

大学新生要防止“空心病”

这6类人更易被抑郁“纠缠”

金秋九月,又是一年开学季,即将迈入大学的学子可能心情有些复杂,既盼望着人生即将展开新的一页,同时也有些忐忑:离开家人的庇护,面对陌生的环境,全新的人际关系……我能适应吗?我要如何从心理上作好准备呢?

从心理调适的层面来说,专家有一些具体建议。

大学新生要防止“空心病”,探索人生的意义与方向。不少年轻人在高中时有着明确的目标,那就是提高学习成绩,全力应战高考,考上一所好大学。一旦这个目标实现后,会出现目标丢失和理想真空的现象,内心失去了支柱,陷入“空心病”的状态。这往往表现为情绪低落、兴趣减退、快感缺乏,但和典型的抑郁症相比,这些症状并不突出,只是会有一些程度的孤独感和无意义感。

从根本上来说,这是因为自我的迷失。过去我们刻苦学习、备战高考可能是因为父母的叮嘱和期待、老师的鼓励,而自己对未来的规划是什么呢?喜欢什么?擅长什么?以后打算做什么?这些本该早就开始思考和探索的问题,在高中时都被高考这座大山遮蔽了。如今翻过了这座大山,终将面对这些终极之问。

要适应陌生环境,还得掌握身心调试的方法。进入大学后,生活方式、习惯、环境发生剧烈变化,加上远离家乡、亲友和同伴,这对缺乏自理能力和人际交往技能的学生来说,无疑是个不小的挑战。

这就需要大学新生保持健康的生活方式,保证充足的睡眠时间,每天坚持运动。观察一下年轻人的生活方式,会发现坚持做到这两点的人少之又少。有不少人熬夜玩游戏,还有人整天宅在宿舍里,足不出户,这些都是在慢性伤害身体,而身心



是一体的,身体不健康,心理也难愉快。

面对一个崭新的环境,我们可能会遇到一些压力,从而产生焦虑、抑郁、悲伤、愤怒等负面情绪,在这里提供一些疏导负性情绪的小技巧:首先,可以写情绪日记,把自己的想法和感受在日记中表达出来。情绪不宜压抑,而是需要表达,日记是一个可以随时表达的空间。再者,可以向家人或好友倾诉,表达内心的感受,获得心理支持。倾诉本身是一种有效的情绪疏导途径,如果有一个能倾听你的烦恼,这是最可爱的人。另外,还可以多多参与文艺活动,如听音乐、看戏剧、画画等,对心灵的陶冶和滋养大有帮助。

无论我们如何积极应对现实问题,都可能陷入心理困境,这背后可能是原生家庭带来的伤害,也可能是恋爱中的失落与困惑,或者是难以融入宿舍的群体,感觉被排挤……在一个新的环境中,遭遇困境是很正常的现象,每一个困境蕴含着成长的契机。如果我们去直面而不是逃避问题,就会收获新的成长。除了寻求父母、朋友、师长的帮助外,还有一条专业途径,寻求心理咨询师的帮助。

(据《中国青年报》)

随着生活节奏的加快、各种压力的增加,人们对“抑郁”这个词已经不再陌生。但是,对抑郁症真正了解的人并没有那么多。有的人甚至觉得那些患抑郁症的人就是“作”、是没事找事。其实,他们是真的难受。有6类人比其他人更容易成为“抑郁体质”,更需要注意预防。

有抑郁症家族史的人群

抑郁症跟家族病史有一定的关系。有研究显示,如果父母其中有1人患有抑郁症,子女患病概率为25%;若双亲都是抑郁症患者,子女患病概率高至50%~75%。

孕妇或初为人母的女性

孩子的诞生不仅是一件喜事,也是一份责任,很多女性在怀孕生产时,面对体型变化、工作上的不适应,尤其是围产期内激素水平变化剧烈,在围产期可能会出现抑郁症状。

遭受重大不幸的人群

童年有过悲惨经历,离异或者独居者更容易罹患抑郁症。假如生活中遭遇重大不幸,患病的风险会明显增加。

长期压力人群

社会中的工作压力大、强度高,无法正常休息,经常需要加班,昼夜节律颠倒。这些工作环境下容易导致个体的生物节律紊乱,心理长期处于压抑焦虑的状态,如果无法及时调整就容易得抑郁症。

患有慢性躯体疾病的患者

疾病会给人带来痛苦,尤其是癌症患者,患上严重疾病,长期得不到治愈,容易造成性格改变,心理上也会饱受磨难,进而会导致患者患上抑郁症,而抑郁症还会降低人体免疫力,从而影响原有疾病的病情。

空巢老人

老年人作为社会最大的弱势群体之一,心理健康不容忽视,身体衰弱、病痛增多、亲人离世等等都会给老年人脆弱的身心带来严重的打击,如果不能及时疏导,老年人很可能会出现抑郁的情况,尤其是现在空巢老人越来越多,作为子女一定要及时陪伴,因为这样的老人更容易受到抑郁症或者是老年痴呆等疾病的影响。

(据《北京青年报》)

孩子被烫伤 治疗莫信偏方

近日,国内多地都发生了儿童出现烫伤后因处理不当,导致伤情加重的情况。专家提醒,孩子发生烫伤后,切勿随意使用偏方处置伤口,不正确的处置会耽误甚至加重病情。

这些偏方要不得

儿童发生烫伤以后,现场第一时间处理是至关重要的。被烫伤后,往创面上涂抹香油、酱油、牙膏、醋、烫伤膏等各种物体,不仅没有作用,还会增加感染风险,同时也不利于医生评估病情,延误治疗。而用冰块给创面降温,由于温度过低,还可能进一步加重创面损伤,导致二次伤害。

紧急处理记住“几要点”

烫伤后,快速处理记住几个要点:冷疗、除去衣物、保留泡皮、快速送医。具体说就是,首先要迅速离开热源,第一时间用自来水冲洗,冲洗时间要持续20~30分钟,持续给创面降温。如皮肤表面有衣服,要一边凉水冲洗,一边轻轻去除衣物,衣物如果难去除,可以用剪刀剪开,切不可撕扯衣物,以免损伤表皮。持续冲水后,还可以接一盆凉水,将皮肤泡在里面,缓解疼痛。



如果皮肤表面已经起泡,一是要注意尽量不要弄破泡皮,如果泡皮已破,切不可把泡皮撕掉,泡皮是最好的人体生物敷料。观察烫伤程度,严重情况下,尽快送往医院进一步处理。

烫后有疤痕 切勿乱用药

烫伤后,一些家长为了防止孩子长疤,就会给孩子涂抹祛疤膏、芦荟膏等,一些药膏不但没有作用,还可能伤害孩子娇嫩的皮肤。对于轻度烫伤,一般情况下不会留下疤痕,无需特别处理。如果是深度烫伤,就要注意对疤痕进行处置,因为孩子的成长比较迅速,疤痕慢于孩子的身体生长速度,就会发生疤痕挛缩,限制肢体的生长,导致畸形。对于疤痕的治疗,方法有物理治疗、药物治疗、手术治疗等多种,一定要到医院根据个体情况进行治疗,切勿随便进行。

(据《今晚报》)