

是青春期叛逆还是心理疾病? 一文分清青少年情绪障碍

青少年时期是人生的疾风骤雨期。生理上的迅速发展,学业上的沉重压力,交往上的转变和自我认同上的探索相互撞击,极易使青少年产生情绪波动,与父母针锋相对,不愿与人交流。很多父母早已经习惯于用“青春期叛逆”一词来总结孩子这些异常表现。但是很多父母并不知道,有些青少年的极端情绪与反常行为并非一般意义上的青春逆反,而是一种青少年情绪障碍,需要进行干预与治疗,错误地将心理疾病视为反叛,不但延误了最佳介入时机,而且还会使孩子不被亲人谅解,将他们推得更远。

青春期叛逆与 青少年情绪障碍概述

青春期叛逆是青少年发展到一定阶段的一种正常心理发展,也是自我意识觉醒后,希望摆脱父母控制、树立独立自我所必经的阶段,通常发生于青春期初期,总体上不影响青少年的正常学习、交往与生活。

青少年情绪障碍属于青少年心理疾病中的常见病,其主要表现为抑郁症、焦虑症和双相情感障碍,它是一种以情绪异常为主诉的精神心理问题类型,对儿童日常功能有明显影响,需进行专业医学干预。

容易被当成叛逆的 3种典型情绪障碍表现

一是情绪持久低落,很难舒缓。青春期叛逆的情绪波动往往来得快去得也快,大多是针对具体事件产生抵触,不会长时间陷入低沉状态。如果孩子连续两周以上情绪持续低落,对之前喜欢的事提不起兴趣,并且常常觉得疲惫与自卑,有时表现出“活着没意义”的想法,就可能是抑郁症的表现。

二是没有兆头的过分焦虑烦躁。叛逆期的孩子易怒常与特定

事件捆绑在一起,如不满意父母对他们安排的干预而发脾气;焦虑所导致的情绪异常会出现长时间心神不宁,并可伴有心慌、失眠以及精神不能集中等生理症状,严重者甚至无法正常入学。

三是感情的大幅波动。有些双相情感障碍的青少年表现为一会情绪不正常,精力不充沛,一会陷入情绪低谷、自卑,这是一种偏激的情绪,易被父母视为叛逆期脾气怪异,其实已属情绪异常,需要及时介入。

发现异常怎么办: 家长必做的3步处理

一是需要稳定自己的情感状态,避免给孩子贴上“叛逆,矫情”的标签,不要急于说教或否定孩子的感受,而是应该抽出时间,耐心地陪伴孩子,使孩子乐于诉说自己的真情实感与紧张情绪,给予他们接受与宽容的余地。

二是要及早带孩子到专业精神科或者心理医生进行鉴定,切忌因避讳“情绪问题”而避诊,更不能自行随便为孩子贴上标签,应请专业人员对孩子情绪状态进行判断,证实是否有必要进行干预治疗,并根据医嘱进行跟踪调整。



三是结合专业安排帮助孩子进行调整,遵从医嘱服药或者心理疏导等,并在调整家属互动模式时为孩子预留充分支持空间,帮助孩子缓解不必要的紧张情绪,帮助他们逐渐摆脱情绪困境窘境。

综上所述,青少年情绪障碍在许多表现上,往往与青春期叛逆这一特点高度一致,极易为父母所忽视甚至曲解,延误最佳介入时机。家长需要多留意孩子极端且持续的情绪、行为异常,既不过度放大问题,也不抱着“只是叛逆”的侥幸心态回避问题,适时通过专业途径对其进行评估和应对,给予其充分的陪伴和支持,可以帮助其成功摆脱情绪困扰,顺利渡过青春期。

湘潭市第五人民医院 李珊

产后抑郁不是矫情,要及时求助

不少产妇产后情绪低落、崩溃,常被旁人贴上“矫情”标签。实际上,产后情绪失衡是生理、心理和环境等多重因素共同作用引发的情绪障碍,并非性格问题。一味隐忍不仅会损害身心健康,还可能影响亲子关系和家庭和谐。正确认识产后抑郁,主动寻求帮助,才是产妇和家庭的正确选择。

产后抑郁根源复杂, 与性格矫情无关

孕期至产后,女性体内激素水平发生明显变化,内分泌调整会影响大脑情绪调节功能,是产后情绪波动的重要生理基础。同时,分娩带来的身体损伤、长期睡眠不足、育儿压力等,也会不断加重心理负担。

此外,角色转变带来的压力、家庭沟通不足、自我价值感降低等因素,同样可能诱发或加重情绪问题。产后抑郁是身体状态与外界环境共同作用形成的身心问题,并非“想不开”或“太娇气”,需要家人的理解与支持,而不是指责和否定。

