



5月25日
心理健康节



扫描二维码
可进行心理咨询



长期高强度工作 高压内耗

有男性长期高强度工作,一次会议中突然心跳剧烈、濒死感强烈,急诊检查却无异常。此后担心再次发作,回避独自开车、乘飞机。这是长期高压叠加“男性不能示弱”观念,压力以躯体形式爆发,形成预期性焦虑。

专家指出:认清惊恐发作是情绪应激反应,并非器质性疾病,发作时告诉自己

不会危及生命。打破“男人必须坚强”的刻板束缚,主动释放情绪。合理规划工作,降低自我期待,从源头减压。掌握腹式深呼吸应急平复方法。循序渐进脱敏,破除出行回避心理。日常通过运动、谈心建立情绪宣泄渠道。保证充足睡眠,坚持适度运动。若发作频次变高、严重影响生活,切勿讳疾忌医,应及时寻求专业干预。

酒精依赖 小心恶性循环

有的男性脱离现实,经常独自饮酒,导致自己晨起手抖,肝损伤,陷入“事业失意,酗酒伤身,亲情疏离”的恶性循环。深层是心理问题,借酒麻痹情绪。

专家建议:放下“职位收入决定人生成败”的片面想法,转岗不等于能力作废。正视酒精危害,循序渐进减量,替换

为喝茶散步等健康方式。主动修复家庭关系,坦诚沟通内心压力。接纳职业变动,发挥优势寻找新方向。培养运动、垂钓等健康爱好,建立精神支点。多与老友谈心,拒绝自我封闭。调整心态,认清健康和家庭比名利更重要。若难以自控,应及时寻求专业戒断帮助。

新手父亲 身份转变产后焦虑

一些男性在妻子产后感到被冷落,因“男人不该矫情”而羞于表达,表现为易怒、失眠、对婴儿哭声烦躁后愧疚。男性产后抑郁长期被忽视,本质是角色转变不适叠加情感缺位。

专家建议:新手父亲出现低落情绪十分正常,并非矫情。主动与妻子坦诚沟通真实

感受。接纳角色转变,积极参与育儿,在过程中建立亲子联结。通过运动、散步合理宣泄情绪,拒绝独自压抑。夫妻互相体谅,留出二人独处时间。分清情绪边界,短暂负面情绪不必过度自责。调节作息,补足睡眠。若长期情绪低落且影响家庭关系,不要碍于颜面,应及时寻求心理疏导。

事业受挫 自尊不要过度捆绑成败

有男性事业受挫后,整日窝家打游戏不见人,觉得“没脸见人”“这辈子完了”。核心是将人生价值完全绑定在事业上,挫败后彻底自我否定,靠沉迷网络逃避现实。

专家强调:解绑价值认知,创业失败只是一次事业失利,不等于人生失败。接纳挫败情绪,给自己一段缓冲期。走出闭

门逃避,逐步减少无意义消遣,从出门散步做起。放下羞耻感,坦然面对现实,这是重启生活的第一步。主动与伴侣坦诚倾诉,借助家庭温情抚平创伤。依托原有优势从小事做起,一步步重建自信。适度恢复社交,停止自我贬低。若长期闭门不出、情绪持续低沉且无法自行调整,切勿硬扛,应及时寻求专业心理疏导。

退休适应障碍 当人生突然“空转”

有人从离开工作岗位后,失去社会角色,每日不知如何安排,频繁挑剔家人,夫妻矛盾升级,表现出空虚、失眠、易激惹等“退休综合征”。

专家建议:接纳身份转变,认清退休是正常人生阶段而非被淘汰,放下过往优越感。管控情绪,明白挑剔是内心空虚的外化,不把烦闷转嫁家人。重新规

划作息,把时间分配给运动、休闲。培养书法、园艺等爱好,填补精神空缺。主动参与同龄人聚会、社区活动,拓展社交。转变与伴侣相处模式,分担家务,结伴出游。精力尚可时可参与志愿等轻量事务,找回被需要的价值感。坚持锻炼、规律作息。若长期郁郁寡欢且无法融入退休生活,应及时进行心理疏导。

专家寄语

心理健康需要日常“健身”

心理和身体一样需要日常维护。当你发现自己持续出现睡眠问题、情绪长时间无法自行调节、对生活丧失热情、工作与社交能力明显下降等情况时,请一定不要独自硬扛。主动求助不是软弱,而是对自己负责的成熟表现。学会“爱自己”不是一句口号,而是需要落实到接纳自身情绪、允许自己短暂低谷、必要时大方求助的每一个具体行动之中。

