

《中华人民共和国精神卫生法》的出台引起了人们对心理健康问题的重视,你的健康够全面吗?

关注心理健康 提升生活品质

编者按:2012年10月26日出台的《中华人民共和国精神卫生法》提出了要“加强心理健康促进和精神障碍预防工作,提高公众心理健康水平”,该法律的出台说明现代社会心理问题已经逐渐凸显并引起国家的重视。从儿童、青年到中年、老年,各个年龄段的人都将面临各种压力和问题,只有重视心理的健康,人与人之间相处才会更加和睦,社会才能更加和谐。

见习记者 李贝贝 李秋艳 吴楠

心理问题:如人饮水,冷暖自知

心理问题已经成为一个比较普遍的社会现象。据信阳市某家心理咨询机构介绍,每天都会接待不同的咨询者,问题不严重的就做一些简单的辅导,稍微严重一些的需要接受心理治疗,每个月接受治疗的患者有几十人。与前几年相比,每年前去咨询的人数呈现出一个较快的上升趋势,但是最后真正接受治疗的人数增加幅度并不是很明显。

孩子小让人不省心 教育需家长多用心

“现在教育小孩子怎么就跟之前不一样呢?”任女士有两个孩子,女儿今年19岁,儿子6岁,上学前班,最近令她苦恼的是儿子总是很好动,想让他老老实实坐一会儿很难。“明年就要上一年级了,再这么动下去也不是办法,我现在真的很担心。他怎么就不能像他姐姐那样让人省心呢?”任女士说道。

其实,像任女士这样感到苦恼的家长不在少数。在采访中,很多家长和幼儿园老师都反映孩子存在好动的问题。据某家心理咨询中心的咨询

师介绍,儿童最长的集中注意力时间是15分钟,要想让孩子老老实实坐在那里,就得抓住或者培养他的兴趣。有研究表明,21天的时间就可以让孩子养成一个好习惯,当然,这需要家长的引导和以身作则。“每个孩子都是好孩子,问题的根源往往在父母和家庭。”某心理咨询师建议,在教育孩子方面,父母要多花些时间和精力去了解教育学方面的知识,培养孩子的兴趣,跟孩子做朋友,注重平等交流,用建议代替命令。另外,家长切忌给孩子贴标签,多鼓励孩子,增强信心。

从学校走到社会 过渡时期焦虑多

“我们宿舍4个人集体失眠一个星期了,真快崩溃了!”家在浉河区的某高校大四学生海霞告诉记者,临近毕业,宿舍四姐妹已经开始整天穿梭于各种招聘会现场,以前是人选职位,现在都是职位选人,竞争压力特别大。“我是学文科的,家人希望我能回家当老师,可我想出去闯一闯。”连着一个多月的奔波让这些即将踏入社会的女孩子筋疲力尽,本该倒床就寝头大睡的她们却因过度焦虑,心理压力大而彻夜失眠。

据信阳市未成年人心理健康辅导中心主任易朝辉介绍,出现这种状况很正常,这是生活压力在心理上的直接表现。学生从学校到社会的过渡期是一个非常特殊的阶段,在找工作的过程中遭遇焦虑、失眠、郁闷以及过度不安等,多是由于没有将个人的期望值与现实结合考虑,容易在理想回归到现实后的巨大落差面前失落和迷茫。易主任建议毕业生要适当降低自己的期望值,脚踏实地,从现实出发,重新定位自己。

人到中年压力增大不堪重负

今年38岁的廖先生在信阳一家国企工作,表面上看工作体体面面,是很多人羡慕的对象,其实廖先生经常感觉到不堪重负。他和妻子都是家里的独生子女,结婚之后生了一个儿子,现在已经上初中了,现在他和妻子的肩上承担着赡养4位老人和养育一个孩子的压力。他告诉记者,考虑的事情一多,就感觉力不从心,经常会出现一些焦虑、烦躁的情绪,有时候特别想出去放松一阵子,可是都走不开。

其实,廖先生的例子并非个例。据某心里咨询中心的咨询师介绍,相对于其他群体,中年人是一个压力较大较集中的群体。

中年人在家庭中扮演着一个承前启后的角色,上有老人要赡养,下有子女要教育,是一个家庭经济的主要来源与支柱。从社会层面来说,人到中年,处在一个复杂的社会关系之中,生存压力是一个逃避不掉的现实问题,在单位里处于一个怎样的阶层、是否能升职、是否能成功等问题都是困扰一代又一代中年人,在种种问题的交织和家庭、社会压力的重压下,中年人肩上的担子总是比其他群体显得更重一些。因此,出现焦虑不安、抑郁等或轻或重的心理问题的概率是最高,也是最明显的。

