

大学生

Mental Health

常见的心理障碍及其调节

杨雪岭 南方医科大学公共卫生学院心理学系
南方医科大学珠江医院精神心理科

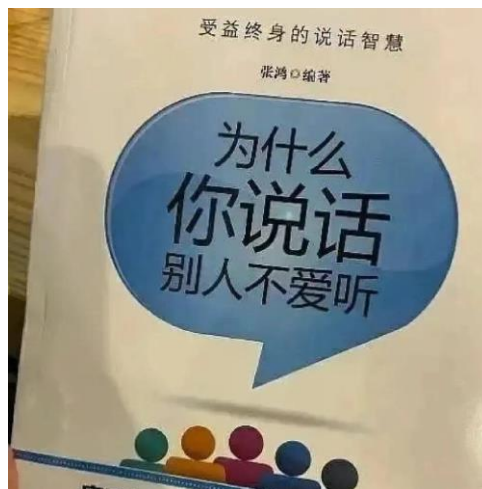


人生哪有不“emo”

人在疫情身不由己



社恐emo



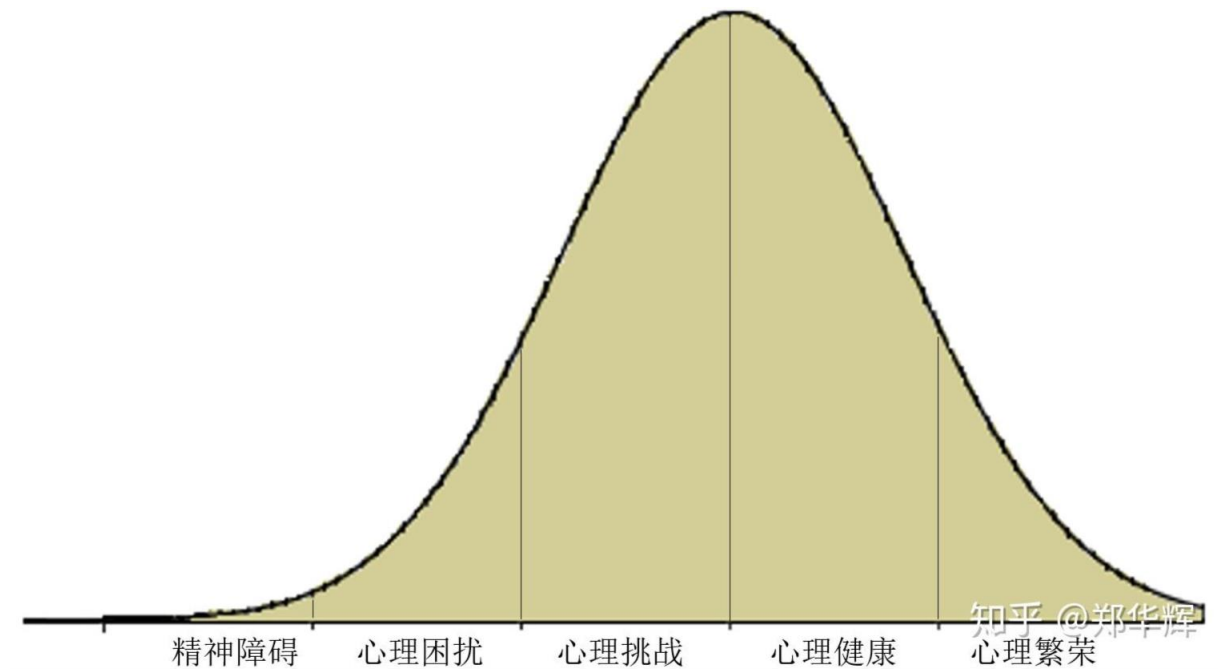
嘴不甜 反应慢



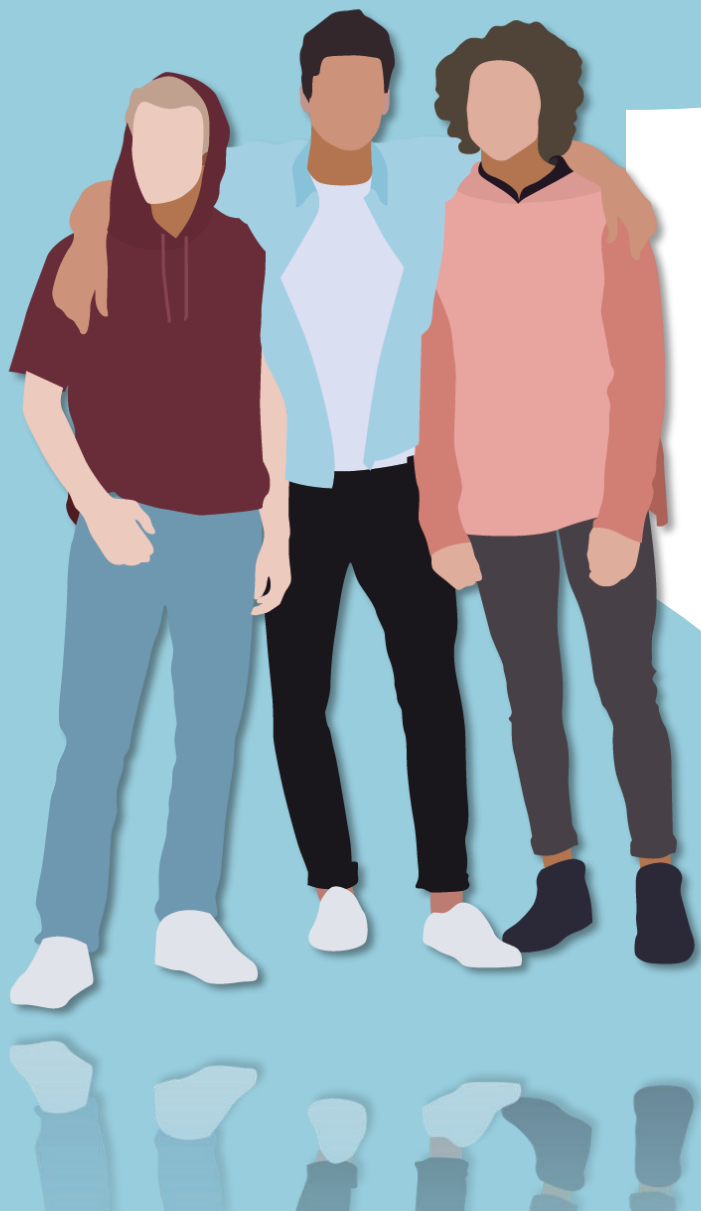
深夜emo 随时emo



emo离精神障碍（Psychological disorders）到底有多远？



心理健康连续体



课程目标

01

了解异常心理的判断标准

02

了解常见心理障碍的处理

03

改善自己的压力调节方式



01

了解心理障碍

➤ 心理障碍的发生率 Psychological disorders

- 2022年6月，世卫组织发布的《世界精神卫生报告》显示：在新冠大流行的一年后，全球焦虑症增加了**7000-9000万**，抑郁症患者增加了**5000-6000万**，失眠障碍的患者增加**1个亿**以上。
