

陈奕迅自曝患焦虑症

专家:别让焦虑拖垮你的健康

近日,“陈奕迅自曝患焦虑症”“陈奕迅在演唱会上疑似焦虑症发作”的消息经媒体报道后在网络上流传,引发众多网友关注。

肚子痛、想吐是否属于焦虑症的表现?平时因工作学习产生焦虑情绪,是否就意味着患上了焦虑症?针对这些网友普遍关注的问题,记者专门请教了心身医学专家。



季蕴辛(左)主任在坐诊。

1 “我要喘不过气来了!”

“你真的不用挂盐水,是通气过度了,对着这个袋子呼吸就会好的!”宁波大学附属第一医院月湖院区的急诊室里,躺在病床上的患者大多连着监护仪、挂着点滴,只有一位年轻女孩在护士的指导下正对着一个小塑料袋呼吸。原来,女孩因为胸闷、头晕、手脚发麻来就诊,但医生做了检查没发现女孩身体有何异常。

通过女孩家长的讲述,医生了解到女孩最近因备考精神压力大,因此判断她可能是因紧张焦虑引起通气过度,进而导致呼吸性碱中毒。

果然,对着塑料袋呼吸一阵子后,女孩的症状明显减轻。考虑到女孩类似的情况之前已经发生了好几次,医生建议她之后可以去心身医学科寻求帮助。

“很多人觉得焦虑症就是情绪问题,其实很多焦虑症患者发作时往往是以躯体症状来就诊。”宁波大学附属第一医院心身医学科主任季蕴辛介绍,焦虑症是一

类常见的精神心理障碍,主要表现为对生活中发生的一些事出现过度且持续的担忧与恐惧,这种情绪反应往往超出正常范围,患者难以通过自我调节得到有效调整,严重干扰日常工作与生活。

既然焦虑症是心理问题,为什么会表现呼吸困难或肚子痛?季蕴辛表示,焦虑症的表现复杂多样,绝不仅仅是“紧张”或“焦虑”这么简单。

焦虑症的躯体症状可以表现在身体各个系统,以心血管系统和消化系统最为常见。如心跳加快、胸闷、呼吸困难、头晕、头痛气急,甚至是有濒死感;恶心、呕吐、腹泻或里急后重等。此外,有些焦虑症患者在疾病发作时会表现出泌尿系统症状,如尿频、尿急等。

因此,在临床工作中,不少焦虑症患者有过被误诊的经历,经常是首诊时在各专科或是急诊科就诊,等检查后发现身体没有器质性的问题,最后才转到心身医学科就诊。

2 这种疾病中青年多见

作为一种常见的心理问题,不只是明星,很多普通人也会因为生活和工作中的压力焦虑不止。

“焦虑症的高发人群主要是中青年群体,很多人因为就业、情感、学业等方面压力导致发病,还有不少患者表现为健康焦虑。比如当身体出现了细微症状时,就陷入灾难性联想,怀疑自己是不是得了心脏病、癌症等严重的疾病,这会使得躯体症状继续加重,让患者以为自己的怀疑是对的,继而加重焦虑,陷入恶性循环。”季蕴辛介绍,焦虑症的成因复杂,通常由环境、心理和生理因素共同作用导致。

一旦确诊焦虑症,早期正规治疗很重要。

“焦虑症的治疗主要有药物治疗、心理治疗和物理治疗,药物治疗可以帮助患者改善焦虑症状,为进一步治疗创造条件。心理治疗是治疗焦虑症的核心方法,可以帮助患者了解症状来源,改善不适应的情绪和行为模式。”季蕴辛介绍,常见的心理治疗方法包括认知行为治疗、放松训练等。通过系统治疗,患者不仅能缓解

症状,还能学会科学的情绪调节方式,更好地适应日常生活。

生活中,人们因为各种情况出现焦虑情绪非常常见,在日常生活中该如何区分什么是正常的焦虑情绪,什么是焦虑症?

“每个人都可能出现焦虑情绪,甚至会因为短暂的焦虑情绪出现食欲下降、失眠等,但这些都是过性的、短暂的,很快能恢复正常。如果焦虑情绪持续反复出现,影响正常学习和工作,就可以寻求心理医生的帮助了。”季蕴辛还推荐了两种破解焦虑情绪的小妙招,一种是学会接纳自己的状态,加强正向认知。

比如,有一位老胃病患者总是因为担心身体彻夜不眠,经过心理医生帮助后,她认识到“我确实有胃病,也做了手术,但现在康复了,这病虽不能断根,只要保养得当就没有大碍”,状况明显缓解。

还有一种是转移注意力,这也是不错的缓解焦虑方式。比如当焦虑情绪来临时,去做一些自己喜欢的事情,或是出门走走,换个环境,吃吃水果等。记者 孙美星 通讯员 戴栋宁

“文明健康·绿色环保”公益广告

社会主义核心价值观: 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



让绿色 走进生活



宁波市文明办