

如何判断自己是否有心理问题？

“深夜听最emo的歌”
“妥妥的I人，勿扰”
“遇到事情总想逃避”
“需要疗愈我的内在小孩”
“除了睡觉时间不想睡觉，其他时间都想睡觉”
.....

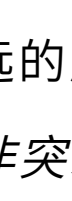
你有过以上情况吗？

有其中一条就能判断自己是心理疾病吗？

不一定。

01

怎样判断自己是否有心理问题？



在《稀缺》这部作品中，作者塞德希尔·穆莱纳森和埃尔德·沙菲尔通过鲜活的事例，揭示了一个心理现象：当压力、孤独或其他心理困扰萦绕心头时，我们的注意力会不由自主地被眼前的问题所俘获，如同跌入重重迷雾，难以辨认前方的道路。

稀缺不仅仅是物理现实，它也是一种心理状态。当我们心事重重时，我们更难以抵抗我们的自然冲动。稀缺的影响超越了当前，它影响着我们的思考和未来行为。

书中通过大量的实验和案例研究，展示了当人们感到时间紧迫或资源不足时，他们的注意力会集中在最直接的问题上，从而忽视其他可能更重要的事项。

这种现象被称为“注意力狭窄”，它会导致人们做出短视的决策，并难以考虑长远的后果。这一深刻见解提示我们，心理问题的产生并非突发的偶然，而是一个被忽视、逐渐累积的过程。

那么，如何敏锐地捕捉这些信号，及时关注自己的心理健康呢？以下几点可以作为参考：

- **情绪状态：**你是否经常感到情绪低落、焦虑或易怒？这些情绪是否反复出现，且难以自行缓解？当这些状态开始干扰你的日常生活时，它们或许已不仅仅是“坏心情”那么简单。
- **思维方式：**是否发现自己常常陷入悲观、消极的思维中，甚至对某些想法执念不放？这不仅会耗尽你的心理能量，还可能削弱你的专注力和判断力，让你陷入无休止的内耗之中。
- **行为表现：**你是否开始出现失眠、食欲下降，甚至对曾经热爱的事物失去兴趣？是否发现自己逐渐回避社交，与以往相比行为模式发生了明显变化？
- **人际关系：**你是否常感到孤独，甚至在与人交往时也觉得难以被理解？你是否在依赖他人和抗拒他人之间反复挣扎，无法找到平衡点？
- **身体状况：**是否频繁感到不明原因的身体不适，比如头痛、胃痛或心慌？这些症状可能并非单纯的生理问题，而是心理压力的“躯体化”表现。
- **应对能力：**当面对压力或困境时，是否会感到无所适从，甚至崩溃？是否觉得即便竭尽全力，也难以找到出路？

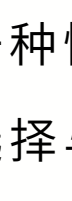
这些问题并非要让我们诊断自己，而是提供一个契机，让我们用更好的审视自己的内心。心理问题需要被看见，被倾听，被关怀。