- 据《柳叶刀·精神病学》的数据，截至2019年，中国的抑郁症终身患病率为**6.9%**，12个月患病率为**3.6%**。新冠大流行三年后，目前我国精神心理疾病的总发病率已达**17%**，北上广深等大城市为高发地区。
- 我国15-30岁青少年人群精神压力最高，部分青少年采用“**躺平**”策略来应对无法承受的心理压力。

大家闻精神病 “色变”

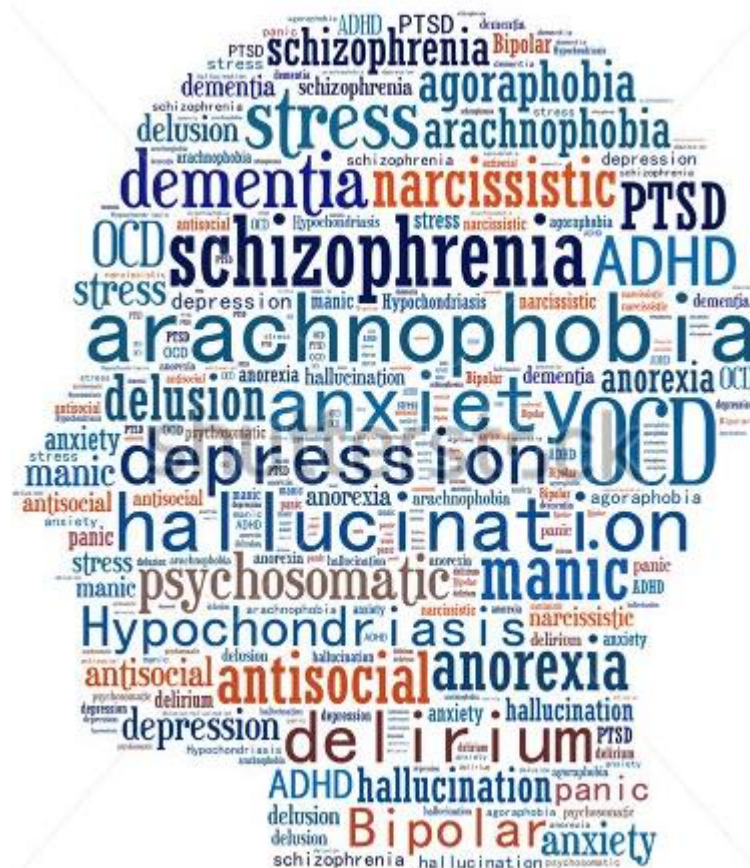
Psychological Disorders

I felt the need to clean my room ... would spend four to five hours at it... At the time I loved doing it. Then I didn't want to do it any more, but I couldn't stop... The clothes hung... two fingers apart... I touched my bedroom wall before leaving the house... I had constant anxiety... I thought I might be nuts.

