

走出阴霾,生命依旧美好

自杀是一个严重的心理健康和公共卫生问题。近年来,自杀已经成为我国15~34岁人群第一死亡原因。一个人自杀,会给身边的亲朋好友带来长期而严重的心理创伤。预防自杀需要全社会的关注和参与。

自杀是一种极端且不能解决问题的方式,是由个人、社会、心理、文化、生物和环境等多种因素相互作用而导致的。

精神刺激因素。当人们面对失去亲人、婚姻失败、缺少关爱、失业等事件时,容易陷入绝望和孤独。这些精神刺激事件常起到“扳机”作用,可能触发自杀。

自身因素。因自杀死亡者中有50%~90%的人被诊断为精神障碍,包括抑郁症、躁郁症、精神分裂症及人格障碍等。但在自杀未遂者中,符合精神障碍诊断标准的人却要少很多,一般只是存在一些心理健康问题,但尚不足以建立疾病的诊断。

绝望,是一个微妙但又危险的自杀信号。自杀者往往会把一切事情都怪罪在自己身上,从而产生自责的想法,觉得自己被指责、被厌弃、被排斥。在挫折和困难面前,自杀者对自身和周围环境难以做出客观评价,没有办法缓解痛苦,也容易从阴暗面看问题,对他人心存偏见。在这种不良负性认知的影响下,自杀者常常出现焦虑、抑郁、愤怒、厌倦和内疚等情绪,无法接受自己,而选择终结生命。

社会因素。总的来说,老年人、婚姻不稳定者、无子女者、失业者、无固定职业者及高社会阶层人士的自杀率较高。但近年来,我国自杀人群也呈现低龄化趋势,农村自杀率高于城市。尤其值得关注的是,自杀存在“模仿”现象,身边发生的自杀事件会对一些情绪低落、痛苦不堪的人产生暗示性和诱导性,可能会让他们萌发自杀念头。

自杀不单纯是个人的问题,更是影响国家经济和社会发展的公共卫生问题。自杀的相关因素很多,但最重要的是与心理健康、精神障碍相关,早期识别和诊治精神疾病可降低自杀风险。

当发现自己有自杀念头时,要及时向精神卫生机构求助,评估自身精神心理状况,遵从专科医生的治疗意见;罗列出一些紧急联系电话,了解所在城市24小时危机热线,确保自己可以通过这些电话获取他人的帮助。

当感到生活压力大、负面情绪较强烈时,可以给自己列一个长期的生活、工作及学习清单,具体到怎么做、什么时候启动,每天设立一个小目标,关键在于容易完成。通过执行这些任务,有自杀念头者会逐渐积累满足感,进而消除自杀的念头。同时,遇到不顺心的事情时,不妨换个思考方式,努力看到生活的意义,增强信心。

预防自杀离不开社会支持系统的作用。一旦发现家人有自杀念头,应尽快收走自杀“工具”,如安眠药、农药或刀具,并将其放到安全的地方。待有自杀念头者情绪稳定后,家人应主动倾听,并对其情绪进行回应,询问其产生自杀念头的原由,讨论自杀的后果以及除了自杀以外的解决措施。

此外,家人应及时与精神心理专家取得联系,让有自杀念头者接受专业的、规范的治疗。如果多次出现自杀行为,家人应尽早送其接受治疗。

在日常生活中,家人可以帮助有自杀念头者建立社会关系;花时间和他们一起做喜欢的事情,鼓励他们加入可以提供支持的团体。

从社会层面而言,应向大众普及心理健康知识,加强心理技能训练,包括学习能力、生活能力、思维方式、自我认知、社会认知、人际关系处理、应对打击和挫折、缓解压力等;注重对抑郁症、精神分裂症、人格障碍等精神疾病的识别与防治。家庭应加强对农药和灭鼠药等有毒物质及精神疾病药品的管理,减少自杀“工具”的可获得性。各类媒体应对自杀报道进行规范和必要的限制,避免不良诱导。

来源:健康报 文:湖南省脑科医院 周旭辉

如何识别孩子的情绪问题

当下,不少孩子受到精神心理问题困扰,严重者甚至需要住院治疗。儿童青少年门诊一度出现难挂号的现象。“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”数据显示,全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%。其中,焦虑障碍占4.7%,对立违抗障碍占3.6%,重度抑郁障碍占2.0%,这些都是儿童青少年中流行率最高的精神障碍。

在17岁以下的儿童青少年中,至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰,大部分为抑郁、焦虑,可能伴随自伤、自杀、冲动、暴力等行为问题。从这些数据可见,儿童的心理问题健康必须引起家长的重视。

