抑鬱，管好睡眠排壓力

喜、怒、哀、樂，是大腦用情緒“說話”，品嘗人生百味。情緒是生活中必不可少的一部分，適度的情緒表達有助于獲得幸福感、釋放內心壓力，過度則可能產生樂極生悲、過激行爲，甚至整日提心吊膽，患上精神疾病。

抑鬱不是怯懦的表現

抑鬱和焦慮障礙，對不少人來說并不陌生，甚至有些人正在痛苦掙扎，但它們究竟什麼樣？

抑鬱障礙。主要臨床特徵爲顯著而持久的心境低落，表現爲情緒低落，興趣減退或快感缺失，可能會焦慮、自責、緊張、有自殺意念，導致睡眠、飲食及體重障礙、精力喪失、抑鬱情緒晝重夜輕、性功能障礙等。

輕中度的抑鬱障礙可進行心理治療，重度要采取藥物治療，醫生也可能采取電休克、重復經顱磁刺激、迷走神經刺激、深部腦刺激等物理治療。

但大家需要清楚，抑鬱并不是怯懦的表現，而是大腦出現了問題。如果發現自己或身邊的朋友有抑鬱傾向，一定要及時尋求或給予幫助。如果遇到患者求助，需要做到4點。

1.積極傾聽。給予患者足够的時間述說問題，通過耐心傾聽，讓患者感受到關心和理解。2.表達情感。引導患者察覺自己的情緒，并鼓勵他們表達出來。3.疾病健康教育。讓患者客觀認識自身問題，積極面對疾病。4.增强患者的信心。鼓勵其通過多種方式進行自我調節。

焦慮障礙。焦慮障礙主要表現爲持續較長時間的過分緊張，這種緊張不安、擔心或煩惱與現實很不相稱，讓人難以忍受，但又無法擺脱；還會出現心慌、胸悶、出汗、手脚麻木、警覺性增高、對聲音等外在刺激敏感、易驚嚇，甚至伴隨失眠，導致工作能力受損，生活質量下降。患者應在精神科醫生的指導下服藥。心理治療的療效與藥物相同，遠期效果可能會更好。

多因素影響心靈健康

目前，社會適應問題、職業倦怠、家庭問題、人際關系問題、情感問題、重大生活事件、危機等多因素，正在影響大衆心理健康。

職業倦怠。又稱“過勞”，指在工作重壓之下，身心交瘁、能量耗盡的主觀感受。

家庭問題。比如夫妻關系緊張、感情淡薄，與孩子有代際差异、不合理期望，與父母缺乏溝通、有隔閡。若不及時發現與處理，可導致嚴重後果。

社會適應問題。社會文化會影響人們對心理問題的接納與正視，與判定心理健康的標準息息相關。

人際關系問題。因人際關系壓力而煩惱，表現爲自卑、過分注意他人評價、容易受傷、虛榮心强、怕丢面子等；心理承受能力較弱，而自尊心極强的人，很容易在集體中有壓抑感和孤獨感。

情感問題。過多的自我否定、消極的自我暗示、挫折和心理、生理等方面的不足，讓人感到與世隔絶、孤單寂寞；對他人的長處和成績心懷嫉妒，希望別人落後于自己，却没有競争的勇氣，甚至挖苦譏諷、打擊報復他人等狀况。

重大生活事件和危機。當灾難事件發生時，個體會感到無能爲力，没有充分能力來改變事實。經歷哀傷事件（離婚、父母突然離世）後，情緒低下，有强烈悲傷感，從此一蹶不振。

心理“感冒”需重視。遇到一般的心理問題，個人基本上可以應對，也可以向家庭和朋友傾訴，但嚴重心理問題需要心理咨詢師；如果發展到心理障礙，要求助心理咨詢師，必要時請心理醫生介入；如果出現精神病性癥狀，需要精神科醫生對癥處理。

識別壓力報警信號

當身體已經無法承受壓力時，會發出信號，比如焦躁不安、唉聲嘆氣、記憶力下降、注意力不集中、吸烟增加等行爲信號；心慌心悸、口腔潰瘍、胃脹胃痛、胸悶憋氣、失眠多夢等身體信號，遇到這些問題，可以嘗試一些自我減壓方法。