**Marc, diagnosed with
obsessive-compulsive disorder
(from Summers, 1996)**



我有精神病 犯事不判刑



➤ 心理障碍的社会偏见

- 和国外相比，我国人群对心理障碍有更多的偏见和歧视。
- 部分人群对心理障碍缺乏了解，不愿主动寻求心理咨询和治疗。
- 创造一个支持理解、包容有爱的学习环境，对于心理障碍患者的康复至关重要。





02

正常与异常心理的判断标准

➤ 异常行为？



1. 一个人总觉得活着没意思，干什么事情都不开心。
2. 一个男人当众亲吻另一个男人。
3. 一名男性大学生毕业后一直不去找工作，整天把自己关在房间不肯出门，拒绝和任何人交流。
4. 一个人一直不敢去餐馆吃饭，总觉得别人要在饭菜里面下毒害他。

➤ 正常与异常心理的判断标准

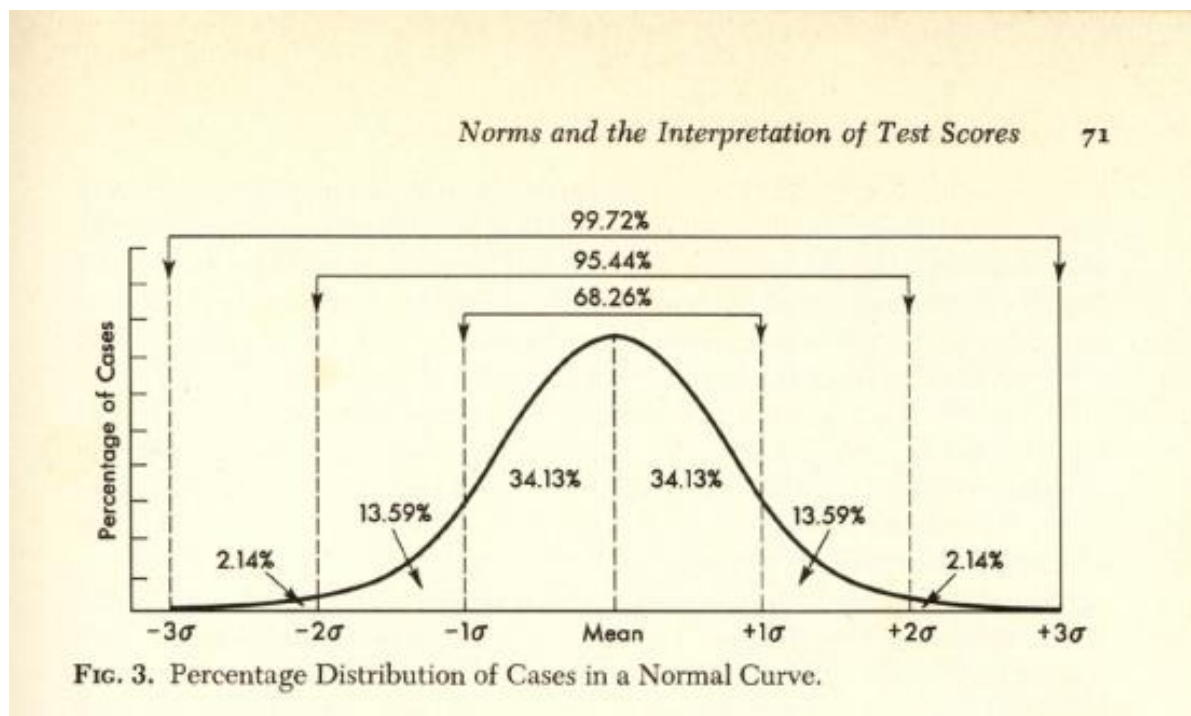
(一) 个人经验标准

- 明显的个人痛苦体验
- 自知力是否完整



➤ 正常与异常心理的判断标准

(二) 统计学标准 (文化环境很重要)



