

对心理疾病的 10 个误解,你有吗?

心理关注

心理疾病(抑郁症、双相情感障碍、强迫症、焦虑症等)和糖尿病、高血压等高发性疾病一样,日益成为生活中常见的疾病种类。然而心理疾病患者却遭受到比慢性病患者严重得多的误解,事实上,绝大多数心理疾病并不是我们想象中的样子。

误解 1

心理疾病大多是因为父母关系不好、家庭教育不当、学校环境不好、性格不良、竞争激烈或者受刺激后产生。

以抑郁症为例,尽管心理刺激可加重或诱发某些心理疾病,但据世界卫生组织报告,60%以上的抑郁症属于生物性疾病,疾病本身起因是大脑特定部位的神经递质水平的改变。

误解 2

心理疾病和躯体疾病是两类完全不同的疾病,前者是心理的,后者是生物的。

研究表明,许多严重的心理疾病和糖尿病、高血压一样,是生物性疾病。心理疾病什么人都可能得。聪明人和成功人士可以患心脏病、高血压,也同样可以得心理疾病。有些心理疾病,精英更容易得,心理学家和精神科医生也不能幸免。

误解 3

抑郁症都是以心情抑郁为主要表现。

抑郁症除了心情不好外,可以表现为疲乏无力、丧失兴趣、食欲不振、体重改变;也可以表现为各种各样的躯体不适,如头晕头痛、腰酸腿痛;一般都伴有动力减退和认知功能障碍,比如注意力不集中、思维迟滞、记忆力下降;严重的可以有自杀观念甚至自杀行为。

误解 4

心理疾病的治疗主要依靠心理治疗。

国际公认对心理疾病的治



疗应该包括药物治疗和心理治疗,由于多数心理疾病和高血压、糖尿病一样,都有病理学的改变,因此药物治疗非常重要,这一点常常被人们忽视。

误解 5

心理疾病是没有办法治疗的,终身不愈。

心理疾病给人的印象是反复发作,迁延一生。其实,这只是极少数,而且通常的原因是早期没有及时治疗,因此一定要及时尽早干预。

误解 6

治疗心理疾病的药物都有很强的副作用,人服用后会变傻。

这是由于人们对精神科药物不了解而产生的恐惧心理。早期的精神药物,副作用大,服后目光呆滞、肢体僵硬,给人们留下了糟糕的印象。但是,近20年来,精神药物发展变化非常迅速,药物的疗效提高,而副作用大大减轻。

误解 7

心理疾病可以不治自愈,所以不必治疗。

有些心理疾病,比如部分抑郁症确实可以不治自愈,但是,患者通常要经过几个月甚至几年的痛苦挣扎,部分或完全丧失工作和学习能力,忍受常人无法想象的失眠、压抑、丧失自信和尊严、甚至自杀的危险。

和大多数心理疾病一样,抑郁症是致残性疾病,尽管一

般是可逆的,经过一段时间会自动缓解。但是,抑郁症患者在这段时间里丧失的生活质量、工作能力和机遇是无法补偿的。

抑郁症90%是完全可以治疗的疾病,但是95%的抑郁症没有去看病。

误解 8

心理疾病早治、晚治都一样。

不对,心理疾病和任何疾病一样,越早治疗,效果越好。治疗的延迟只会造成反复发作、慢性化和精神残疾。

误解 9

只有精神病人才会看精神科医生。

人们对看精神科有顾虑,觉得看精神科医生说明自己有精神病。其实到精神科就诊的患者各种各样,如抑郁症、焦虑症、强迫症、社交恐惧症、睡眠障碍、人格障碍、发育障碍、学习障碍、进食障碍、酒精和药物依赖等等。

误解 10

治疗心理疾病,不用吃药也能好。

很多人觉得心理疾病根本不需要去医院治疗,更别谈服药了。其实这样的想法是完全错误的,心理疾病如果不接受药物治疗的话,病情可能会越来越严重或者反复发作。早发现,早治疗,是对自己健康负责。

华中科技大学心理健康教育中心
郭小菁

办公一族 这样提升工作专注力

当你正在写一份方案,却下意识地打开手机回复信息,浏览即将秒杀的商品,等你再放下手机时,却忘记了刚刚要写的内容。

在快节奏的生活里,面对各种各样的工作任务,我们会发现自己越来越难以专注了,一点小事都能让我们的注意力从任务中跳出。

那么,我们日常该如何提升自己的工作专注力?

精简当前关注的任务

高效率不是每天塞进更多的事情,而是时刻都在做正确的事情。无论什么时候,脑海中只留下两件事情:正在做的事情和要实现的目标。这样就能避免注意力过载,确保自己正在做的事情是你真正想要完成的。

清除“残留”的注意力

切换到新的任务后,前一个任务的记忆会残留在注意力空间中。比如,刚刚结束会议回到办公室,你会继续回想某句话或者某项任务如何完成。有研究表明,相对于持续性地完成任务,不断地切换任务会使我们完成工作的时间增加40%-60%。

如果需要完成的任務没有压力和时间限制,我们可以休息一下再开始新的事情。这样可以清除更多的注意力残留。最佳的休息时间是在完成某个重大任务之后,这样能让大脑得到休息,有助于补充有限的精神能量。

利用好注意力的“黄金时段”

能量处于峰值时,我们就处于专注最有效的“生物性黄金时段”。对大多数人而言,它出现在午前(上午11点左右)到午后(下午2点或3点左右)的这个时间段。但每个人根据生活习惯不同会因人而异,可以坚持1-2个星期记录自己的能量模式。同时,心理学家于尔根·沃尔夫指出,人们往往将80%的注意力倾注于含金量低的事情上。在黄金时段中,将注意力集中在“做好了什么”上,即已经开始奏效的事情,才是加速进程的关键。

增加即时满足,减少拖延

研究表明,做你真正喜欢的事情,更不容易走神。心理学家肖恩·埃科尔发现,当人感到快乐时,可以更好地保持专注。可以在开始任务前奖励自己一杯奶茶,或播放最近爱听的歌曲等,增加眼前任务的趣味性,营造一种良好的情绪状态。

将繁复的任务分解为一些小目标

通常,任务越小越容易完成。在工作无法推进时,可以考虑求助、尝试新方法等破局的技巧,而不是先放弃。不要让困难成为拖延的理由,行动永远是拖延的克星。

心理咨询师 车畅 姚冠伊 刘欣宇
来源:本报微信公众号



心理辞典

需求定律

需求定律,指任何人做任何事情都带有一种需求,尊重并满足对方的需求,别人才会尊重我们的需求。

如何理解呢?心理学家指出,每个人从生下来就有需求:幼时会因饥饿、瞌睡而啼哭,孩童时又会因想要玩具、想要好吃的零食而与父母撒娇,长大后因为想变得更好而努力学习,成人后又会有个美好的家庭而恋

爱、结婚、生子……人的一生是在不断追求中度过的,正因有了需求,有了目标,才有了努力下去的动力、对生活的无限憧憬,最后追求到多姿多彩的生活。

此外,己所不欲,勿施于人,对待别人的需求就要像对待自己的一样去思考,于是便多了一份理解和宽容。

放在团队工作中,每个人各有

所需,需求想碰撞的时候,团队所表现出来的是一种凝聚、包容和合作的形式。大家互相弥补,共同推进事情的发展;每个人都应当勇敢而真实地踏出这一步,去学会遵循自我内心的真实需求;尊重并满足对方的需求,别人才会尊重我们的需求,彼此尊重,才能共赢。

湖南大众传媒学院讲师
谭朝辉