

【专家坐堂】

我是不是得了抑郁症

老师你好!我是一名初三男生。我从小就比较内向,胆子小,学习成绩也一般,一直不太自信,遇到困难喜欢逃避。进入初三后,学习压力增大,我的学习成绩就更跟不上了。我尝试着听音乐、做运动想要放松心情,可父母却觉得我在浪费时间,故意拖延不想复习,后来演变到每当我想做一些事情放松心情时,父母就会催我去复习。我的压力越来越大,经常几天不想说话,觉得自己什么都做不好,未来也没有希望。我觉得自己的状态很像抑郁症,还专门找了测试来做,越做越觉得像,可我和父母说起,父母又觉得我在为自己找借口,我真的很难过,不知道应该怎么办。

小孟



小孟:

你好!首先,对于抑郁症的方面,我想和你做一个澄清,抑郁症是一种非常严重的心理疾病,是需要到特定的医院,由专业的医生用严格的方式来诊断的,并不是你一个人做做网络测试就能够得到的结论。如果你真的是怀疑自己得了抑郁症的话,我建议你必须去专业的医院诊断下。到时候会有专业的医生来帮助你。

其次,许多人在情绪低落的时候,都会怀疑自己是不是得了抑郁症,但是其实大部分人只是暂时情绪低落而已,过

一段时间就会好起来的。有些时候消极低落的情绪是有点好处的,它也是一种信号的释放,就是希望得到别人的帮助。

再次,我看到你已经在试着用听歌和运动的方式来缓解自己的学习压力,在这一点上你很棒,你已经在努力地试图解决学习压力了,事实上运动和适当的放松是非常好的化解压力的方式。只是这种方式父母可能无法理解,可以尝试着去问问你父母,他们应对压力的方式是什么呢,他们有什么好建议。还是他们仅仅

是认为你的运动时间太长或者听歌时间太多了而不满意呢。如果你一味地去抵触他们,会给他们的感觉确实是在逃避现实情况。

最后,和父母的沟通有时候确实需要技巧,尝试着去倾听父母,寻求双方都能够接受的解决方法,也许会让你有不一样的体验。一味把自己封闭起来并不能让自己得到想要的关心帮助。勇敢起来,这些不良的情绪可以让你消沉,也同样可以促使你发生改变,变成你成长的契机。

12355心理咨询师:庄磊

【男生女生】

老师:

你好。

我是一个初一女生,从小父母离异,我和父亲一起生活。小学时的成绩一直是名列前茅的。但上初中以来一直有些不适应,害怕考试。最近因为上课不专心,被班主任批评了,我很难过,我该怎么办?

心理咨询师回复:

你可能是过于希望能考出好成绩,从而再得到老师的关爱和表扬,这样才能不再失去“母爱”。然而,越是关注,越是造成心理的紧张,越紧张,就越会影响考前的复习以及考试过程中水平的发挥,甚至还动摇自己的信心。放松心情,明白考试成绩的好坏与父母对你的爱是没有因果关系的,调整好心情,用平时复习的成果去应对考试。

12355心理咨询师:茅建东

老师:

你好。

初二的我成绩一直是中上水平,我对自己的学习状态很满意。但父母始终要求我在课余时间多充充电,强制给我报了很多课外辅导班,让我很厌恶。徒增了我很多压力,也剥夺了我许多自由活动的自由时间。我该怎么说服父母?

心理咨询师回复:

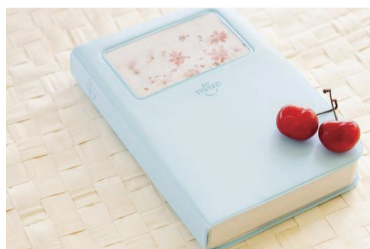
你对自己的状态很满意,但父母可能会觉得你还有可以进步的地方。父母总会觉得孩子只要再努力点一定会更好。你要理解父母的心情,调整自己的心态,解除“敌对”情绪,在调整好心态平和地和父母交流你的想法,这样的状态父母才比较容易接受。我这里用了“交流”,就是说不要要求父母全盘接受你的想法,旁观者清,他们的看法也许比你更客观,也听听父母的想法,对一些确需补习的内容不要完全排斥。双方意见一致才能“双赢”,对吗?

12355心理咨询师:卢蓉

【心灵花园】

偶尔活得粗糙一点

韩浩月



某天早晨自然醒,窗帘被晨风吹起,忽觉凉风顽皮,空气里弥漫着花香。此刻觉得幸福,也知此心情短暂,因为白昼已至,我们又将冲入人海,开始拥挤忙碌的一天,但我心深知,能有这样瞬间的体会,足以抵御抑郁。

外压是无解的,想要不抑郁,就只能自我解压。解压最简单直接的方式就是活得粗糙一点。

心理敏感是好事还是坏事?这

要看怎样去处理,敏感的人可以感受到日出日落、花开花谢等自然变化带来的美好触动,也会为流水有意、落花无情等小事感到悲愁。当内心敏感过剩的时候,可以通过生活方式和思维方式的转变,让适当的粗糙感冲刷掉消极的情绪。

听从心灵,是摆脱现实窘境的最好方式。如果真的爱文学或音乐,那么文学和音乐就能带来快乐。如果真的爱杯中物,那么饮酒唱歌就能带来快乐。如果真的爱一个人,那么这个人一定会让你快乐……

把爱投入到一个人或一种事物,把爱的感受分享出去,心灵就有了寄托,有了生长的土壤,当心灵强大,胆怯自然会退下。

爱,让人心生牵挂,让人感动、感激并感恩,爱让人不舍得离开,爱会带来强烈的信念。爱可以具体到一个个小的点上,也可以宽泛地存在,爱生活的细节,爱自然里的草木,都会壮大人的存在感。“世界以痛吻我,我要报之以歌”,这是属于强者的境界,唯有践行,才会越活越勇。