➤ 正常与异常心理的判断标准

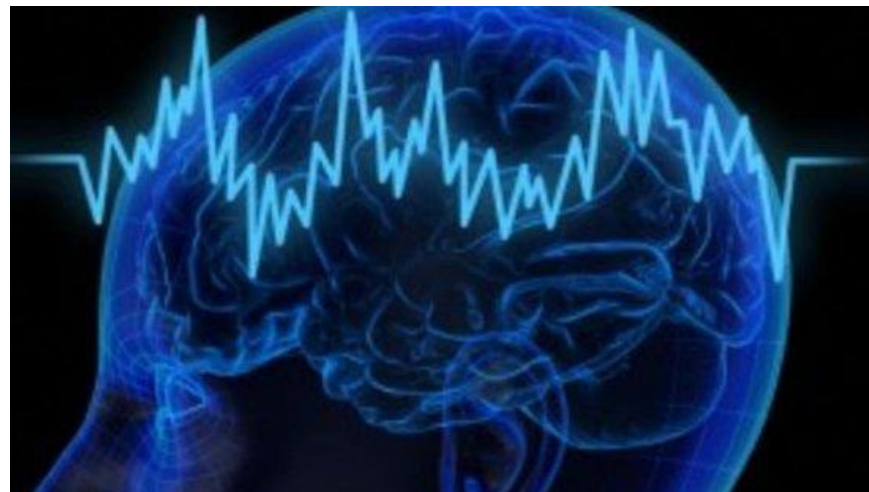
(三) 社会适应标准



➤ 正常与异常心理的判断标准

(四) 客观检查标准

- ◆ 心理测验
- ◆ RA脑神经递质检测
- ◆ 脑电图和核磁共振检查



➤ 正常与异常心理的判断标准

请不要对号入座





03

常见的心理障碍

➤ 情绪障碍: 抑郁症



抑郁情绪 ≠ 抑郁症

情绪低落

思维迟缓

意志减退

社交退缩

低价值感

suicide

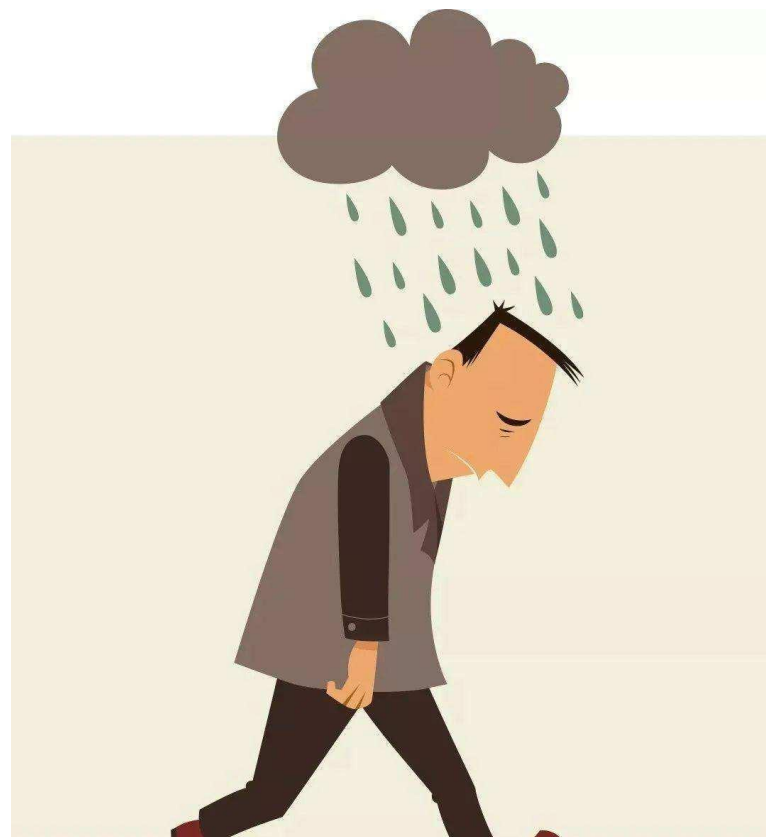
➤ 单向情绪障碍：抑郁症

“五无症状”

- 无趣
- 无用
- 无望
- 无助
- 无价值

“三自症状”

