

成人抑郁的日常心理调适技巧：

重拾快乐与平衡



资料图片

现代社会,抑郁已经成为许多成年人面临的情感问题。它可能源于工作压力、生活困扰、人际关系等多种因素,给人们的心理健康带来严重挑战。然而,抑郁并非无法克服的难题,通过一系列日常心理调适技巧,我们可以逐渐走出阴霾,重拾生活的乐趣与希望。

了解抑郁,正视情绪

抑郁并非简单的情绪低落,而是一种持久且影响广泛的情感障碍。它可能表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍、食欲改变等多种症状。当我们意识到自己可能陷入抑郁状态时,首先要做的是正视情绪,不要将其视为洪水猛兽,也不要刻意掩饰或否认。接受自己的情感状态是心理调适的第一步,也是后续治疗的基础。

建立健康的生活习惯

健康的生活习惯对于缓解抑郁症状至关重要。首先,保持规律的作息时间,确保充足的睡眠。睡眠不足会加剧抑郁情绪,而充足的睡眠则有助于恢复身心健康。其次,合理安排饮食,避免暴饮暴食或过度节食。均衡的饮食能够提供身体所需的营养,有助于维持情绪的稳定。此外,适当进行体育锻炼,释放身体中的压力,提高情绪状态。运动能够刺激大脑释放内啡肽等愉悦激素,有助于缓解抑郁情绪。

寻求社会支持

抑郁往往使人感到孤独和无助,但请记住,你不是一个人在战斗。与家人、朋友或心理咨询师分享你的感受,寻求他们的支持和理解,能够减轻心理负担,缓解抑郁情绪。同时,加入兴趣小组或社交团体,扩大社交圈子,结交志同道合的朋友,也能帮助你走出抑郁的阴影。

培养积极的心态

积极的心态是战胜抑郁的关键。尝试从积极的角度看待问题,关注生活中的美好事物,寻找自己的价值和意义。不要过分关注自己的缺点和不足,而是要学会欣赏自己的优点和成就。此外,尝试进行积极的自我对话,用鼓励和希望的声音对待自己,逐渐培养自信和乐观的心态。

学习应对压力的技巧

压力是抑郁情绪的重要诱因之一。因此,

学会应对压力对于缓解抑郁症状具有重要意义。深呼吸、冥想、放松训练等都是有效的应对压力的方法。这些方法能够帮助你放松身心,减轻紧张感,恢复平静和稳定。同时,学会合理安排工作和生活,避免过度劳累和压力过大,也是预防抑郁的重要措施。

寻找适合自己的放松方式

每个人都有自己喜欢的放松方式,无论是阅读、绘画、听音乐还是旅行等,都可以帮助你转移注意力,缓解紧张情绪。找到适合自己的放松方式,并将其纳入日常生活中,有助于你更好地应对抑郁情绪。

寻求专业帮助

如果以上方法无法有效缓解你的抑郁症状,或者你的症状已经严重影响到日常生活和工作,那么寻求专业心理咨询师或医生的帮助是明智的选择。他们可以根据你的具体情况制定个性化的治疗方案,帮助你逐步走出抑郁的困境。

在心理调适的过程中,我们需要保持耐心和信心。抑郁是一种复杂的情感问题,它不会一蹴而就地消失。但是,只要我们积极面对,采取正确的调适方法,就一定能够战胜它,重拾生活的乐趣与希望。

此外,我们还要意识到,抑郁并不是一种耻辱或弱点,而是一种常见的心理健康问题。我们应该以开放和包容的态度看待它,不要给自己过多的压力和负担。同时,我们也要学会关注他人的情感状态,给予他们必要的支持和帮助,共同营造一个更加健康、和谐的社会环境。

总之,成人抑郁的心理调适是一个长期而复杂的过程,需要我们付出持续的努力和耐心。通过了解抑郁、建立健康的生活习惯、寻求社会支持、培养积极的心态、学习应对压力的技巧以及寻找适合自己的放松方式等方法,我们可以逐步走出抑郁的阴影,迎接更加美好的未来。同时,我们也要关注他人的情感状态,共同为营造一个更加健康、和谐的社会环境而努力。

需要强调的是,无论你是否正在经历抑郁,都要记得关爱自己,珍惜生活。生活虽然有时会充满挑战和困难,但只要我們保持积极的心态和行动,就一定能够战胜一切困难,迎接更加美好的明天。

(玉林市第四人民医院 陈文辉)

