

抑郁“偏爱”职业女性

需自我调整防范

刚刚30岁出头的白领女性小波在某事业单位中担任部门领导。然而,别人眼中事业有成、家庭幸福的地,一年来却生活在无法摆脱的痛苦深渊,失眠、情绪低落、兴趣缺失,工作效率骤降,以往驾轻就熟的工作,如今却变得难于登天,偶尔,甚至会觉得这样的人生了无意义,不如结束……这些表现,属于工作压力导致抑郁症的典型症状。

三四十岁的职业女性,是抑郁症高发的人群。这个年龄段的人在单位基本属于业务骨干,承担着主要的工作任务,无论是数量还是质量要求都比较高。而对于女性来说,工作岗位的要求同男性没有任何区别,同样面临着创新、处理各种关系等压力。而与此同时,女性性格中凡事追求完美的特点往往带给她们更大的压力。

一项涉及4672名职场女性的网络调查结果显示,现代职业女性的三大压力分别来自家庭、人际关系和工作本身。尤其是白领女性,渴



望优秀带来的心理重负、因骄傲怯于暴露正常需求而导致的心灵寂寞等如影随形,令她们备感疲惫。

虽然属于抑郁症高发人群,但白领女性一般学历较高,自我认知相对较好,在沟通和自我调节等方面能够做到主动配合。不过,学历高也带来负面效应,部分人比较自负,不容易接受别人的建议。一定要让内心真正放松下来,学会给心灵“卸妆”,让放松心灵成为一种习惯。

判断是否患上抑郁症,一般来说有一个时间标准:出现失眠、情绪低落、效率

下降等各种症状持续两周以上。假如出现了抑郁的种种苗头,通过调整心态和生活方式,能够达到预防的目的。工作应尽量在工作时间完成,不要上班下班连轴转,有条理和有规律地安排自己的生活,是保证心理健康的前提之一。

除此之外,要让业余生活丰富多彩起来。放松的消遣方式越多,效果就越好,比如和朋友聊天、健身、运动、听音乐、美容、购物,都是不错的缓解压力途径。做家务也是一种很好的放松。

季楠

强迫行为≠强迫症

小强和女友约会,见面后突然感到焦躁不安。女友不解,问为何事,小强撇下一句“我得再去看看”,便头也不回地回到家。回去了,他却没进家门,而是使劲地、反复地拧门外把手,检验门是否已经锁好。再三确认门已锁好后才想起约会的女友,这种事发生了不止一次。小强的女友终于忍无可忍,决意分手。

什么是强迫症?强迫症由两个要素组成:一个要素是强迫性的思维,指挥之不去的念头,另一要素是强迫性的行为,指反复发生的特定行为。在心理学上,即便你有无法挥去的念头、有反复发生的特定行为,也只能说明你具有了强迫心理或强迫症的倾向,还不能确定你患上了强迫症。若是强迫症,还应满足两个条件:一是伴随挥之不去的念头,产生焦虑不安的情绪,二是强迫行为是否导致生活混乱,甚至难以以为继。以小强为例:强迫思维伴生的焦虑情绪驱使他不顾撇下女友的后果,最终陷入失恋分手的困境,基本可以断定有强迫症了。

在治疗强迫症的心理疗法中,首推认知行为疗法,通过特定程序指导患者掌握思考、行为或者应对情景的方法,帮助患者减少焦虑,进一步减缓强迫念头或行为。如果只针对强迫行为,那么不妨采用暴露疗法,即在治疗时让患者在与现实尽可能一致的情境下产生恐惧反应,并体验到所恐惧担忧的事并没有发生,如此反复,逐渐让患者的恐惧反应降低到正常人水平。

当强迫症状比较严重时,必须考虑服用精神药物。患者本人也有必要“强迫”自己接受健康的生活习惯,比如调节饮食、参加体育锻炼、积极与医生沟通病情等等。这些措施能有助于坚持接受治疗,也有助于治疗结束后减少复发的概率。

董绍军

健康中国 我行动

欢迎订阅2020年

大众卫生报

全年定价120元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》

