

■心理关注

中年女性当心 更年期抑郁症



刚过半百之年的何女士,平时就性格急躁,遇事容易想不开,爱钻牛角尖。半个月前因家庭矛盾,加上失业一时承受不了多重压力,开始烦躁易怒,看什么都不顺眼,继而失眠多梦、胸闷心慌,经常夜间惊醒,有时会出现濒死感,需要马上到医院抢救,伴有周身难受。一开始,何女士以为自己得了什么不治之症,但到多家医院检查,都没发现任何器质性病变。何女士不相信检查结果,认为医生或家人瞒着她的病情,整日痛苦不堪,有时还想自杀。后经多家医院专家会诊发现,何女士患的是“更年期抑郁症”。

有资料表明,我国有近7%的人患有抑郁症,女性患者为男性的两倍。据文献报道,更年期妇女中大约有1/3的患者患有不同程度的抑郁症。临床上将人生由中年向老年过渡的时期称为更年期,女性更年期多在45-55岁之间,

男性则要迟5年左右。更年期时,女性性腺开始萎缩,神经内分泌功能不稳定,激素水平波动,适应环境的应激能力下降,加之外在的精神压力,比年轻女性更易患“更年期抑郁症”。

“更年期抑郁症”最常见的症状是莫名其妙的乏力,休息后仍不能缓解,走路稍多一些即感觉累,腿都抬不起来;其次是兴趣减退,什么都不愿意干,什么都懒得干,甚至连过去喜欢的事情现在都懒得干;第三是情绪低落,怎么也高兴不起来,甚至觉得活在世上一点意思都没有,严重的甚至想结束自己的生命。如果具有这些症状,持续时间超过两周,就应到医院就诊,接受治疗。

预防“更年期抑郁症”,首先要有良好的心理状态,尤其是处在更年期的中年女性。更年期是人生的必经之路,对更年期的到来要有正确的认识

和思想准备,出现一些自觉症状时,只要通过检查未发现异常,就应认识到这是自身正常生理变化过程的表现,不要惊慌,也不要紧张,要保持轻松愉快的情绪。其次还要保持良好的人际关系。临床观察发现,对周围环境烦恼越多的人,症状就越错综复杂和严重,所以,亲人和同事应多关心、谅解和照顾处于更年期的人。此外,处于更年期的人更应注意劳逸结合,减轻身心压力,不要整日囿于工作,要有张有弛,多参加体育活动,常与亲人谈心、散步,配偶和儿女亦要经常抽时间陪她们谈话、散心,让他们感受到家里人都需要她,以去除诱发因素。每天尝试着做三件事情,无所谓大小,即使是一个微笑或者是学做一道菜,只要是自己认为有意义的事情,你就会感到快乐。一旦发生“更年期抑郁症”,应尽早到专科医院治疗,以免发生意外。

钱琦

读懂孩子的调皮

经常听到有家长抱怨,家中的小男孩不是把东西弄得乱七八糟,就是时不时往身上撞,一句话概括就是“调皮顽劣,不好教养”。

小男生调皮是普遍现象,这和男孩子的天性好动有关,是由雄性激素决定的,尤其是和睾丸酮分泌水平有直接关系。这也是为什么男孩比女孩要调皮好动的生理原因。

孩子的好奇心强,探索世界的欲望也十分强烈,表现出来的就是各种调皮的行,比如翻东西,拆玩具,翻墙爬树,东奔西跑等等。孩子调皮,也是发泄不良情绪的一种方式。心理学研究表明,6岁左右是孩子心理发育的重要时期,此时孩子自我意识越来越强,边界概念也逐渐形成。面对一些情绪挫折,通过出格动作、逆反行为来表达。尤其是在父母因工作忙无意间忽视了他的时候,为了引起父母的关注,就频频用调皮的行来表达心理的诉求。

孩子的调皮不是简单的“不懂事”三个字就可以涵盖的。作为家长,碰到孩子调皮的情况,要读出孩子调皮行为背后的生理、心理原因。尤其是要反思,是不是对孩子的关爱不够,陪伴不够,他才用“调皮”来表达需要陪伴的情感心理需求。可以通过一起做游戏,一起出去玩,一起讲故事等方式,在他心理发育的关键时候给予充分陪伴和关爱,有利于他健康人格的养成。

国家二级心理咨询师 魏忠涛

订报刊 到邮局 2018年邮发报刊 订阅开始啦

湖南邮政竭诚为您提供更便捷的报刊订阅服务



全年定价120元
邮发代号41-26

订阅方式为三种:

一、微信订阅:
扫一扫二维码可订阅



中国邮政二维码



报三湘二维码

二、网上订阅: 中国邮政报刊订阅网 (bk.11185.cn)

三、电话订阅: 中国邮政订热线11185

请您对照自己的区域拨打电话
将有工作人员直接上门订购

湖南省各市州邮政报刊订阅电话

地市	订阅电话	地市	订阅电话
长沙	0731-82280082	张家界	0744-2880229
株洲	0731-22231921	益阳	0737-6351260
湘潭	0731-52319092	郴州	0735-2266337
衡阳	0734-8215222	永州	0746-8416745
邵阳	0739-5699060	怀化	0745-2232488
岳阳	0730-8274861	娄底	0738-8313824
常德	0736-7718220	自治州	0743-8238403