- 自责
- 自罪
- 自杀

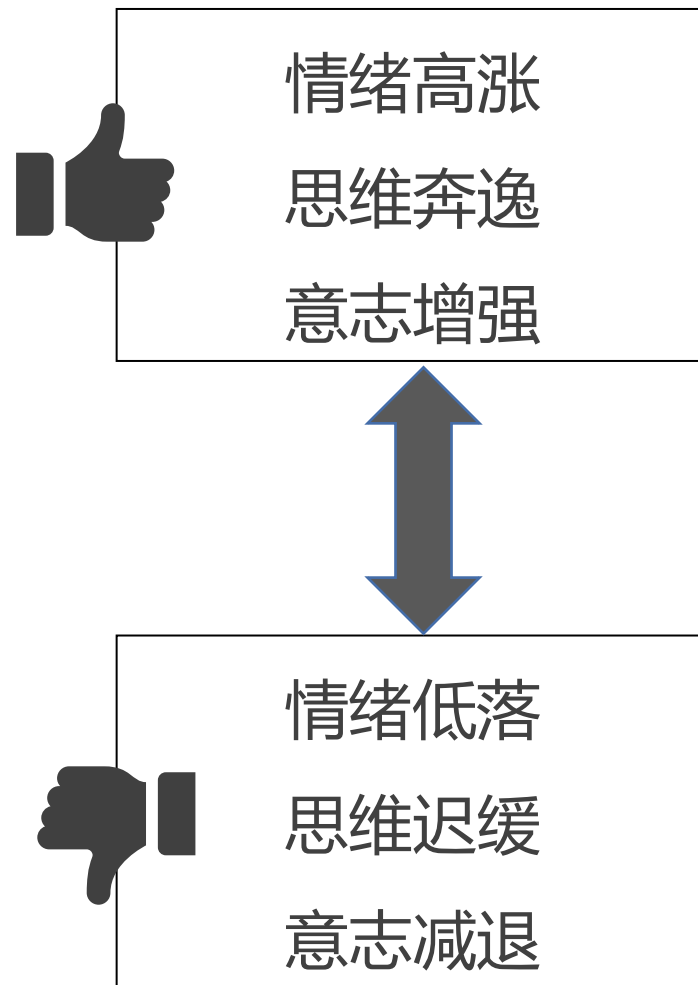


➤ 述说——抑郁症

早上醒来直至夜晚入睡前，我的悲伤令人难以忍受，而且似乎体会不到任何欢乐或激情。每一件事——每一个想法、每个字、每个动作都如此费力。曾经生气勃勃的一切如今都变得单调、无聊。我感到自己了无生趣、令人厌烦、一无是处、头脑混沌、麻木、愚蠢、冷漠、无精打采、死气沉沉。我根本不相信自己有能力做好任何事。大脑似乎放慢了速度，而且已经磨损至实际上全无用处的境地。那一团扭曲、缠绕而又悲观的混沌的大脑只会不断地凄惨地叙述着我的一无是处及性格上的弱点，而且用完全绝望的无望嘲笑我。



➤ 情绪障碍：双相障碍（躁郁症）



➤ 述说——躁郁症

那时，我是一名高二的学生，一切都那么得心应手，信心十足。我整夜不眠，精力充沛，为自己的未来作着各种打算，什么都难不倒我，实在是太美妙了。我思维清晰，专心程度好得令人难以置信。我可以看透宇宙中的种种联系，我把这种见解告诉我的朋友，他们的反应是，慢点，你说的太快了，我跟不上你的思维……

最后，我确实放慢了速度。事实上，我是嘎的一声停了下来。接下来的日子里，我的思维变得缓慢、混沌，没有精力做任何事情。我发现自己根本记不住任何读过的内容。我再也找不到任何兴趣，觉得自己一无是处，千方百计避开熟人，了无生气。我无法集中注意力，自杀的念头时时浮现在脑际……

