

心理名词

“舌尖上”的心理疾病

河北医科大学第一医院 副主任医师 史少霞

俗话说：民以食为天。然而，有些心理疾病与吃有关，需要引起重视。

暴食障碍

反复出现控制不住的暴饮暴食，当时感觉比较满足，但是随后会出现负罪感，觉得自己不应该吃这么多，不伴随不当的“减肥”行为（专业术语为暴食后的补偿行为），如吃泻药、限食、过度运动等。暴食障碍患者容易肥胖，从而引发许多健康问题，如代谢障碍、心血管功能下降、胃急性扩张等。

神经性贪食

暴食行为与“减肥”行为交替出现，即在控制不住地大量进食后又感到后悔，并采取过度运动、催吐、导泻等方式将摄取的能量消耗掉。神经性贪食症患者除了和暴食障碍患者一样，存在暴食引起的急性胃扩张等疾病外，还可能因为催吐、导泻等导致电解质紊乱、心电图异常等。

神经性厌食

与前两者不同，这类患者主动、刻意、过度地控制自己的进食量及进食种类。患者往往对自己的体形

和体重存在不恰当自我评价，即“迷恋”低体重，抗拒体重增加，拒绝维持健康体重。很多人存在体象障碍，如明明已经很消瘦了，甚至骨瘦如柴，仍觉得自己很胖。神经性厌食患者往往存在营养不良，涉及全身多个系统，出现重度贫血、骨质疏松、肌肉萎缩、发育不良、闭经等内分泌异常情况，以至于多器官功能衰竭，死亡风险很高。

此外，上述进食障碍患者往往合并出现很多精神心理问题，如抑郁、焦虑、强迫、情绪不稳定等，部分患者死于自杀，因此需要积极干预治疗。

心病诊室

别把孩子“心病”当矫情

山东省淄博市中西医结合医院 心理治疗师 郝文 □王霜

一个月之前，小鹏来到医院心理咨询科就诊。经过详细的问诊、检测，医生怀疑是双相情感障碍，建议服药治疗。鉴于小鹏只有16岁，医生希望他能在家长陪同下，进行全面正规的治疗。

但是说起自己的父母，小鹏却一脸的失望。原来，小鹏在本地读书，家却在外地，虽然寒暑假会和父母住在一起，但很少交流，感情比较淡漠。其实，小鹏从三年前情绪就出现了问题，但父母根本不知道。

半个月后，小鹏再次与医生联系，在电话里充满了绝望。原来，当小鹏告诉父母自己生病后，他们都不相信，只是认为学习压力太大，请假

回家放松一段时间自然就好了。并且，父母还让小鹏尽量不出门，怕引起别人的怀疑。

医生耐心安抚小鹏，要给父母一个接受的过程。同时，指导小鹏想想家里有没有学历高、见识广、有权威的长辈，可以向这个人求助。之后，小鹏想到了自己的姑姑。经姑姑多次和医生电话联系，详细询问了症状、病情和检查结果，在大家的共同努力下，父母终于带小鹏去当地的精神专科医院治疗。

在心理咨询门诊，时常会出现这种情况，十几岁的孩子喊着自己生病了，但是家长

却不信，认为孩子是矫情、找事……直到孩子拉起袖子露出多年来自残的伤疤，详细诉说自杀的经历，不能坚持学业，才发现事态的严重。

在此呼吁广大家长，要正视孩子的心理问题，不要想当然认为是孩子矫情或是逃避学习的借口，从而延误治疗时机。



心理探寻

五大特征识别“冬季抑郁症”

江西省肿瘤医院 副主任护师 何叶

冬季抑郁症被归类为季节性情感障碍，是一种与季节变化紧密关联在一起的心理疾病。如果出现了以下五种表现，要警惕冬季抑郁症。

情绪与季节有关 在春夏通常能够保持较为积极的情绪状态，但一进入秋冬之后，会体验到明显的情绪落差，并持续处于一种抑郁的状态之中。

睡眠时间长但依然疲惫 冬季睡眠时间延长是正常的，但有的人即使大幅度延长睡眠时间，依然感觉非常疲惫，就要加以注意。

对事物失去兴趣 比如对一些原本感兴趣的运动或活动失去了兴趣。同时，还容易产生挫败感，失去自信。

食欲变化 表现为食欲暴涨或减退。有些人可能还会表现出对于甜食和碳水化合物的强烈渴望，导致体重增加。

社交回避 不想进行社交，即使是和一些原本很要好的朋友交往，也觉得是一件很麻烦的事情。不想向别人袒露自己的心情，总觉得别人无法理解，不断把负面的想法堆积在心里。

志愿服务

有困难找志愿者
有时间做志愿者文明健康
绿色环保富强 / 民主 / 文明 / 和谐
自由 / 平等 / 公正 / 法治
爱国 / 敬业 / 诚信 / 友善南昌市委宣传部
南昌文明办