万不要认为他在开玩笑,或者他不敢真的去做,一定要想办法帮助他,也许你就是他最后一个求助的人。

最多的是间接流露,比如在日记、绘画、信函中流露出自杀的想法,或者对已经发生的自杀事件感兴趣,想象自杀后的情景等;情绪变化快,喜怒无常,从极度悲伤到极度冷静没有过渡,或者无缘无故的高兴、哭泣、焦躁不安;抑郁状态忽然好转,像变了一个人似的;突然表现食欲不振、沉默少语、失眠;回避与他人

接触,不愿见人;反复整理东西,将它们分类收拾好;临时打电话访亲拜友,向他们说再见,说类似“如果我不在,你们会过得更好”之类的话,全部归还所借物品;频繁出现开快车、随意闯红灯、在高层建筑上向外探身试探等危险行为;近两个星期经常谈论死亡;以前不修边幅,突然开始爱打扮;把自己珍爱的东西分发给亲友,或者走访多日不来往的亲朋好友;对死亡产生兴趣,喜欢关于死亡的书、网站和音乐,同身边的人讨论各种死法。

如何挽救想自杀者

当家人、朋友患有抑郁症出现上述的自杀信号时,我们首先要做的是安抚他的情绪,不过必须注意控制自

己的情绪。很多人发现家人或者朋友有自杀念头,第一反应是恐惧不安和不理解。如果一时不能理解他想自杀的做法,那么就先向他保证,自己会陪伴着他,并劝说他暂时先不要做自杀的决定,看一下还有没有其他解决的其他办法。而不要以“你太想不开了”“你怎么会这样”“你太没良心了”等言语去评价、质疑甚至攻击他的想法。抑郁症患者自杀的目的是逃离痛苦,所以要及时告诉他,解决痛苦的办法不是自杀,因为抑郁是可以治疗的。待他情绪稳定后,劝他去专业机构接受治疗。因为抑郁症自杀干预最主要的是医生的治疗,先告诉他药物治疗会缓解痛苦,医生面对面的心理治疗可以

解除危机,并尽快走出抑郁。若不想立刻去看医生,可以先拨打本地的心理咨询或危机干预热线,向专家寻求解决方法。而对自杀未遂的患者,心理干预一定要及时,尽早就医。待抑郁患者抑郁症状和自杀念头消失后,鼓励他参加抑郁症患者的团体,和有类似经验的人谈心,互相交换意见。

记住一点,一定不要刻意回避家人或者朋友想要自杀的问题,回避只能使问题更加严重,而是应该与他一起探讨想死的动机,聊聊有哪些心理疙瘩,其他人能帮助做些什么,共同寻找解决办法,经过交流和帮助,可能他就会改变自己的想法。

河北省第六人民医院
赵向辉

婚前了解 对方的“性趣”

刘先生和妻子结婚后,老婆靓丽的形象为他挣足了面子,但好景不长,他们的婚姻便亮起了红灯。

原来,刘先生的性欲远没有妻子旺盛,一周勉强能过一次不太圆满的性生活,离太太的要求比较远,这招致妻子的强烈不满,时间一长,她老是找刘先生的碴,动不动就朝他发火。

像刘先生这样因性生活不和谐而使婚姻出现危机的夫妻并不少。所以从拥有和谐的性生活角度出发,婚前要有意识地了解对方的“性”问题,像性健康状况、性欲度及性能力大小等。

一般来说,一个性欲很旺盛的人选择了一个性欲极低的人,婚后性生活是很难和谐的。有学者研究表明,如果一个人从小接受新观念、新思想较多,并且善于在性生活中发现乐趣,这样的人与配偶协调性生活的能力就会强些。反之,一个人生活在愚昧、封闭、落后的环境中,对性就会产生一定的偏见。如果一个文化水平很低又容易忽视和对方进行性感受交流的男性,同一个性态度积极、对性心理的浪漫感受要求很高的女性结合,女方一定会认为男的“粗鲁”、“不懂爱”,男方也会认为女的“瘾大”、“事儿多”。同样,性保守的女性若和性态度很积极的男性结合,她会觉得男方“太色”,男方会觉得女方太麻木,不懂得性生活的乐趣。

张庄前

■心海导航

爱吃红肉 不抑郁?

众所周知,多吃红肉危害健康。然而,据澳大利亚一项最新研究发现,摄入红肉(牛羊肉等)太少的女性更容易罹患抑郁症和焦虑症等心理疾病。适当吃红肉其实对预防女性抑郁和焦虑具有重要作用。

南京市中西医结合医院专家陈发葵介绍说,荤素搭配最好。长期素食或荤素搭配不合理的人,由于血清胆固醇含量过低,出现抑郁症的危险性相对增大。

陈发葵医生介绍说,吃肉过多也会导致焦虑,因为吃肉多会让人的情绪不好,导致人有侵略、忧虑和好斗的倾向。其次,肉中含钙的比率不高,多吃会造成体内钙浓度太低,增加人易怒及急躁的倾向。肉类中含有大量的饱和脂肪,吃多了容易升高血压,造成人情绪不稳定。

杨璞



■心理漫画

判若两人

朱天明 作

爱擦眼镜 心里没底

有的人碰到熟人,用下牙轻轻咬上嘴唇,一时不知道说什么话好,用下牙重重咬上嘴唇,已经下定决心要说些什么。频繁摘下眼镜,擦拭镜片,或者咬着眼镜腿,通常是为了拖延时间,实际自己清

理思路,做出决定。当心中焦虑、紧张,或者犹豫不决时,面部会出现不舒服的感觉,让人不知不觉地摘下眼镜,以减轻不适。戴着眼镜总觉得不透亮,非得摘掉擦擦才好,以便通过这种方式帮自己

看清世界。

不是头皮痒,有人经常会下意识地将一捋头发,时间长了,这个动作成为习惯,每当习惯性地用手去捋头发,或者频繁甩头,这给人留下不自信的印象。

周止敬