

# 精神疾病来势凶猛

长达20年,会严重影响个人工作和生活。更需要引起重视的是,焦虑和抑郁还是一对“难兄难弟”,共病率高达19.2%~50%。

## 生存压力催生精神障碍

《柳叶刀》杂志文章指出,生存压力日益增大成为中国人精神疾病逐年增加的主要原因之一。

相对而言,中青年人群承受的压力更加明显。加班,累身累心;不加班,房子、车子、孩子都可能没了着落。特别是在北京、上海等一线城市,买房要资格、买车等摇号,这种生活处处是无奈。

杨甫德分析说,很多人的苦恼其实源于攀比,尤其是面对身边的人以及与自己职业、位置差不多的人,攀比之心往往会无意识地出现。比如在大城市打拼的年轻人,看着与自己同期入职的同事,学历不及自己,能力不如自己,只因刚好符合某些政策标准,如今就能轻易拿到在这座城市生活下去的资格;反观自己,付出百倍努力,却还是无法实现期望,心中难免纠结、失落和不甘。看着年轻人辛苦打拼的父母,也会间接受到影响,老年抑郁患病人数的逐年增加与此不无关系。

每个人的心都像一根弹簧,长期被过度压缩,很难恢复原状。过重的心理压力诱发焦虑情绪,进而可能发展成抑郁症,更严重时还可能引发躁狂症及双相障碍。一旦压力及不良情绪蔓延传染,一个家庭、一个团队,乃至全社会都可能深陷其中。

著名医学杂志《柳叶刀》一项新研究指出,中国约1.73亿人有精神疾病,包括焦虑、抑郁和强迫症等,其中1.58亿人从未接受过专业治疗。2003年至2008年,精神疾病的发病率增长了50%以上,大多数病例源于生存压力增大。

## 改变不了就学着接受

面对客观存在的压力,如果能用不同的主观心态去面对,会获得不同的效果。杨甫德说,尽可能使自己的内心得到平衡,就可以远离心理疾病。

第一,学会管理情绪。自己的情绪可以自己做主,心理学里的冲动控制训练、延迟满足训练、情绪训练等都能帮你管好情绪。比如,心情激动时试着默默描述当下的情境和感受,比如“我现在很生气,我的脸正在发热”,帮着分散注意力,让自己回归理智的世界。

第二,改变不了就“悦纳”。很多事情之所以难办,无非堵在了三个问题上:我想要什么,我该做什么,我能做什么。我们也面临三个选择:一是改变,提升自己的能力,能做多少做多少。二是接受,改变不了就接受,怀着喜悦的心情去主动接纳,也就是心理学上说的“悦纳”。三是离开,事情与你无关,压力也就不存在了。举个例子,假如你是一名老人,儿子在上海,没房没户口没对象。如果有实力,就帮儿子在上海安家。没有实力就接受现状,儿子自有儿孙福,儿子有学历、有能力,早晚能闯出一片天。无法“悦纳”,那就离开,不去想孩子的事,做点自己想做

的事,顺其自然。

第三,培养

自信。攀比心的大敌是自信心。相信自己有能力得到期待的东西,才不会盲目与人比较。自信并非与生俱来,不妨学些积极的心理防御机制,比如升华机制,也就是化愤怒为力量,不怨天尤人,而是总结自己过去的失败,找到经验教训,从头开始。

第四,信仰和亲友至少有一样。心态不好时,信仰是最好的安慰剂。静静地盘腿坐在垫子上,几分钟后,呼吸逐渐平缓下来,面部肌肉开始放松,意念逐渐集中到嘴唇上部,整个世界安静得只剩下呼一吸。除此之外,有能够说出心里话的朋友或亲属也很有用。积极的人际关系就像一座坚实的后盾,让你在最无助的时候找到归属感。

最后要提醒的是,任何精神疾病都要经过药物与心理的综合治疗。如果出现失眠、头痛、兴趣减退、精力不足、情绪低落、易怒等“心理亚健康”状态,超过两周并影响工作、生活,就要及时就诊。

患上精神疾病并不丢人,关键是自己如何看待,如何面对和处理。

(据《生命时报》)