1.身體掃描減壓。先做幾次腹式深呼吸，然後把注意力集中在身體上，從脚開始向上一點點觀察身體并放鬆，遇到緊張與疼痛也順其自然。

2.藝術表達減壓技術。比如繪畫表達減壓、歌唱表達減壓、書法藝術減壓、舞動表達減壓等。

3.情緒管理訓練。

心理暗示法：“我變得越來越好”等積極的自我暗示能令個體保持樂觀自信的好心情，調動人的內在因素，發揮主觀能動性。

注意力轉移法：情緒不佳時，將注意力轉移到感興趣的事上，如打球和下棋等，幫助情緒平靜下來，在活動中尋找快樂。

自我安慰法：遇到挫折時，尋找合乎內心需要的理由，如“勝敗乃兵家常事”等詞語可緩解矛盾衝突，減輕不良情緒。

4.調節夫妻關系。站在對方的角度思考，打破自己心理上的角色偏見和以自我爲中心的思維方式，避免因生活瑣事鬧矛盾；夫妻間鬧矛盾或發生争吵時，千萬不能用尖酸、刻薄、諷刺、挖苦的話去傷害對方。

5.調適父母、子女關系。了解父母、子女的生活經歷和他們的思想和行爲；對待父母的態度要謙恭、尊敬、温和。不要把自己過高的期望壓在孩子身上。出現問題時及時、誠懇地向父母、子女說明，父母和子女應該是地位平等、互相尊重的關系。

6.心理咨詢與心理治療。心理咨詢機構的服務對象主要是人格健全的大衆，着重處理人際關系、學習成才、戀愛交友、成長擇業等方面的適應和發展問題。心理治療的工作對象主要是心理障礙者如神經癥性障礙、人格障礙等，旨在幫助求詢者消除精神癥狀、改變病態行爲并重塑人格。

