

编辑:单峰 美编:刘白皓 校对:李婧

## 社会心理压力过大 女性身心易“亮红灯”

近日,JACC(美国心脏病学会杂志)发表文章指出,社会心理压力在女性中较常见,压力对女性心血管的不良影响比男性更显著。文章一经刊发,再度引发社会对于“女性压力”的关注和讨论。大家普遍认为,在家庭生活中,女性除了要孕育下一代外,还需要分担家务。不仅如此,总有人还要求现代女性熟悉掌握相当的知识,拥有一份体面的工作。职场上对于女性要求同样苛刻。在同样的岗位竞争中,女性角色明显处于劣势,不少公司会首先考虑录取男性。在这样的社会环境下,女性的压力过大,总觉得生活不如意。那么,长期如此,女性的健康会不会受到威胁呢?



### 紧张焦虑, 新手妈妈产后压力大

“我不会带孩子。”“孩子会不会生病?”“我以后该怎么办?”在南通市第四人民医院普通精神科门诊,副主任医师金思畅正在为新手妈妈李女士(化姓)进行治疗。

原本李女士一家沉浸在新生儿到来的喜悦中,但是产后一个月,家人发现李女士情绪不对。“她经常晚上睡不着,总是看着孩子哭,孩子哭她也哭,不愿意抱孩子,也不愿意喂孩子,渐渐地话也不愿意说,饭也不想吃。”李女士的家人发现问题后立即带着她来到南通四院就诊。金思畅接诊后对她进行了一系列的评估和检查,最终确诊产后抑郁症。

金思畅提醒:“女性产后面临荷尔蒙和情绪的变化以及新生儿带来的新挑战和压力,可能会变得非常敏感,对周围环境的敏感性增强,对婴儿的哭声、新生儿的护理等产生过度反应,同时对自己的情感和需要也变得更加敏感。这可能导致情绪波动、易怒、抑郁和焦虑。”这个时候就要警惕是不是出现了产后抑郁症。

### 沮丧无力, 提防患上更年期抑郁症

今年50岁的患者张女士令金思畅印象深刻,“她一进门,我们能一眼看出来,她非常憔悴,眼睛无神。”据张女士自述,最近她“哪儿都不舒服,也不想吃,感觉嘴巴很干,以前不便秘,现在经常便秘,晚上也睡不着觉。”虽然张女士不认为自己心情很差,但是金思畅询问她的家人发现,张女士最近一段时间情绪变得浮躁,人也没有以前那么有活力了,时常喜欢一个人在家,不愿意出门,有时候一坐就是

半天。

“以前喜欢打牌、聊天,现在都不想了,劝她出去走走玩玩,她都说‘没啥意思’。”有时候,张女士还会和家人说一些非常消极的话,细数以前做得不对的地方,对目前的状态觉得不满意,有时候甚至会说“现在活着也没什么意思”之类的话。张女士的改变令家人感到反常,于是带她前往南通四院就诊。经过一系列身体和精神检查,张女士最终确诊上了更年期抑郁症。

金思畅提醒,更年期是女性卵巢功能逐渐衰退的时期。伴随着性激素的波动和生育能力的丧失以及社会地位的改变,这一阶段的女性可能会经历潮热、盗汗、睡眠问题以及情绪波动、抑郁和焦虑等症状,家人应给予更多的关注和关爱。

“确诊后,我们制订了治疗计划,通过药物以及专业的心理治疗,包括教她进行一些生活方式的调整,比如调整饮食结构、增加运动量、提高睡眠质量等措施。”金思畅说,同时告诉她可以与家人、朋友或医生进行交流,分享自己的感受和经历,得到情感上的支持和鼓励。

渐渐地,经过一段时间的治疗,张女士在复诊时说:“我现在吃得好、睡得香,跟以前一样能打牌、聊天,慢慢地重拾对生活的希望。”此时,金思畅发现,张女士的眼睛里又开始有了光。

### 特殊时期, 更要关注女性心理状况

女性一生要经历多个重要的时期,妊娠期、产后、更年期等。当今社会,女性扮演着多重角色。她们既是母亲,又是女儿、妻子,也是职场人士。她们承受着各种压力,从而导致焦虑、抑郁或者紧张等不

良情绪。金思畅指出,长期处于不良情绪,对于女性的身体健康、心理健康都会产生不良的影响,比如长期焦虑、失眠,会导致免疫功能下降,增加患上各种疾病的风险,例如心脏病、糖尿病和癌症等。不良的情绪也很会导致自卑和人际关系紧张,从而导致工作效率下降,进而影响家庭生活和社会功能的和谐,使整体生活质量下降。

那么,面对压力,女性该如何管理好自己的压力以及压力下出现的情绪问题?又在什么情况下需要寻求专业医生的帮助?金思畅提出应该注意以下几点:

女性要认识自己的情绪。要想有效地管理情绪,必须先了解情绪的起因和表现形式。比如焦虑、抑郁、恐惧、困惑、不满等。只有真正了解自己的情绪,才能有效地去处理和管理它们。

要学会自我调节。当情绪激动时,可以尝试深呼吸、冥想、瑜伽等方式来放松身心,降低情绪的紧张度。

要积极应对压力。当生活中出现压力的时候,要学会与家人朋友交流、寻求支持、调整生活方式等,避免不良情绪的积累。

可以坚持锻炼。运动有助于释放压力和负面情绪,提高身体的健康水平。

找到适合自己的情绪出口。可以尝试写日记、绘画、听音乐等方式,把情绪宣泄出来,缓解内心的压力。

养成积极的心态。积极的心态能够让人更加乐观、自信和坚强,有助于调节情绪。

如果女性出现情绪问题,严重影响到日常生活、工作和社交。那我们应及时寻求专业医生的帮助。同时,金思畅呼吁社会重视女性心理健康问题,提供更多的支持和关爱。

本报记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

### 怎样让孩子拥有 健康整齐的牙齿 ?

在孩子的成长过程中,其牙齿可能会出现多种问题,常见的有地包天、龅牙、深覆盖等。这些问题除了影响容貌、干扰发音外,还对孩子的身体健康造成了一定影响。那么,如何让孩子拥有一口健康整齐的牙齿?在什么情况下需要进行治疗?本期视频特邀南通市口腔医院儿童早期矫正中心负责人陈楠为大家科普。



扫一扫看视频

### 医周健闻

#### 应急救护培训 走进市级机关

晚报讯 近日,南通市红十字会、市级机关工委、市卫生健康委联合开展了“救在身边 健康机关”红十字应急救护系列培训。81家市级机关单位的154名机关工作人员参加了红十字救护员(初级)培训。

培训采用“理论+实践+考核”相结合的方式。市红十字会应急救护师资重点围绕救护概述、创伤救护、心肺复苏术、AED使用等内容进行详细讲解。参训人员经过理论与实操考核,全员通过并取得了红十字救护员(初级)培训证书。

记者李波  
通讯员陆洋

#### 南通四院新增 安宁疗护病区

晚报讯 19日,南通市第四人民医院安宁疗护病区正式开科,将为临终患者提供医疗、护理、心理支持和人文关怀的安宁疗护服务。

病区总面积900多平方米,开放床位数20张,主要收治慢性病、医养结合等患者。病房采用家庭化装修,设置独立卫生间和浴室,配备高流量氧疗系统、心电监护仪、微量注射泵、血糖仪、简易呼吸器等医疗设备,为患者营造居家、人文、安宁、舒适的诊疗环境,提高他们的生命质量。

记者朱颖亮