产后抑郁常见隐蔽表现, 容易被忽视

产后抑郁并不只是哭泣、难过,许多表现较为隐蔽,容易被误认为产后劳累。精神方面可能出现持续疲惫、注意力下降、烦躁易怒等情况,遇到小事也容易产生强烈负面情绪。

身体方面可能出现失眠或嗜睡、食欲改变、全身酸痛不适等表现,但检查后并无明显器质性疾病。部分产妇会减少与他人交流,甚至逃避照顾婴儿,内心充满愧疚,却无法控制自己的情绪状态。这些身心变化都是情绪障碍发出的信号,需要及时关注。

主动求助不是软弱,而是负责

很多产妇因担心被误解、被嫌弃,选择独自承受压力,甚至认为寻求帮助代表能力不足,导致症状逐渐加重。实际上,主动求助是关爱自己、保护家庭的重要表现。

产妇可以主动向伴侣和家人表达感受,争取更多陪伴和育儿支持,减少长期独自承担带来的压力。如果情绪持续低落、无法缓解,应及时前往产科或心理门

诊寻求专业帮助。医护人员会结合产后特点给予心理疏导和规范干预,帮助产妇改善情绪状态。

家人理解陪伴, 是缓解情绪障碍的重要支撑

产后抑郁的恢复离不开家庭支持。家人应摒弃“矫情”等刻板认知,主动分担育儿和家务,减轻产妇压力。面对产妇的负面情绪,不要简单劝说“开心一点”,而应耐心倾听、给予理解和陪伴。

同时,家庭应为产妇创造适当休息和放松的空间,减少批评、催促等负面沟通方式。温暖包容的家庭环境,能够帮助产妇缓解心理压力,更平稳地度过产后阶段。

产后抑郁是真实存在的身心疾病,与娇气、脆弱无关。激素变化、身体恢复、育儿压力等多种因素都可能诱发情绪问题。短暂情绪低落可通过休息和陪伴缓解,但长期压抑、持续不适则需要重视。产妇不必独自承受,倾诉和就医都是正确选择;家人也应主动关怀、积极支持,共同守护产妇心理健康,维护家庭关系。

桃江县石牛江镇卫生院 胡凤丹

老年衰弱不是正常老化, 早识别早干预

随着世界人口老龄化加剧,老年群体健康已成为公共卫生领域关注重点。老年衰弱是老年人群中常见的临床综合征,很多人误认为这是衰老过程中的正常变化,忽视鉴别和干预,导致跌倒、失能、住院甚至死亡等健康风险增加。因此,了解老年衰弱本质,做好早期识别和干预,对提高老年人生活质量具有重要意义。

什么是老年衰弱

医学界认为,老年衰弱是由于机体生理储备降低,导致机体易损性增加、抗应激能力下降的一种非特异性状态。其核心表现为多个系统功能逐渐减退,在面对轻微刺激时,原本稳定的身体状态容易失衡,引发一系列不良事件。

老年衰弱并非自然衰老的必然结果,而是一种可防可治、区别于正常衰老的临床病理状态。健康老人虽随着年龄增长出现体力下降、精力减退,但仍能应对日常生活和一般刺激;而衰弱老人由于生理储备不足,即使轻微感染也可能发展为肺炎、多器官感染等严重疾病。

老年衰弱的危害与发生机制

与健康老人相比,衰弱老人发生跌倒、失能、住院及死亡的风险明显增加,同时老年痴呆、心血管不良事件等发生率也会升高,严重影响生活质量,并增加家庭和社会照护负担。

老年衰弱的发生与多种因素有关。一方面,随着年龄增长,老年人肌肉量逐渐减少,肌肉力量和功能下降,导致活动能力降低;同时神经调节功能和免疫功能逐渐衰退,当多个系统生理储备同时下降时,机体应对外界刺激的能力也会减弱。另一方面,慢性疾病、营养不良、长期缺乏运动、多重用药以及社会孤独感等因素,也会加速身体功能衰退,使衰弱不断进展。

老年衰弱的干预策略

老年衰弱并非不可逆,越早发现、越早干预,效果越好。目前可从生活方式、疾病管理和社会支持等方面进行综合干预。

首先,调整生活方式,保证充足营养摄入,尤其是优质蛋白摄入,并结合自身情况开展适宜的抗阻运动,有助于维持肌肉量、增强肌肉力量。同时,应戒烟限酒,保持规律作息和充足睡眠,延缓生理功能下降。

其次,加强慢性病和用药管理。老年人应遵医嘱控制慢性疾病,定期复查,并及时梳理用药情况,避免不必要的重复用药,减少药物负担。

此外,还应重视心理和社会支持。鼓励老年人保持社交活动,家属给予更多陪伴和情感支持,帮助减轻孤独、焦虑和抑郁情绪,维持良好的身心状态。

综上所述,老年衰弱是在多因素作用下形成的生理储备下降和抗应激能力减弱状态,会增加多种健康风险,影响老年人生活质量。但老年衰弱并非无法改变,通过早期识别,并在生活方式调整、慢病管理、营养运动及心理支持等方面积极干预,多数老年人能够延缓甚至改善衰弱进程。关注老年衰弱的识别与干预,是实现健康老龄化的重要环节。

湘潭市第五人民医院 谭琴