被忽略的抑郁

相比标签化的抑郁症,在日常生活中,有些抑郁情绪会让人低落、痛苦,但并不一定都能达到抑郁症的诊断标准。但饱受抑郁情绪困扰的人同样体味着个中艰辛,这样的抑郁情绪应当被认识,我们也应当学会与它相处。

孩提时代 男孩更容易抑郁

男孩的情绪常常会发泄不出来。情绪不能正常发泄时,人便会感觉到很大的压力。有儿童心理学家说:“在孩提时代,男孩比女孩更容易抑郁。”

如果一个5岁的男孩感到心情抑郁,他会显出懒散嗜睡的症状。他可能不想起床,在屋里闷闷不乐地走来走去,可能会对原先使他兴奋的东西不感兴趣,甚至公开表示愤怒、敌意,对周围的人和东西痛斥、猛击。

很多家长都以“家有男孩”而自豪,因为男孩胆大、勇敢。但家长也应注意,一旦男子汉脆弱起来,由于他情绪表达方式的特殊性,他更需要你的帮忙。

1 倾听男孩内心的心声

男孩也会遇到困难、男孩也有情绪失落的时候、男孩也会伤心,他们需要发泄自己的情绪,因此需要一个倾听者。而对于还没有进入青春期的孩子来说,家长往往是他们最好的倾诉对象。男孩往往将不开心的事情憋在心里,会憋出更严重的事情来。如果他们能够顺利地把这件事情说出来,就会把那些不高兴的事情忘记。

因此,做家长的应及时发现男孩情绪的变化,当你感觉孩子的情绪有异样时,就应该采取措施引导孩子把心事说出来。但如果男孩的诉说内容有偏激的倾向,切记不要在当时就指出孩子的错误,这样会让他感到更加无助,或是有反叛心理。家长可以等孩子平静后帮孩子分析他的错误观点,并提出建议。

2 体谅男孩的特殊表达方式

男孩对家长、老师不满意,或者自己的心情不好时,就会大声喊叫、发脾气,甚至砸东西。这时,如果家长训斥他,孩子发怒的劲头往往会越来越大。

事实上,由于体内睾丸素的作用,男孩比女孩更易怒,他们往往更愿意用身体来表达自己的愤怒。因此,摔东西对男孩来说是很正常的行为,男孩在2-5岁这一阶段,易怒的特征会越来越明显。这时,家长不可对孩子的这种行为进行强行压制,否则很可能会破坏孩子一生的性格。

当孩子的情绪稍微稳定后,家长应告诉他,什么才是更好的表达方式;并告诉他,他有能力、有责任也有时间去调整自己的情绪。

3 允许你的小男子汉哭泣

哭,对于男孩是非常正常的行为。男孩比女孩哭的少,是因为男孩不愿意,或者说不会表达自己的情绪。

但是,当男孩哭的时候,往往也是他情感最脆弱、最需要安慰的时候。这时,家长错误的做法就是呵斥孩子:“你哭什么哭,哪里还像个男子汉?完全是个小姑娘!”

其实,与女孩相比,男孩的目的性很强。他向家长哭诉,更倾向于寻找问题的最终解决方案。因此,对于家长来说,当你的小男子汉哭泣的时候,恰恰是他最需要你帮助的时候。

据上海山丘心理咨询工作室

近心专列

生产后,我没有了自己

陈女士:孩子已过百天,我仍然能够清晰地回忆起我的身体被拉扯、翻腾,一团圆圆的东西从我的腹中掏出来,我的身体瞬间瘫软下去。病房里公婆、父母的目光扫过我的脸,最终停留在孩子身上,露出喜悦的深情,而我的心里却对孩子突然产生了厌恶。我的身体就像一头母猪,被医生按压、触碰。婆婆关心我的奶水够不够,孩子会不会吐奶、睡得好不好,当我的奶量变少,她会埋怨我,逼我喝下更多的汤,哪怕我会忍不住吐出来:我像极了一头奶牛。当我想给孩子换衣服,她会马上走过来,告诉我该休息,孩子她会照顾。丈夫忙,我们已经没有了当初的温情,他会亲亲女儿、抱抱女儿,我们的交流仅限于女儿和钱,他只是女儿的爸爸。在这个家里,一切都离我很远,没有人需要我。

