

# 昔日网球冠军患抑郁

专家：情绪好坏，取决于对事情的看法

据报道，董财康曾是16岁年龄段的全国网球比赛男单和男双双料冠军，是当时备战2008年北京奥运会的重点培养对象。但因为过早退役，眼看着自己昔日的队友事业有成，自己却只能当个小教练，董财康患上了抑郁症并沦为流浪汉。

## 人人都可能患上抑郁症

抑郁是一种情绪低落的状态，抑郁症是显著而持久的情绪低落。主要表现为心情低落、乏力懒动、无精打采、悲观失落、自卑自责等。严重者失眠消瘦、身体不适，甚至对一切绝望、有轻生的念头和行为。

抑郁没有明确而统一的原因，导致抑郁的因素有多种，包括生理、心理、社会各个方面，每个人都不同。有些人有抑郁的遗传基础，有些人因为性格所致，有些人来自于生活的压力和创伤性事件，有的人甚至没有什么原因就会抑郁。但同时存在一些共性，与思维、行为模式有关。

## 无论心情多么糟糕，一定要相信美好

走出抑郁有多种方法，主要为药物治疗和心理治疗，严重的患者可以住院进行电休克治疗。另外，经颅磁刺激等物理治疗对恢复也有

帮助。心理治疗中，最常用的方法是认知行为治疗。

据了解，认知行为治疗是目前世界上应用最广泛的心理治疗方法。无论患者的心情有多糟糕、想法有多悲观，首先一定要相信，抑郁是一个能够治疗的疾病。医生会根据患者的情况，安排合适的治疗方案，通过药物治疗和认知行为治疗的自助训练，一定能走出抑郁，重新开始美好的生活。

## 情绪好坏，取决于对事情的看法

一个人的情绪怎样，并不取决于发生了什么事情，而在于他对事情的看法。自动思维就是一种会引起情绪反应的想法，积极的自动思维可能导致积极的情绪，消极的自动思维可能导致消极的情绪。比如当你觉得自己能够完成明天的工作，就会感到轻松自如；当你担心自己完不成明天的工作，就会产生焦虑。读者朋友可以尝试用以下方法调节自己情绪：

1、记录自动思维。逐渐控制负性自动想法的第一步就是要意识到这些想法，患者可在未来的1周里，有意识地去发现和记录事情发



生之后，你的想法是什么。例如：周一工作没做好，感觉自己能力差，被人看不起，情绪沮丧。

2、记录对未来的美好期待。可以列一下对未来有所期待的积极理由清单，例如“我希望我能谈一次恋爱”，“我希望看到我的孩子走上社会，开始工作的样子”等。

3、安排好日常活动。抑郁的人没精力做事，而不做事可能会积累压力使人更加陷入抑郁之中，这是一个恶性循环。日程活动安排有助于打破这个恶性循环。同时大部分人都没有意识到是哪些活动会让自己感到更好或更差，活动记录可以帮助患者发现这些规律，可根据记录，逐渐增加自己每天的活动次数，特别是会让您感觉好一点的活动。

南方医科大学南方医院  
精神心理科主任 张斌

## 心灵鸡汤

◆目标的坚定是性格中最必要的力量源泉之一，也是成功的利器之一。没有它，天才也会在矛盾无定的迷径中徒劳无功。

◆人生的烦恼，多在于知道得太多，而做得太少。

禹州 (辽宁)



多收获  
刘志永 (天津)  
太过计较眼前利益，必定失去更多

## 别让“自尊”成为绊脚石

有个远方亲戚家的孩子，宁可在家失业啃老也不去做一份薪资并不低的“蓝领”，认为那是“丢人现眼”。家人好不容易托人帮他找了一份还算理想的工作，第二天就因为被同事嫌弃学历低，伤了自尊辞掉了，至今，他也没有一份正式工作。

而在最近的公司招聘中发现，越是初出茅庐的大学生，自尊心越强。公司通常在新入职的员工不了解公司业务的时候，都会安排他们独自一个人进行街边手递手推广业

务。这项看似普通又简单的工作足以看出了一个人的职业心态。

一个能够放下自尊去做事情的人，看的是目标结果。然而过分强调自尊的人，在做事情的时候，总是希望有人陪自己做同样的工作，那样会让他觉得不会那么难堪。对于那些还停留在一穷二白阶段却又无比渴望成功的人而言，被过度强调的“自尊”都无疑是前进路上最大的绊脚石。

自尊原本是个褒义词，用于一个人对自己的严格要求，让人知进

退，懂荣辱。一个高自尊的人，为了赢得他人和社会的尊重，踏踏实实地拼搏奋斗，严守社会的道德标准，永远让自己体面有尊严的活着。然而在一些脆弱而敏感的人，自尊却成了要求他人的一件利器，面子比友情大，比亲情大。

其实，尊重是随着价值的提升得到的。首先，请承认人与人之间的差距。其次，不要指望所有人都会热心帮助你，还必须用你希望的方式。

国家二级心理咨询师 孔自来

## “化悲愤为食欲”要不得

性子急的玉儿经常感到焦虑。应对焦虑，玉儿是靠“吃”来解决的。特别是晚上，玉儿无力控制负面情绪，唯有大吃一顿才足以让她平静下来，吃完便蒙头大睡。目前，玉儿的身材标准，身体也暂未出现不适，但她知道长久下去，肯定会出问题，但又实在把控不住自己的嘴。焦虑情绪来了，如果不吃东西，玉儿觉得自己像死掉一样。

【心理分析】强迫症是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的精神疾病，一些毫无意义甚至违背自己意愿的想法或冲动侵入患者的日常生活，极力抵抗，但始终无法控制。玉儿不停地“吃”既是解决焦虑的手段，又制造出新的焦虑，她明知“不停地吃”是不对的，但难以控制，属于强迫症中的强迫和反强迫。因为玉儿并不存在对自己体型的过度关注和过量进食后的清除行为，不符合神经性贪食诊断。

玉儿的强迫性进食与她一贯的焦虑性格有关，容易担心，多思多虑，在意一些小事，例如剪裤脚剪错，也会让她烦躁半天、生闷气等。因为她的焦虑情绪一直没有好的方法途径来排解，过度压抑，以至诱发出强迫性进食，以此来排解焦虑。玉儿需要到心理科就诊，适当的药物治疗联合心理治疗可以有效改善她的焦虑、缓解强迫性进食。

现代医学角度分析，玉儿这种为了满足情绪而选择“吃”，而非因为饥饿而进食，通常称之为情绪化饮食，正如我们平时常听到的一句话“化悲愤为食欲”。心理专家指出，约有37%的女性和32%的男性在情绪不好时会比平时吃得更少，而46%的女性和17%的男性会放开了吃。

对于“情绪化饮食”，我们核心要处理的是当下的情绪。所以，对玉儿来说需要面对自己内在的焦虑，首先就是要觉察和体验这种负面情绪；其次，需要理清自己的想法，得以表达自己的情绪；最后，找到适宜的方式或认知面对自己，达到管理好自己情绪的目的。

李艳鸣