图源：网络

02

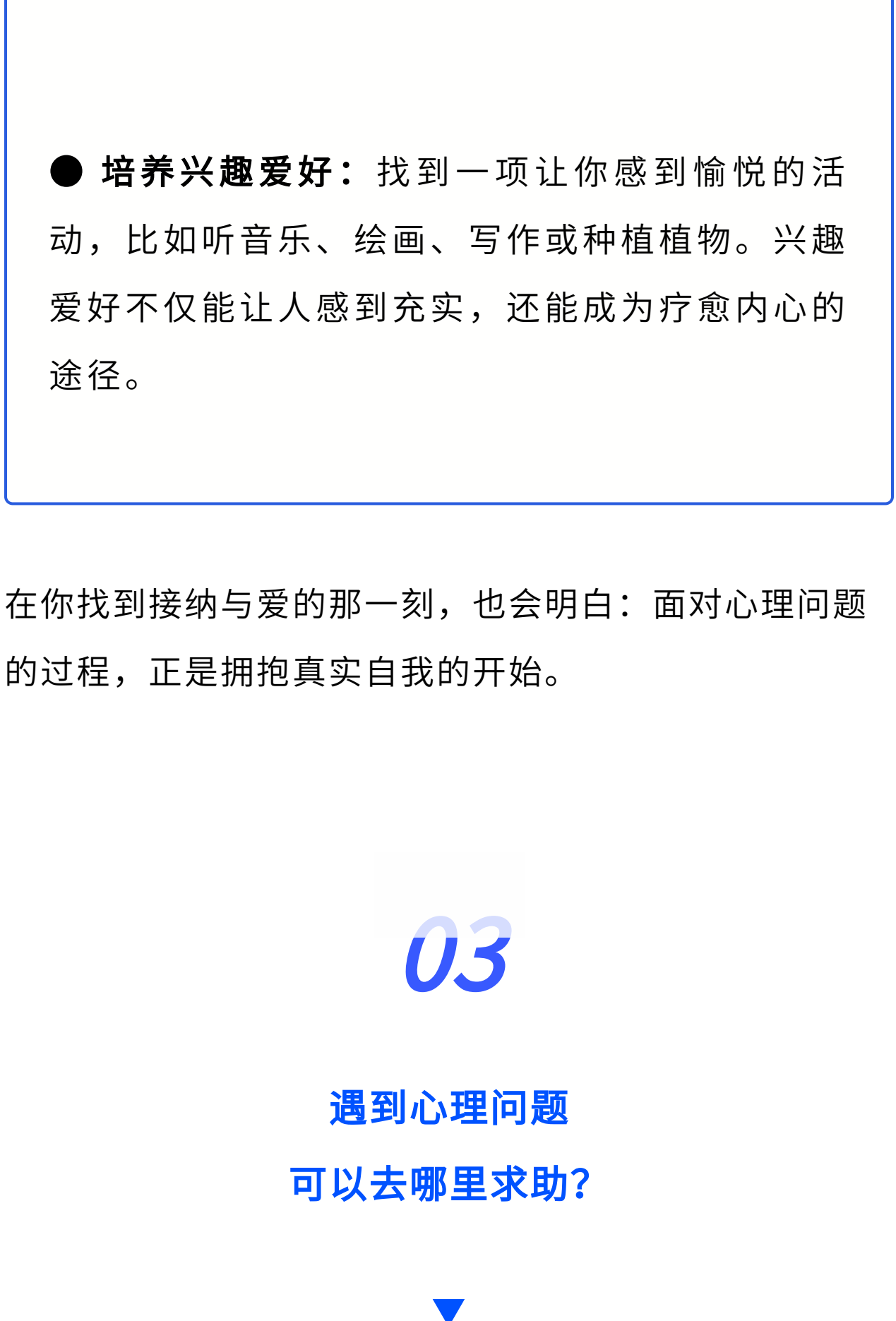
当感觉心理有问题时 我们该怎么办？



电影《心灵捕手》中的主角威尔·亨廷，是一个才华横溢的年轻人，内心却饱受创伤和自我怀疑的煎熬。他以冷漠和叛逆的外表掩饰自己的脆弱，避免与他人建立真挚的联系。

直到他与心理咨询师肖恩相遇，威尔在多次与肖恩的咨询对话后，终于开始面对自己童年遭受虐待的经历。肖恩反复告诉威尔：“这不是你的错”，直到威尔情感崩溃，最终接受了这个事实，开始了接纳与治愈的道路。

这部影片告诉我们，心理问题并非人生的瑕疵，而是成长路上必经的考验，同时也是自我和解的重要机遇。



图源：网络

我们每个人或许都在生活的某个时刻，像威尔一样，被困在自己的情绪牢笼里。面对这些问题，以下几种方法或许可以帮助我们走出心理的阴霾：

1.学习自我调节

● **学会接纳：**每一种情绪，甚至是那些看似“负面”的情绪，都有它存在的意义。与其对抗，不如尝试与它和平共处。

接纳自己的心理状态，剖析消极思维的根源，才能找到情绪背后的真相。例如，当你感到焦虑时，问问自己：这个焦虑背后是不是隐藏着未被满足的需求？接纳，是迈向改变的第一步。

