

■心理关注

演员赵露思发文公布病情

别让心理问题成为“失语”的幕后黑手

新年伊始，演员赵露思病倒并患上失语症的消息炸响网络。且不论众多传闻的真假，它却为我们敲响了警钟：心理问题绝非小事，忽视它可能会带来意想不到的严重后果。

心理压力的隐匿侵蚀

网上披露赵露思精神崩溃的多方原因：小时候被母亲推出去逼着独立，充满“孤独感”“不安全感”，长大后母亲试图弥补，又变得对她过度关注。这样的陪伴令赵露思感到压力很大。敏感的性格，令她内心埋藏太多情绪；“讨好型的人格”让她渴望得到认可，害怕被否定，因而精神负荷更大。加之高负荷的工作，让她的身体长期处于透支状态。就算身体发出警告，她也选择硬撑。竞争压力之下，她十分重视大众的评论，因而疯狂减肥，瘦成纸片人，身体素质可想而知。加上网络暴力带来的伤害，终于导致身体代替精神发出了崩坏的信号。

在现实生活中，许多人又何尝不是如此呢？职场上的激烈竞争、学业的繁重负担、生活中的琐事纷扰，负面情绪的堆积……这些压力源悄然潜伏，日积月累，一点点吞噬着我们的心理防线。

我们总是习惯于在忙碌中忽视内心的疲惫与焦虑，就像不断拉紧的弓弦，却忘记了它也有承受的极限。当心理压力达到一定程度，身体便会发出警报，可能是失眠、头痛、食欲不振等看似不起眼的小毛病，但这其实是身心在向我们抗议，倘若依旧置若罔闻，更严重的状况便会接踵而至。

失语症背后的心理危机

失语症，不仅仅是语言表达的障碍，更是心理问题深度积压



的外在表现。

长期处于心理重压之下，人的精神会高度紧张，情绪得不到有效宣泄，内心仿佛被禁锢在一个黑暗的牢笼。这种压抑会干扰大脑神经的正常运作，影响语言中枢的功能，使得语言表达能力逐渐退化。对于患者而言，那种无法言说的痛苦犹如哑巴吃黄连，内心的想法和情感被死死锁住，无法与外界顺畅沟通，进而陷入更深的孤独与无助之中。这警示着我们，心理问题如果得不到及时的疏解，就会从精神层面蔓延至身体机能，造成难以挽回的损害。

被忽略的“心灵感冒”与深深误解

从赵露思的回应里我们看到，她的心理问题其实早见征兆，但她自己和团队都出于各方面的考量一直在轻视并忽略其影响。

心理问题常常被人们视为一种“看不见摸不着”的软性疾病，很多人觉得咬咬牙就能挺过去，甚至还有人认为抑郁症等心理疾病就是“矫情”，觉得只要想开了就好了。这种误解犹如一把利刃，深深刺痛着那些正在与心理问题苦苦抗争的人们。

事实上，抑郁症绝不是简单的情绪低落，它是大脑神经递质失衡等多种复杂因素导致的疾病。患者往往无法凭借自身的意志去控制情绪和摆脱痛苦。他们在黑暗中独自挣扎，而外界的不理解和轻视，只会让他们的病情雪上加霜。每一个被心理问题困扰的灵魂，都需要真诚的关心、专业的治疗和社会的支持，而不是冷漠的指责和无知的嘲笑。

构筑心灵防线，从“心”开始

在这个快节奏的时代，我们都需要学会呵护自己的心灵。日常可以通过培养兴趣爱好来转移压力，比如绘画、音乐、运动等，让自己在专注中忘却烦恼；学会情绪管理，当负面情绪来袭时，尝试深呼吸、冥想、写日记等方式进行排解。