身體是銀行，睡眠是金錢

睡眠，占據了一生中1/3的時間。假如身體是銀行，睡眠就是金錢。我們必須每天“定額存款”，當然，存款可以“預支”甚至“透支”，但代價會很大。

睡眠不足會導致焦慮障礙、抑鬱障礙，甚至精神分裂癥、高血壓、心肌梗死等身體疾病。充足的睡眠可以促進體力和精力恢復、提高記憶力、增强機體抵抗力、調節情緒。

避免睡眠障礙要做到以下幾點。

23點前睡覺。我們的睡眠受時鐘基因和褪黑素等影響。褪黑素的分泌于夜間開始，就寢前達到峰值，最好保證在23點之前上床睡覺。

不要邊看電視邊睡覺。有人習慣坐着或躺在沙發上，聽着電視睡覺，這種方法特別不可取。睡覺一定要在床上，而且在床上不要做與睡覺無關的事情。

喝酒會影響睡眠。酒精對于最初的入睡雖有幫助，但是隨着酒精的代謝，它往往在後半夜損害睡眠質量，使睡眠的整體時間減少。

臨睡前不要運動。臨睡前運動會使大腦過度興奮，導致睡眠效果不佳。

不要害怕吃安眠藥。許多人怕吃安眠藥會有副作用。事實上，衹要能緩解壓力、把睡眠調節好，吃藥是有利的。但需要提醒的是，吃藥要遵醫囑，不可私自停用或換藥。

晚上失眠不要白天補覺。因手機或游戲晚睡的人，常延遲起床時間來補償睡眠，形成習慣性晚睡晚起的惡性循環。

打呼嚕要及時治療。打呼嚕時出現的呼吸暫停可導致身體各個器官缺氧，長此以往易引起各個系統的功能紊亂。

別讓手機“偷”走你的夢。手機産生的“人造光”會抑制褪黑素的分泌，打亂睡眠節律，影響睡眠周期。

開燈睡覺是壞習慣。睡眠狀態時，雖然眼睛緊閉，但仍能感知外界光綫。開燈時，大腦難以進入睡眠狀態，睡眠變淺，容易驚醒。

夜宵不利于睡眠。中醫認爲“胃不和，則寐難安”。日落後，腸胃功能減弱，夜宵會加重消化道負擔，奶茶等飲品更是影響入睡。

警惕“奪夢藥丸”。一些藥物在治療疾病的同時也會影響睡眠，如抗生素、抗病毒藥、抗高血壓藥、糖皮質激素、平喘藥等。

不要趴着、蜷着睡覺。趴着睡會對心臟構成壓迫。長期采用這種睡姿，對周身氣血的運行造成影響，導致出現心臟不適、呼吸困難等情况。蜷着睡是背痛、頸痛的主要原因。

不要仰面朝天睡覺。由于臉孔朝上，口水流入氣管或舌根下墜，容易導致打呼嚕或嗆咳，甚至造成氣滯，對肺部氣血的運行産生影響，進而影響到肺的功能。

不要枕臂而眠。枕着手臂睡覺，會因爲上臂的橈神經受到壓迫性傷害，造成前臂、手腕、手指麻痹。

不要全身側臥。95%以上的腦梗塞病人有全身側卧睡覺的習慣，這樣會加重血流障礙，導致頸部血流速度減慢，十分容易在動脉内膜損傷處形成血栓。

教你睡個舒服覺

選好寢室用具。床墊宜相對堅實，不要過度鬆軟塌陷；選擇一個舒適的枕頭，枕高約10厘米爲宜。

臥室光不要太强。卧室光綫宜暗，建議拉上窗簾；宜凉爽，但不要寒冷，對大部分人來說，18.3℃是理想温度。

向右側睡覺。以右側卧位睡眠爲宜；四肢有疼痛處者，應避免壓迫痛處而卧。一般維持7~8小時，但應視個體差异而定。

固定時間起床。無論前一晚睡了多久，盡可能在基本固定的時間起床，不要賴床或睡回籠覺；衹需睡到第二天能恢復精力即可，不要過多强求睡眠時間的長短，白天可以休息。午睡時間在半小時到一小時最佳。

避免就寢前過度刺激。試圖躺下入睡至少一小時之前，停止活躍的腦力活動，考慮學習一套放鬆方法，晚上入睡前加以練習。

少喝咖啡因飲料。少喝奶茶、咖啡等咖啡因飲料，以免影響深度睡眠；下午3點以後避免攝入含酒精的飲品；避免就寢時過飽，晚餐後至少2~3小時再試圖睡覺。

適量的體育運動。白天適量運動，尤其在午後，可使一天緊張的情緒得到緩解，從而提升晚上的睡眠質量；建議每天進行60分鐘左右的運動，可選擇慢跑、游泳和瑜伽等。運動强度以微微出汗爲宜，且應避免夜間運動引起的大腦過度興奮。

我不够優秀、湊合過日子、做人得矜持等

找不到對象，是因為這些心態

大城市裏的單身者越來越多，他們不是不想戀愛，而是有些觀念阻礙了他們擁有健康長久的感情，甚至讓他們成爲“恐婚”一族，需要反省和規避。

1.我還不夠好。愛情中，很多人都會有自卑心理，如“我不够優秀，條件不好，所以找不到合適的人。”“我現在這個年紀，上哪去找合適的人。”“我没有魅力，男人都喜歡魔鬼身材的美女。”“太窮了，没資格喜歡人家。”這些話聽起來很“客觀”，但對發展感情確是魔障，一個人對自己評價過低時，往往會變得敏感多刺，難以相處，這才是真正讓你單身的原因。面對所謂的“條件”，内心應豁達一些，多發現和展示自己獨特的美好。

2.我願意湊合。得不到最愛的人時，很多人會退而求其次。他們輕易放弃努力，屈服于命運安排，還安慰自己“差不多就行了”。其實逆來順受甚至卑躬屈膝并不能換來真情，甚至讓人看不起。不能自尊自愛，就難以脱離單身狀態。

3.婚姻危險且有害。成長過程中，誰都經歷過傷害、失望或被欺騙，有些人“一朝被蛇咬，十年怕井繩”，徹底遠離容易讓人心碎的愛情、婚姻。因爲害怕受到傷害就不願意再戀愛，這種觀念是可怕的，它會讓你封閉自己。愛有破壞力，但更多時候它是積極、浪漫、美好的，不要讓恐懼阻擋自己去追求幸福。

4.好“關系”是天生的，不需要我投入精力。有些人深信人與人之間靠緣分，覺得“是你的就是你的，不是你的强求不來”。于是疏于打理人際關系，把精力都放在挣錢和業餘愛好上。然而，幾乎所有緣分都需要“强求”一下，不做任何努力，衹想守株待兔，會讓你遇到真命天子的概率大大減小。學習一門外語或一種樂器時，人人都知道要多請教、多練習，

要爲之付出努力才能得到回報。但當面對感情時，有些人却不願意放弃矜持、不願意讓步、不願意妥協，甚至不願意多邁出一步，等着真愛自動降臨在自己頭上。如果真想得到理想婚姻，就不要在感情上懶惰。

5.不願向對方完全敞開心扉。有些人在受到傷害後會變得過于謹慎，産生强烈的不安全感，甚至連戀愛時都不願意告訴對方自己内心很想有一段真摯的戀情。有的人還會用心機掩飾真情、用玩世不恭代替堅貞，這會使你無法獲得親密和信任，也會令對方越走越遠。

6.我的問題是他人造成的。如果你能多支持我，我早就成功了；如果你不這麽啰嗦，我們怎麽會走到今天這一步……當你將自己的不幸都歸咎于別人時，獲得親密關系就越來越難。總把自己當成無辜受害者指責對方，很容易造成感情破裂。想要堅固的關系，就收起自己的玻璃心。

想擁有美好而長久的感情，首先要改變這些錯誤觀念，勇敢地去追求愛情；步入婚姻後，要互相磨合，出現問題及時溝通，不生隔夜氣。衹有這樣，才能收獲美滿幸福的婚姻。