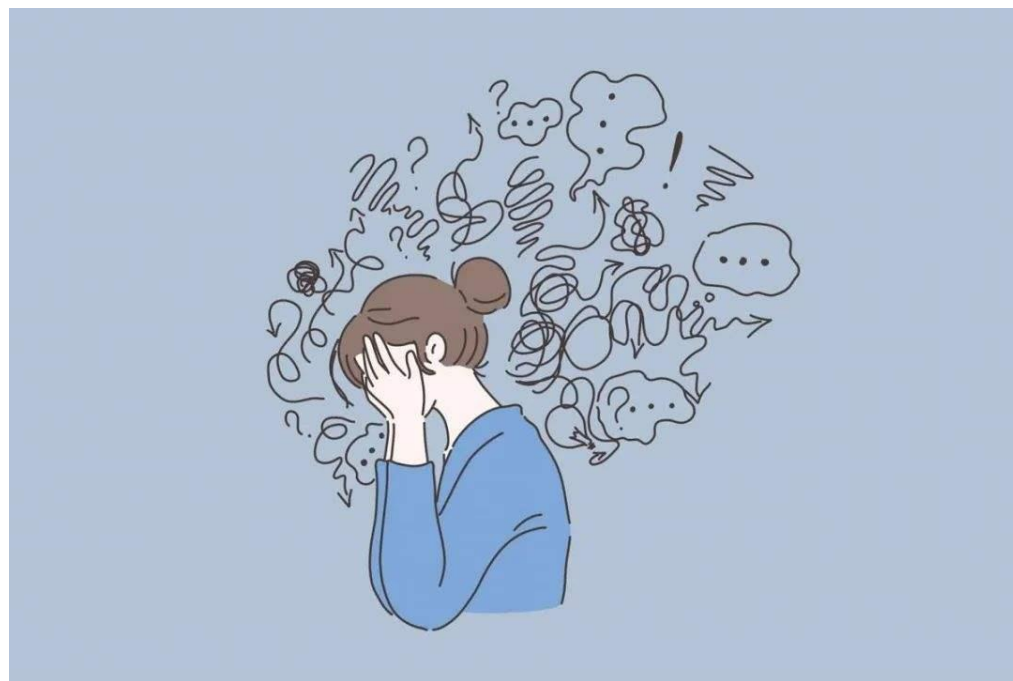


➤ 情绪障碍的治疗原则

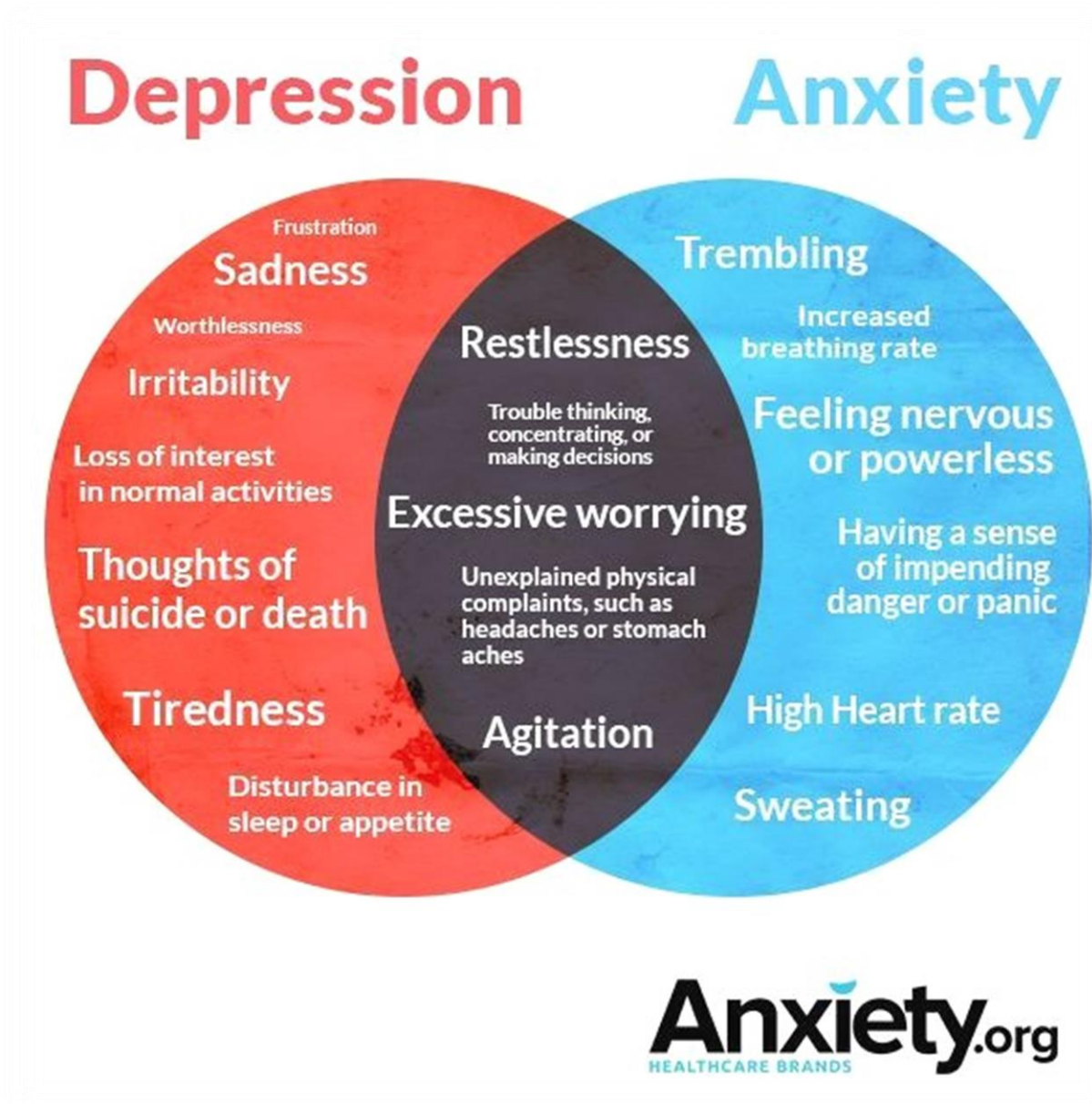
- 面对疾病，必要时药物治疗
- 遵医嘱，足疗程治疗，不能随便停药
- 心理治疗：认知行为疗法、人际间疗法、心理动力治疗等，理解自己的情绪障碍是如何产生的，特别是童年创伤的影响。
- 运动疗法：运动能够产生内啡肽，让人感觉愉悦；同时增加脑源性神经营养因子，改善认知功能。