建立良好的人际关系，一个温暖的拥抱、一次真诚的交谈，都能成为心灵的慰藉。

当然，最重要的是一旦发现自己有比较严重的心理问题、情绪病，绝不能讳疾忌医，应该尽快寻求医生或者心理咨询机构的帮助。

国家二级心理咨询师 静荷

抑郁症该如何识别？

近日演员赵露思因“被送医院抢救”相关事件多次登上热搜，引发关注。抑郁症这个词也再次登上热词。

如何区分抑郁情绪和抑郁症

我们常说的抑郁情绪，往往是一种情感状态，是指出现心情低落、悲伤沮丧等负面情绪的状态。当人们遇到精神压力、生活挫折或者情感困境时，会自然而然产生抑郁情绪。不过，这种情绪通常是暂时的，不会持续很长时间，也不会严重影响一个人的正常生活。并且，当周边环境或者某些因素发生改变后，抑郁情绪也会随之消失，情绪恢复正常。而抑郁症则是一种心理疾病。它不仅仅是简单的“情绪不好”，而是一种复杂的心理、生理和社会功能的全面失调。

识别抑郁症，牢记“2+3”

“2”：2个核心症状

1、心境低落或悲伤，指心情不好、高兴不起来、沮丧、悲观伤感；

2、兴趣缺乏，做什么事，都体会不到快感。特别是你以前喜欢做的事，擅长做的事，即使做得很好，也完全体会不到快乐和愉悦，这和对有些事情完全不感兴趣截然不同。

这2条至少要有一条持续存在超过2周，才可以怀疑可能患上抑郁症。

“3”：至少3个躯体症状

抑郁症的诊断，除了有上述核心症状以外，还会有一些躯体症状。

什么叫躯体症状？例如有一段时间没有食欲，并没有消化系统疾病，但就是不想吃饭，甚至体重减轻，营养不良。这是一个很常见的躯体症状。也有些人相反，试图通过频繁的暴饮暴食来缓解郁闷的心情，导致体重猛增。这同样是属于躯体症状。

1、容易疲劳，休息后仍然得不到缓解，精力不够。还有些患者表现为大脑功能减退，不能集中注意力，记忆力下降，计算力下降，工作效率低下，学习成绩退步。

2、睡眠症状，比如睡不着，特别是早醒。没有任何打扰的情况下，莫名其妙的早醒，明显早于平时的起床时间。醒后就再也睡不着。这是一个非常常见的躯体症状，也是抑郁症恶化复发的一个重要的特征。

3、慢性疼痛，没有任何可以解释的不明原因的疼痛，各种检查没有发现异常。常见的疼痛包括头痛、肩背痛、内脏痛、四肢关节痛，这也是抑郁症常见的躯体症状之一。还有长期慢性的胃部不适，如反酸、嗝气、腹痛腹泻。男性的性功能障碍，女性的月经不调都可以是抑郁症的躯体表现。

广州医科大学附属脑科医院 宁萍

2025 新年转变第一步：从断舍离开始

2025 开启，每年新年至，心理也会产生一些变化，希望过去不好的人和事都有个了结，期待新的一年能有所改变，简单生活，一切向好。

生活就是要不断做减法，想获得美好的人生，我们一定要适时断舍离，学会及时清理，清理出更多空间，才能容下更多美好的未来。

1. 清理执念

人就是这样，有些遗憾不能弥补时，就会在心里发酵成执念。但是，得不到的东西算了。放下过去，才能有新的开始，放下是最大的智慧。

2. 清理欲望

时时做自我反思、调整价值观来管理和控制自己的欲望，追求内心的平静与和谐。

日常生活中，放下不必要的物质或心理欲望，才能达到一种更为简单、清爽的生活状态。

3. 清理杂物

物品要懂得取舍，当断则断，不保留可有可无的小物件。

不适合肤质的化妆品、放了很久的小样，很久都用不到的充电线，闲置很久的杯子，这些占据生活空间却不再发挥作用的物品，都清理掉吧。

4. 清理衣物鞋包

不适合自己年龄和气质的衣服、已经发黄的T恤和白衬衫、起球的毛衣、放了几年都没再穿的鞋子、再也不会用的包包……

勇敢地进行一次断舍离，处理掉这些不适合自己的，才会看清自己真正适合什么，下次购买才会更谨慎。

5. 坚持长期主义

试着让每一件小事都有始有终。从读一本书，养一盆花、画一幅画开始，养成有始有终、长期坚持的习惯，不要期待立即见效，持久的努力才是关键。

长沙大学心理学讲师 李肇英