近心:十月怀胎,兴奋地迎接宝宝到来,可有些妈妈却会被产后抑郁击中。你感觉自己像一头母猪,又像一头奶牛,但惟独缺少了作为一个人的真实体验,自尊消失后,情绪无处释放。

生产后,家庭重心逐渐转移到孩子身上,没有人在乎你的情绪,与失落感同在的还有被孩子夺走的爱。婆婆拿走了你照顾孩子的能力,她侵入了你的家庭,占据了“妈妈”的位置,“妈妈”二字于你而言已经只剩下哺乳。再加上丈夫和你的情感阻隔,你得不到情感支持,女儿的出生彻底改变了你的生活。

生产会给妈妈和孩子带来创伤性的体验,除了身体受到损伤,巨大的精神压力会让妈妈处于焦虑和紧张状态。这个时候,妈妈会异常敏感,更加需要亲人的理解和支持,老人和丈夫只顾着孩子的情况会让妈妈不快乐,这种不快乐也会影响孩子的成长,让孩子不安,这种关系也会掉入恶性循环。新晋妈妈尤其需要丈夫的关爱,如果没有丈夫同心协力的支持,孩子的出生就会吞噬掉本该稳固的亲密关系。爸爸给妈妈最大的帮助就是理解和支持,让她投入到母亲的角色中去,建立稳固的亲子关系。

这个时候,你应当主动向丈夫表达你的感情需要,由他出面调和你和老人的关系,使得你能够在养育孩子上有主导权。长辈总是会更加显示出自己生活经验的强大,这是他们焦虑的表现。虽然他们经验丰富,但并不一定就真的比妈妈做得好,你和丈夫该想办法划清小家庭的边界,跟老人做合理的沟通,让你和孩子有充分的时间在一起,在你需要帮助和安慰的时候适时提供帮助,在不需要的时候默默在背后支持。

如果判断有可能是产后抑郁障碍,建议寻求医生的专业帮助。不论如何,家庭的内部改善是整个过程中非常重要的支持。

日久天长 如何久处不厌?

每一段爱情,都会从激情走向平淡。激情有它的魅力,平淡也有动人之处。婚姻不是一见钟情式的乍见之欢,而是携手前行的久处不厌。

保持一点距离感▶

表妹结婚没几年,她希望和老公更亲近一些,所以开始监视、观察,短信、微信、电话,一有风吹草动就反复追问老公。她越来越感到心力交瘁,感觉老公也离她越来越远。

莎士比亚说:嘴甜的蜜糖,可以使味觉麻木,不太热烈的爱情才能维持久远。

保留一点新鲜感▶

蚊子血、饭黏子遭人嫌弃厌恶,可明明结婚前,她还是那一朵白玫瑰和红玫瑰。正是因为太熟悉了,丧失了那一些新鲜感。

余生还有很长,一成不变的日子,琐碎细小的事情,让人审美疲劳。为了彼此,做一些小的改变,为了他打理自己,学了绣花;为了她锻炼身体,种了绿植,生活中的微小变化,都让人期待明天。

所谓新鲜感,不是和未知的人一起去做同样的事情,而是和已知的人去体验未知的人生。

不要忘记爱的初心▶

是的,不是“曾经”深爱,而是一直相爱。即便是在已经老夫老妻了多年的今天,你们见面不会再激动的抚摸亲吻,彻夜畅聊,可是,回家时,一个彼此相懂的眼神,随手递过来的温水,体贴盛饭的细节……这些,难道不是我们相爱的铁证?

谈恋爱,可能开始于一见钟情式的对容貌的欣赏,可能开始于把酒言欢式的对言语的欣赏,可是,婚姻,却是两人经过了长久的磨合后的同路而行。为了对方,放弃了很多,才换来这一世结缘同心,共担命运。

因为爱,所以才想包容体贴、为彼此留一点距离感;因为爱,所以才想努力改变、为彼此创造新鲜感。

据恋爱婚姻家庭