高血压脑出血的
术后康复注意事项

高血压脑出血发作后,患者家属都会感到惊慌,但此时家属应保持镇定,帮助患者更快更好地康复。高血压脑出血发作的第一个月至关重要,与患者的康复进展具有密切的关联。高血压脑出血的最佳恢复期是发病后的3~6个月内,本文主要探讨高血压脑出血术后康复的注意事项,以供大家参考。

高血压脑出血概述

在临床中,高血压脑出血属于一种常见病、多发病,主要症状为剧烈头痛、呕吐、恶心、昏迷、嗜睡、躁动等。在颅内压不断升高和扩大血肿的情况下,容易导致患者出现脑疝的危险,甚者出现中枢性衰竭的情况,对患者的生命健康产生极大威胁。

高血压脑出血是一种危害性极大、致死率极高的疾病,并且该病的发病逐渐呈现年轻化趋势,由于越来越多的年轻人养成了不良的生活和工作习惯,导致身体的免疫力不断下降,从而诱发脑出血。

术后康复注意事项

(一)进行肢体康复锻炼

脑出血的后遗症首先会影响肢体功能障碍,这要求患者在康复过程中,尤其在训练上肢和下肢时,患者家属应陪同患者进行肢体康复锻炼,帮助患者拉伸关节。同时,家属还要逐渐增加患者康复活动的强度,并让患者坚持每天进行肢体运动,以防止长期卧床引起肌肉萎缩、痉挛等相关情况。

上肢运动时,健手握患手双上肢前屈至最大范围再缓慢放下,活动中尽量保持肘关节伸直。站立训练:从有依靠站立,如背靠墙、扶拐等,每次10~20分钟,然后从无依靠站立逐步过渡到行走。行走训练:在搀扶或手杖协助下行走。对于肢体康复,患者可以选择去正规医院接受康复设备的辅助治疗和针灸治疗。

(二)提高语言能力

脑出血后遗症其次会影响患者的语言功能。由于脑出血是由脑血管破裂引起,因此出血部位的淤血会对脑神经系统产生压迫作用,从而影响相应的四肢和语言功能。患者通过手术可清除一部分淤血,无法通过手术清除的淤血则需要患者在后期康复的过程中由大脑缓慢吸收和消散。

脑出血患者大多会出现言语含糊、表情含糊、记忆力减退等情况,此时家属在面对患者时应保持一定的耐心,并且还要多与患者聊天,锻炼他们的语言能力和复述能力。从简单发音开始,逐渐发多个音,平时多听音乐、广播等,刺激其听觉中枢,以利于及早恢复健康。家属可以与患者多谈论一些他们感兴趣的事情,从而激发患者的交流意愿,这将有助于提高患者的语言能力。

(三)让患者保持愉悦的心情

脑出血后遗症中最严重的一方面还有心理障碍。患者因脑出血后遗症引起的身体和语言功能障碍会导致其与他人交流时遇到障碍,并且无法得到理解并受到尊重。同时,由于患者身体上的障碍,导致其行动十分不便,这极大地影响了患者的自尊和自信心,甚至部分患者还会患上抑郁症。

因此,除了身体和语言康复之外,家属还应当多关注患者,给予患者更多的关心和照顾,并不断鼓励患者,帮助患者进行康复运动,多与患者沟通,让患者保持愉悦的心情,从而有效促进患者恢复自信心。

(四)其他注意事项

除了以上几点,脑出血患者还必须注意饮食。脑出血患者在术后恢复期间应多食清淡且易消化的食物。①最好使用食用油,少吃胆固醇含量高的食物,尤其是动物的内脏和脂肪。②多吃一些蛋清、瘦肉、鱼以及各种豆类和大豆制品,这类食物可以促进胆固醇排泄。③多吃新鲜蔬菜和水果,如苹果、大蒜、红枣、黑木耳及芹菜等,其中所含的维生素C可以降低胆固醇,增强血管的致密性,避免脑血管出血。④可以多吃富含碘的食物,例如虾米、紫菜、海带等,这类食物能够有效降低胆固醇。⑤每天摄入的食盐不能超过6克,因为食盐中含有大量的钠,如果摄入过多的食盐,则可能会使血液的黏稠度增加,血压增高。⑥避免食用刺激性的食物,例如浓调味品、咖啡、浓茶、酒等。同时,患者还要注意不要暴饮暴食,每天可以适量喝些蜂蜜水和白开水。

脑出血患者的术后康复运动要持之以恒,并且运动强度要适度。同时患者还要定期去医院复查,从而有效预防脑出血的复发。脑出血患者还要切忌胡乱服用药物,尤其是广告中的保健药品,不仅会增加血管的负担,还会对人体产生很大的伤害。

(玉林市红十字会医院神经外科 刘东妮)