



41 郁闷也是一种病吗？

郁闷是什么？它是一种特别憋屈的感觉，特别闹心，但又感到无可奈何，不知如何是好；它还是一种没办法发泄的内心感受，或特别茫然纠结的一种状态。长期郁闷的不良情绪可能会导致抑郁症。

导致郁闷情绪的主要原因有：

（1）性格。内向的性格是导致郁闷的主要原因。我们通常把人分成内向型和外向型，外向型的人开朗、热情、爱说话、善交际，而内向型的人沉默寡言、爱独处、不愿意交流。内向型的人是很容易郁闷的，使自己变得开朗起来吧。

（2）社会压力的增加与社会竞争的日益残酷。21世纪以来，在人们生活水平不断提高的同时，生活节奏也在不断加快，随之而来的生存压力与竞争压力也逐渐加大。压力过大也容易导致郁闷。

（3）感情的问题。人是有感情的高等生物，无论亲情、友情还是爱情，哪一种感情受到伤害都会产生强烈的心理反应。青少年面临的感情问题很多，这或许也是青少年比较喜欢使用郁闷这个词语的原因吧。

（4）心理承受能力不强。很多人表面上看着很乐观，然而一旦遇到事情，心理承受能力就表现得极差，这其实是个人心理素质的问题。比如事业的失败，工作的不合理降职，遇到重大事情的打击，现实生活与理想的巨大落差等，这些压力都可能让人非常郁闷。

（5）艰难贫困的生活。挣扎在生存线上的人，如果看不到希望的曙光，没有改变贫困现状的信念、毅力、机遇和能力，自信心和自尊心常常难以建立而容易郁闷。