老年人时常用放大镜看生活

“要不是父亲那次离家出走,我都不知道他心里原来有那么多的事儿。”家住湖东大道某小区的杨先生69岁的父亲,今年夏天离家出走,被找回来之后也少言寡语、脾气暴躁,有时候还会偷偷掉眼泪。问他怎么回事,他也不说。杨先生很担心,便带父亲去医院检查,但除了高血压其他均正常。无奈,杨先生又带父亲去做心理咨询,原来父亲竟然患了抑郁症。杨先生在震惊之余,开始反思自己。“母亲去世后父亲一直独居,虽然平常我们也会抽时间去看他,但是算下来,陪在父亲身边听他说话的时间并不多。”杨先生说道,现在,自己跟其他弟妹轮流着照顾父亲,只希望父亲能够快点好起来。

其实杨先生父亲的问题只是老年人出现的常见心理问题之一,值得庆幸的是,越来越多的老年人会选择去做心理咨询。人老了,除了躯体功能的下降,心理感受也在逐渐发生变化,感到自己逐渐被社会淘汰,很多老人都会变得孤独、固执、敏感。如果这个时候再出现丧偶、退休、子女不在身边等情况,可能会让老人觉得更加孤立无援。老年人时常是在用一个放大镜看生活,鸡毛蒜皮的小事都会看得比天还大。心理咨询专家建议,儿女们应该多关注父母的心理健康,平时多回家陪父母聊聊天,用“亲情疗法”让老人安度晚年。同时,随着中国人口老龄化的加快,社会也应该给这个群体更多的关注。



专家支招:端正态度,对症下药

“大家不去咨询并不是问题不存在,而是对接受心理咨询和救助没有一个正确的认识。”某心理咨询机构的工作人员告诉记者。很多人不能对心理问题和精神问题做一个很好的区分,认为接受心理治疗就是出现了精神问题,精神问题在一般人看来是不怎么能接受的。在现代社会,男性同样承担着巨大的压力,出现的心理问题并不少,之所以主动去接受心理咨询的并不多,是因为男性一般都比较“好面子”,在各方面都要求很高,不能面对被别人知道接受心理咨询后的异样眼光。

国家高级心理咨询师易朝辉说,心理疾病跟生理上的疾病一样,都需要早发现、早治疗。对自己是否有心理疾病的判断标准是看是否影响到正常的生活,如果影响正常生活,就要及时治疗。另外,易主任还强调,目前人们对心理咨询的认识尚不够准确,总认为只有出现心理问题才去找心理咨询师,其实心理咨询师还有一个重要的职能,就是帮助人们全面认识自己,了解自己,把握自己,继而去规划自己。

对于现代社会心理问题凸显的原因,易朝辉表示,“原因是比较复杂的”。随着社会的不断发展进步,必然会出现这样那样的问题,生活节奏、经济形势、价值观念、个人追求等各方面都可能成为诱发心理问题的因素。信阳市另一家心理咨询机构的、咨询时间700小时以上的心理咨询师说,现代人易出现心理问题的深层原因之一,是社会节奏太快,而生活在其中的人也在一味地追求“快”,快速发财,快速升职,快速成功,压力自然就来了,心理不能很好适应稍纵即逝的现实生活。

当记者向易朝辉进一步咨询出现的比较普遍的心理问题时,他表示,每个人的具体情况是不同的,所以不好一概而论,在他做过的心理咨询中,没有相同的案例。但是有一点是通用的,就是“用心面对”。易朝辉说,如果每个人都能用一颗真诚的心面对生活,心理问题出现的概率将会降低。

记者手记

压力山大,心理问题逐渐凸显已是既定的事实。这个问题说严重不严重,说不严重,也确实潜伏于人们日常生活的点点滴滴,影响生活质量。幸福感缺失,安全感缺乏,经济压力大,就业、医疗、教育,丰富的理想和骨感的现实,哪一个不是让人省心的呢?也许每一个进步背后都需要付出代价,问题的出现伴随着社会的发展,解决问题,方才能在前进的路上更进一步。以一种正确的态度面对心理问题,不是要人人自危、草木皆兵,也不能讳疾忌医,避而不谈。每个人的心就像是一个容器,放进去一些东西的同时必须拿出一些东西,如此才能平衡。现在的社会是一个浮躁的社会,也是一个“繁忙”的社会,所以每个人都应种好自己的三分地,把自己的健康关,时不时地问问自己是否幸福,不管答案是什么,总是一种有益的提醒。