➤ 广泛性焦虑障碍（焦虑症）

- 持续存在的焦虑，过分担心、紧张、害怕
- 植物神经功能兴奋
- 过分警觉、易激惹
- 注意力集中困难
- 睡眠障碍



➤ 焦虑、抑郁共同因素



➤ 强迫症 (obsessive - compulsive disorder, OCD)

➤ 强迫思维

和 / 或

> 1h/day

➤ 强迫行为

如果我不这么做，就焦虑不安，
所以我必须每次这这么做





04

如何更好地调节压力

➤ 压力无处不在

学习压力

人际压力



➤ 你经常采用哪种压力调节方式处理重大压力？

- 狂刷手机短视频、玩游戏
- 狂吃东西
- 抱怨他人或环境，自己则躺平或拖延
- 向别人倾诉
- 运动，例如打篮球
- 正念冥想，观察自己的情绪感受
- 拆解困难任务，暗示自己可以一步步解决



➤ 压力调节方法

一、自我觉察

觉 察

➤ 压力调节方法

正念冥想



乔布斯生前患有胰腺癌，一般胰腺癌患者活不过半年，但是他创造了一个奇迹，活过了将近8年时间，就是因为练习正念。

美国的《时代周刊》2014年提出一个概念叫“正念革命”。



➤ 压力调节方法

正念生活

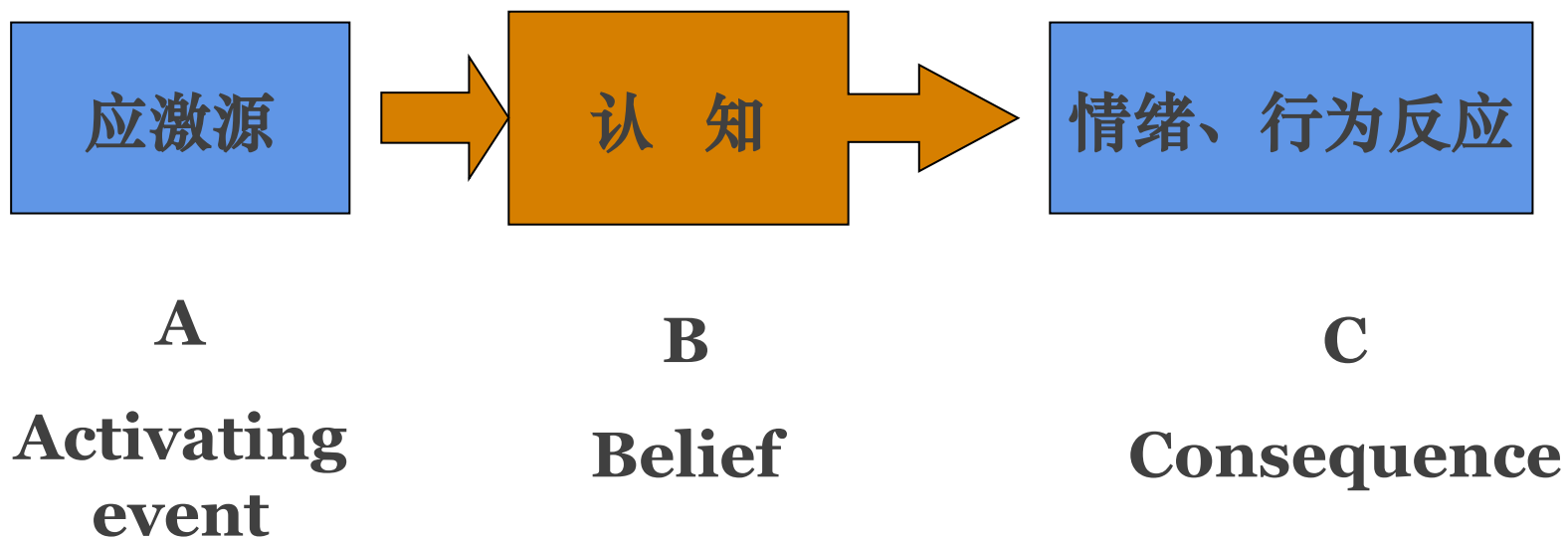
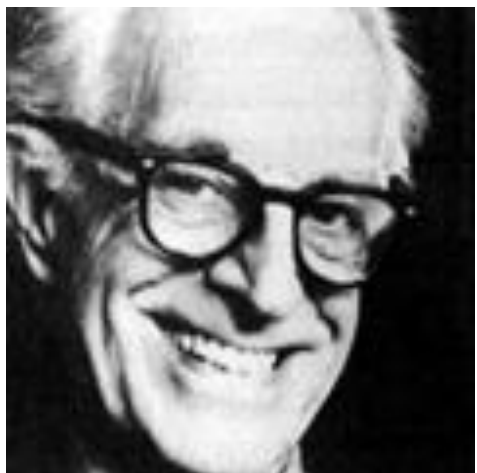


