

mrrinboy / March 31, 2014 05:20PM

### [抑郁病人多數為都市女性](#)

近日記者向錫城多位心理諮詢師了解到，從多年臨床經驗來看，婦女的心理健康狀況不容樂觀。相對於男性來說，女性在就業、工資待遇、社會地位、子女教育、照顧老人等方面的壓力都大大高於男性。再加上妊娠、生育、更年期等壹系列特殊時期，讓女性比男性要面臨來自社會、家庭的更多的困難、麻煩，承受更重的心理負擔。尤其是30—39歲之間的女性，面臨著上有老，下有小的生活境況。長期下來，她們往往會不同程度地出現這樣那樣的心理疾病。輕則焦慮難眠、寢食難安，重則出現抑郁癥等精神疾病。

#### 發病率不斷升高

江南大學醫院副院長，國家二級心理諮詢師沈力曄說，她遇到過很多職業女性，不僅承擔著生育、養育後代的壓力，而且面臨職場競爭壓力。比如人際關係壓力、情感婚姻壓力、孩子教育壓力、工作競爭發展壓力……她們學歷高、好“面子”，報喜不報憂，即使遇到再大的困難、麻煩都不輕易向人傾訴，最終因承受不了巨大壓力而精神崩潰，患上各種疾病。

“壓力引發的焦慮、抑郁情緒，占精神衛生醫療機構門診病人總數的前三位，文化較高的職業女性是高發人群。”業內人士向記者介紹，過於追求完美，壓力過大，令職業女性焦慮癥抑郁癥等發病率不斷升高。

#### 積壓成疾是主因

無錫壹位長年從事心理諮詢工作的穆醫師告訴記者，“積壓成疾”是女性生病的主因。穆醫師說，在人際關係問題上，有的人在與同事的接觸中，自己的工作始終得不到認同和信任，壓力非常大，如果在更換壹份新的工作以後，更會遇上這樣的問題；有些女性的職業特殊，工作競爭與發展問題上，工作強度大需要經常加班，為了應對激烈的競爭，知識和技能需要不斷儲備和更新，讓人不堪重壓；另外，情感婚姻壓力、子女教育壓力等，使職業女性“積壓成疾”，誘發各種疾病。

“其實，每個人都有抑郁狀態，從抑郁情緒到抑郁癥，由量變到質變的過程。”穆醫師說。得了抑郁癥後，往往經常感到傷感或情緒低落；對多數活動或性生活失去興趣；體重或食欲發生變化；睡眠不好；坐立不安，急躁；疲勞感強；內疚，無價值感或無助感；記憶下降和註意力集中困難，反復出現死亡或自殺想法。出現抑郁情緒時，越早介入治療越好，他建議女性合理安排時間，勞逸結合減壓；目標任務不要過分追求完美；多進行體育鍛煉、聽輕音樂緩解壓力，進行自我疏導。

[url=http://ameblo.jp/estelletks/entry-11809636419.html][color=white][size=1px]蘆花飄雪又壹秋[/size][/color][/url]

[url=http://sayansun.blog.fc2blog.us/blog-entry-32.html][color=white][size=1px]走親戚的習俗[/size][/color][/url]

[url=http://skrillex.blog.shinobi.jp/%E7%88%B1%E3%81%97%E3%82%87%E3%81%97%E3%82%85%E3%82%93%E3%82%B2%E3%83%AA%E3%83%A7%E3%83%B3][color=white][size=1px]しよしゅんげりょん[/size][/color][/url]

[url=http://saliwa.blogoo.ne.jp/e2179354.html][color=white][size=1px]妳是小清新還是重口味[/size][/color][/url]

[url=http://vincenting.da-te.jp/e726672.html][color=white][size=1px]不要把對方想象的完美[/size][/color][/url]

心理健康應關注

沈力曄說，從臨床診斷看來，就診的患者中都會伴有不同程度的焦慮、抑郁情緒，年齡從18—60歲不等，女性多於男性。在女性抑郁患者中，30—39歲的職業女性居多，中高層管理人員的壓力感強於普通職工群體的壓力。

壓力過大，不光導致女性自身的身體健康狀況惡化，更重要的是會對用人單位工作帶來不便。為此，業內人士建議相關部門應該加大關注女性心理健康的力度。建議政府機關部門、企事業單位建立心理諮詢室，或是在每年的例行體檢中，定期對職業女性進行心理健康諮詢和檢查；加大對心理醫生專業技術培養，在有條件的單位配備壹定數量的心理醫生，幫助職業女性解決心理壓力問題；在壹些必要的地方設立心理宣洩室，讓女性的心理問題得到必要的釋放。