● **合理设定目标：**生活中的许多压力源于对自己过高要求。将目标分解为小而具体的步骤，能让我们减少挫败感，增强信心。例如，把“改善心态”拆解为“每天记录一件让我感到开心的小事”。每一个小目标的完成，都是一次心灵的鼓舞。

● **深呼吸训练：**冥想、正念练习、瑜伽或太极，都是缓解心理压力的有效方法。当情绪泛滥时，深呼吸几次，关注呼吸的节奏，让心跳逐渐平缓，情绪也会随之稳定。

● **做好时间管理：**时间管理不仅是高效工作的基础，也是心理健康的重要一环。当生活变得有条理，心中的焦虑自然会减少。同时，保持乐观、开朗的态度，可以帮助我们更用更宽容的视角看待问题。

2.学会寻求帮助

● **与人交流：**就像威尔最终选择向肖恩敞开心扉一样，与人倾诉是一种情绪的释放，也是一种力量的获得。你可以选择与信任的家人或朋友交流，也可以向同事、同学寻求支持。有时候，一个善意的倾听者就是你需要的避风港。

● **参与社交活动：**参与志愿活动、兴趣小组或社交聚会，能帮助你建立新的连接感和归属感。这些积极的互动不仅能转移注意力，也能让你感受到被支持和被接纳的温暖。

3.保持健康的生活方式

● **规律运动：**运动是身体和心灵的“双重治疗”。每天哪怕只是散步10分钟，也能显著改善情绪。跑步、游泳或骑自行车等有氧运动，尤其能帮助缓解压力，提升心理状态。

● **保证睡眠质量：**睡眠是心灵修复的基础。当你感到压力巨大时，尝试调整作息时时间，营造安静、舒适的睡眠环境，让身体和大脑得到充分休息。

● **健康饮食：**心理健康与饮食密切相关。多摄取富含维生素的水果和蔬菜，减少糖分和咖啡因的摄入，能帮助调节情绪，增强心理韧性。

● **培养兴趣爱好：**找到一项让你感到愉悦的活动，比如听音乐、绘画、写作或种植植物。兴趣爱好不仅能让人感到充实，还能成为疗愈内心的途径。

在你找到接纳与爱的那一刻，也会明白：面对心理问题的过程，正是拥抱真实自我的开始。

03

遇到心理问题 可以去哪里求助？

在面对心理健康问题时，寻求帮助是一种深沉的勇气，而绝非一种羞耻。心理问题并不意味着失败或无能，我们需要面对它、接纳它，并主动寻求支持与帮助。

如果你发现自我调节难以见效，或者心理负担持续困扰你，以下几种途径可以为你提供支持与帮助：

- **心理咨询：**心理咨询是一扇面向心灵的窗，专业的心理咨询师会通过谈话疗法、认知行为疗法等科学的方式，陪伴你一同剖析问题的根源。
也许你会发现，那些纠结和痛苦背后，藏着未被看见的情绪与需求。咨询的过程并非一帆风顺，有时甚至需要面对内心深处最敏感的伤口，但正是这份勇敢的探索，让人得以找到更健康、更积极的应对策略。
- **精神专科医院：**当心理问题持续加重，甚至影响到日常生活时，医疗机构能够为你提供更系统的帮助。通过药物治疗与心理治疗相结合的综合方案，专业医生会根据你的具体情况，为你制定适合的治疗计划，帮助我们用科学的方式摆脱痛苦，重拾平衡。
- **心理援助热线：**在那些感到孤立无援的夜晚，当情绪像浪潮般涌来时，可以拨通心理援助热线寻求帮助。

学会接纳
关爱自己
终将找到温暖
坚韧的力量