➤ 压力调节方法

二、“ABCD” 认知管理



➤ 认知行为疗法里面的ABC



积极心理养成计划：每天留意一件让自己满意的人或事，并记录下来，从而改变注意偏差

➤ “ABCD” 认知管理

D —— Disputing

由于我们常有的一些不合理信念，使我们产生情绪困扰乃至情绪障碍，所以要对这些信念提出质疑。促成积极的思维模式。

换种想法，快乐自然来！

认知重评技术

BEFORE 6 BEERS



AFTER 6 BEERS

三、“STOP”情绪管理



➤ “STOP” 情绪管理

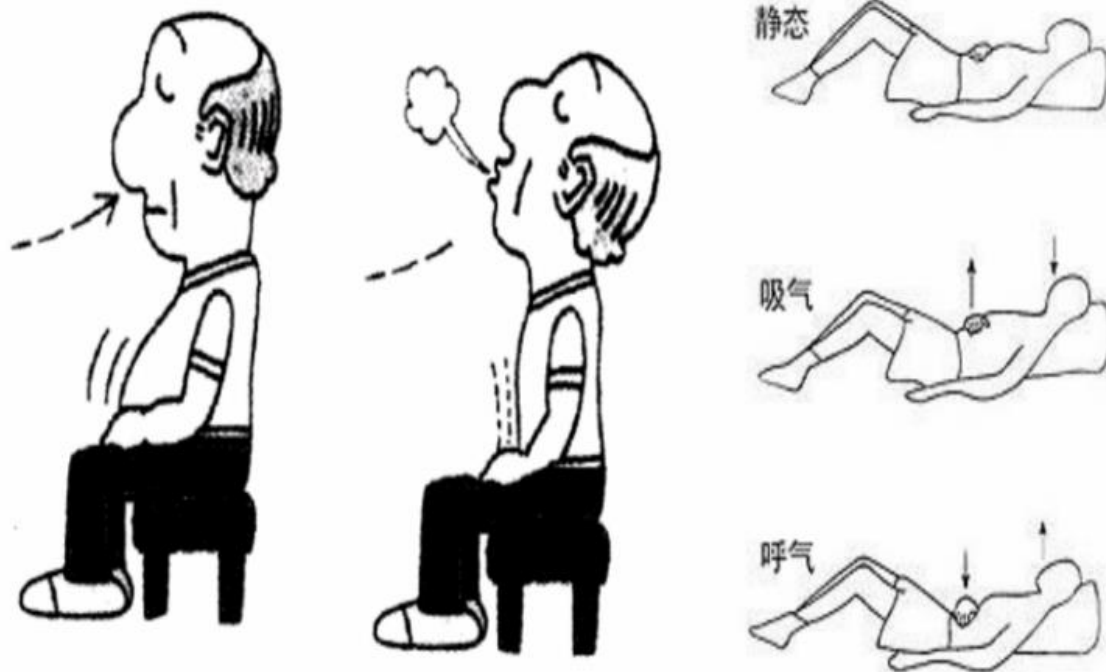
“STOP” 情绪控制技术

S (Stop) =下达 “停止！” 指令	止
T (Take a breath) =缓慢深呼吸	定
O (Observe) =觉察身体、情绪、思维	静
P (Proceed) =选择符合价值的行为	慧



➤ 腹式呼吸

腹式呼吸技术



调身-调息-调心，养精-养气-养神

四、寻求社会支持，促进情绪表达



五、主动培育心理韧性



1. 走出舒适区，体验小成功
2. 善于肯定自己的小成就和小进步
3. 面对挫败体验，善于自我慈悲

祝愿大家

不管世事如何变幻

人生经历多少坎坷

内心始终能够拥有平静、

安全的港湾



THANKS

