

80后成心理问题主流人群

咨询师们认为:心理问题像感冒,近九成人会遇到

本报记者 杨凡 鞠平



你是否曾有过这样的体验?

参加工作后,总感觉有一身的才能却得不到发挥;在跳槽和不跳槽中左右摇摆;出门前,担心门到底锁了没有,反复查看;谈了七八次恋爱,每次时间不长就分手了,年届30依然单身……

这些看似无意识的行为,其实可能源于某种心理障碍或疾病,让我们的工作和生活陷入“亚健康”。

据介绍,烟台重症精神病人近七万。10月10日是第十九个世界精神卫生日,作为今年的主题之一,“心理和谐健康”不得不引起我们的重视。

高知人群易“感冒”

大龄“剩女”很多源于心理问题

20平方米的接待室正中是环绕茶几的三张沙发椅,靠墙的治疗床上,小碎花床单干净整洁——芝罘区二马路这家由三居室“改装”成的心理咨询中心,从3月份正式注册营业以来,已先后接待了百余个上门、电话甚至视频来访。

一个女大学生患“上学恐惧症”的案例让心理咨询师老王印

象深刻。女孩父母都是知识分子,家教甚严,上高中时女孩考过全班第一。去年考上烟台一所大学后,女孩感到空前自由,天天沉迷网络小说,并开始逃课,不与周围同学接触,期末考试甚至一门也没有参加。今年一开学,女孩搬出宿舍在校外租房住,不见父母老师和任何人,只给老王任职的烟

台心理咨询网打过电话。

“高知人群往往对自我和别人要求都很高,承受压力和否定声音时,如果处理不好,更容易发生心理问题。”老王分析。

烟台毓璜顶心理咨询中心咨询师李清清赞同这一说法。“从全国范围看,25岁至35岁人群,尤其是80后渐渐成为接受心理咨询的

主流人群,他们正在经历由自我为中心到面临社会、家庭、婚恋等压力的转变,极易产生一些心理冲突现象。”李清清举例说,大龄“剩男”、“剩女”,有的谈恋爱次数不少,却总是时间不长就分手了,直接原因可能是自我定位与对他人的期待不和谐导致,有的甚至产生了交往恐惧症。

有的可以自愈,有的不行

早期心理问题一定不要忽视

“来访者”是心理咨询师李清清对她服务对象的称呼。“其实,有心理问题像感冒一样平常。在西方发达国家,一个人在去接受心理咨询的路上会很正常地和朋友打招呼,不会被当成不好意思的事。”李清清说,在国内,对进行心理咨询的接受程度还远远达不

到这样。毓璜顶心理咨询中心接待的百余位来访者中,有20多位是绕开当地的心理咨询机构,异地来访,“不想被周围人所知”。

“80%到90%的人在一生中,某一个阶段会遇到心理问题,需要进行心理咨询。”烟台市精神卫生中心副院长姜翕球说,心理问

题不是病,但目前有意识主动进行心理咨询的人少之又少。

心理问题因人而异,有的可以自愈,而有些心理问题被忽视了,经过日积月累可能导致心理疾病,甚至严重的精神疾病。根据全市精神疾病流行病学抽样调查,烟台平均每100人中就有1个重症精神病人。

烟台山医院心理咨询科主治医师叶松涛从医7年,平均每天接待2到3位患者。根据叶松涛的统计,其中有焦虑和抑郁情绪的患者占两成左右,失眠患者占三成左右。“每个月都要接触1到2例进行过自残或割腕的精神病患者,他们的早期心理问题被忽视了。”

养身与养心要一起来

心理咨询师教你三招自我调解

长期从事大学生的心理咨询工作,鲁东大学大学生心理咨询中心主任孙静积累了丰富的经验,并且提出了一套自我调解舒缓的方法。

孙静说,情绪、压力是心理问题发生的根源,其实心理问题多是情绪没有及时调解,长时间积压造成的。比如抑郁症就是愤怒

长期没法发泄形成的。孙静建议,每个人都应找到一个适合自己的宣泄方式,让情绪可以表达,通过自我分析释放情绪。宣泄方式要跟自己的爱好、性格相关,好动的人可以选择踢足球等方式,而好静的人最好选择听音乐、看书等方式。

另外,孙静认为生活不规律

也是造成心理问题的一个重要原因,身体和心理是统一的,有些人身体一直处于亚健康状态,这必然带来心理的不健康。可以先从身体调解入手,养身体和养心理同时进行。中医提倡养生要讲究天时、地利、人和,天时、地利主要指身体,身体好,心理才能达到人和状态。

最后一点,孙静认为是最重要的,现在社会物欲横流,很多人欲望高于自己的能力,总是觉得跟其他人相比,自己所得太少,产生很多负面情绪。有效的解决方法是提高自己的能力,降低欲望。另外可以每天做个记录,跟自己比,看到自己每天进步的变化,这样心态会越来越越好。



齐鲁晚报

世界日报22版,中国最具价值品牌5(X)报,山东第一都市报

推出烟台市区特约经销商计划

- 齐鲁晚报,今日烟台10月10日全新改扩版,内容更丰富,服务更贴近。
- 齐鲁晚报以强大的品牌影响力,专业深刻的新闻解读,贴心的服务实用性,每天将为港城市民呈上品质一流的新闻大餐。

烟台市区首批特约经销商激励计划:诚邀市区特约经销商,按地段分配名额,享有特约待遇,欢迎位置好,有经营资质的报纸营销业、商品零售店的业主,团体加盟,名额有限,先到先得。

优质产品 • 市场广阔 • 加盟保底 • “钱景”无忧

推广期:2010年10月

咨询电话:0535-5610168 15953527603

