

■专家坐堂

怀疑自己得了抑郁症……



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，如果做得到，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

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)