

■专家坐堂

怀疑自己得了抑郁症……



不知什么时候开始,我感觉全身乏力,走路软绵绵的,胸口很闷,呼吸不了,像是被人掐住脖子一样。去检查,什么问题都没有,医生跟我妈说的是可能是心理问题,让我去检查。正好那天心理医生不在,但回家后妈妈好像不太在意,她说:“可能是缺少运动。”

现在我越来越难受,心脏也开始有点痛,课也完全听不进去,一直在课桌上趴着,握笔时手一直在发抖。有时候突然不知道自己在干什么在哪里,很害怕,又呼吸不了,突然就会崩溃,在课堂上哭,过一会好了之后又会莫名其妙地害怕,哭泣。喝水时,从桌上拿起水杯,突然感觉没有力气,无法将水杯举起来,于是又哭了,真的很害怕自己的状态。

现在真的很害怕,不知道怎么办。

小宛

小宛同学:

你好!

能体会你的难受,就像是被困在了某处。这个时候,建议不要因为妈妈说的话而放弃诊断,而诊断后即使确认抑郁或者抑郁症,也还有轻中重度的区别。如果医生认为情况不严重,也有可能就只是建议找心理咨询师,如果必要,医生也会建议服药。如果医生的诊断和妈妈说的一样,那也可以考虑看下中医,现在也有一些中医比较擅长心理疾病的治疗。

妈妈说多运动就好了,如果做不到,真的可以去试试,当然如果做不到,也可以再次认真地和妈妈说,真的需要看心理医生,我相信只要你坚持,妈妈应该不会不让你去。

除了诊断、治疗、咨询外,你还可以尽量试试:

1) 当情绪不好的时候,看能不能让

自己起身运动,哪怕只是伸伸胳膊伸伸腿。

2) 保持正常的作息和饮食。

3) 更多地关注在自己关心的其他事上,而不是困在情绪的当下。

4) 近期都避免或不主动接触负面新闻的消息,也包括压抑的、黑暗的、血腥的情境。

5) 拓展社交圈子,尝试融入集体生活。

6) 如果可以,做些家务。

7) 如果可以,坚持冥想。

8) 如果可以,多找人说话,就算没人说话,自己也可以试着朗读,自言自语,唱歌,就是尽量不要让自己的身体较长时间处于蜷缩的状态。

总之,自己尝试了都不能改变,那就尽早就医。祝好!

(来源:壹心理)

■心理小百科



近日发布的《2020中国网络视听发展研究报告》显示,短视频人均单日使用时长达110分钟。

视频存在一定的可看性,刷视频可以知道最近发生了什么新闻,也可以学到很多有用的知识,但是沉迷其中则会适得其反。而事实上使人产生沉迷的短视频,往往是关于娱乐的,像那种可以学到知识的视频,反而不容易沉迷,因为它们需要你思考和学习。在这个极易沉迷的时代,许多人沉浸在这种快感中不自知或者不肯改变。

20分钟×365=122小时,110分钟×365=669小时

如果你坚持每天读20分钟的书,那么一年的时间你就可以比不读书的人多学习122个小时。如果你每天刷上一个多小时的视频,你就会比不刷视频的人多浪费669个小时。可能一天只浪费掉一两个小时看起来没什么,但是时间一长差距就会很明显了。

很多人都会有这样一种困扰:刷视频一不小

为什么刷视频容易上瘾

»»»如何改变

心就会过去几个小时,但是静下心来读上20分钟的书却怎么也做不到。因为相比较读书而言,短视频的快捷体现得格外明显,许多人别说看纸质书了,连电子书都看不下去。这一方面是因为书籍与视频相比较而言,更需要人的思考。另一方面则是视频具有可视性快捷性,更形象直观。

快餐文化盛行的时代,一个小时的解说就能给你讲完一部40集电视剧的大概内容。一本可能需要一个月才能看完琢磨透的书,别人可以花上几个小时给你讲解完。

学知识无可厚非,但这种方法终究是不可取的。因为你听完以后所得到的信息都是视频创作者的,几乎没有自己对这本书的独立思考。看似是在学知识,实际上这样只会慢慢弱化自己的思考能力。

视频的确给人带来了许多知识层面的便捷,然而长久地沉迷于此,百害而无一利。

从早晨一睁眼到晚上十二点,很多人刷视频刷得孜孜不倦。到了不得不睡觉的时候,会产生一种浪费时间的愧疚感,然而第二天,仍然不知悔改。

当人们沉迷于某一个状态的时候,就会失去目标与方向感,逐渐对一切都失去兴趣。

难道沉迷于短视频的人都没救了吗?沉迷于短视频的人还有改变的机会吗?自然是有的。最重要的,是你的确有改变自己的想法。

首先根据分类,可以将其划分为身体性习惯,如果想要戒掉,大约需要三个月时间。其次问问自己真的想要戒掉这个习惯吗?不戒掉会怎样?戒掉之后可以给自己带来什么好处?当你真的下定决心,就可以行动起来了。

①可以选择替换的方法。

想刷视频的时候就拿出书来看一会儿或者出去运动运动,通过转移注意力的方法来改变视频对自己的吸引力。

②记录自己的变化,让行为可视化。

每天记录自己刷视频的时间,看到自己浪费的时间慢慢变少,很容易产生一种愉悦感。

③不要半途而废。

即使中途有时间过长的现象出现,也不要轻易放弃,半途而废是很痛苦的一件事情。

其实,最好的办法就是将软件卸载掉。这样你只需要控制自己不去下载就好了,坚持一段时间,你会发现它们的吸引力不过如此。

如果你感觉自己周围的朋友都在刷视频,自己不刷就被时代落下了,其实,你多刷几个视频,真的不比看十分钟书管用。倒不如做个与众不同的人,未来的变化是怎样的?时间都知道。

(来源:壹心理)