家长责无旁贷

家庭是孩子社会化的重要场所之一,父母能够为孩子做的,就是先给孩子提供一个温暖的、舒适的家庭氛围,让孩子有一个可以依靠的港湾。不良的家庭因素,比如亲子间缺乏正常的情感交流,父母无法扮演好各自的角色,缺乏权威意识和责任感,家庭教育方式不当,溺爱和一味迁就或过分严格,家庭成员道德水平低,缺乏良好的行为榜样,孩子被粗暴对待或虐待等,不但会造成孩子与父母的疏离,产生敌意,而且可能造成孩子缺乏安全感、低自信、高自尊,产生孤独无助感,使孩子无所适从……

这种忧郁的心理发展到一定程度,没有得到及时调整和治疗,就会导致情绪障碍的发生,最终导致孩子自卑、退缩、适应社会能力差等。

很多家长忙于工作和生活琐事,往往只关注孩子的日常生活和学习情况,而忽略他们的内心世界。还有一些家长试图去关注孩子的心理状况,却不知从何入手。

父母可以关注并且询问孩子所面对的生活,在孩子倾诉的时候,尽量不要打断孩子,尊重孩子的表达,引导孩子说出内心的想法,在

这个过程中,试着去感受孩子所承受的压力。

在教育孩子的过程中,父母不能只要求孩子,自己却做不到,应以身作则,言传身教。父母还要不断学习如何正向积极地管教孩子,发挥好家庭教育的作用。这样,孩子就能够从心底相信父母,从内心感受到父母给予的安全感,就能够与父母建立起良好的亲子关系。

父母与孩子的关系,是孩子所有关系里最亲密的一环。作为孩子的主要养育人和成长见证人,孩子的些许变化,父母或多或少都会有感觉。但是,如何去识别和区分孩子是否存在情绪问题,需要家长具备一些心理健康的知识。当孩子出现各类问题时,父母才能及早地帮助孩子识别情绪,及时疏导,必要时寻求专业人士的帮助,让孩子在人生之路上越走越平稳,越走越有底气。

情绪问题有征兆

孩子出现情绪问题,往往有以下几方面的征兆。

情绪方面 情绪不稳定,低落时会不愿意说话,不搭理人,感觉脑子变慢了,紧张,敏感,哭泣,急得像热锅上的蚂蚁,过度解读别人或者某件事情,过度看重别人对自己的评价,无助无望时会有自杀的想法或行为。情绪高涨时会自觉心情好,说话多,不时变换话题,乐于助人,花钱大手大脚。易激惹,非常小的一件事就能引起极大的情绪反应,暴躁,容易发脾气,有暴力冲动行为,如自伤、摔东西。

躯体方面 很多孩子会有躯体化的表现,把情绪问题转化成躯体不适感。这是异常情绪通过躯体不适来表现出来,比如疼痛(全身疼痛、心前区疼痛、腿疼、头疼等),乏力,大汗淋漓,食欲不好,睡眠差,困倦,体重减轻等。很多家长刚开始以为孩子是出现了躯体问题,带着去医院诊治检查后发现没有任何问题,最后会

被医生指导去看精神心理科。

生活事件方面 生活、学习环境改变,遭遇家庭变故,如父母离异、主要抚养人重病或去世、妈妈生二孩、搬家、转校等,会导致孩子情感剥离,人际关系及学业压力增加,可能让孩子出现情绪低落与适应困难。

行为方面 外表改变,如突然不关注外貌,变得邋遢,穿衣风格突然变得灰暗,发型变化过大;交际改变,以前特别喜欢交朋友的孩子,突然不愿意去接触他人,喜欢独处;行为异常,如突然把家里或者自己的房间整理干净,突然把自己心爱的东西送人,与朋友话别等。

需要注意的是,目前儿童青少年最容易出现的心理问题是抑郁、焦虑情绪,但抑郁情绪不等于抑郁症,焦虑情绪也不等于焦虑症,可能只是某一阶段的情绪问题,是否达到疾病的状态或诊断标准需要专业人员的进一步问诊和检查。

家校联动不可少

除了家庭,校园也是青少年成长过程中重要的社交场所,老师和同学都是会产生重要影响的角色,尤其是同伴的影响,甚至超过了父母和老师。父母可以鼓励孩子交友,提供合适的机会和时间,帮助孩子认识同龄人,锻炼孩子的人际交往能力,获得良好的集体认同感,培养团队精神。

老师、同学可以多关注青少年在校期间的表现,早期识别出异常,比如流露出胆怯、不安、焦虑、悲伤等情绪;不愿意和他人相处,喜欢独处,不参加集体活动;学习成绩下降,上课时注意力不集中等。一旦发现异常,学生需要及时告知老师,老师做出一定疏导后,需要及时跟父母联系,家校联动,一起来守护孩子的心理健康。

来源:健康中国 文:北京回龙观医院 刘晓 刘华清 北京林业大学 周耘妃

