

中年脾气躁 不一定是更年期

三方面原因巧查找

读者问

我妈妈今年42岁,最近心情突然很烦躁,爱发脾气,有一次还跟我说她想自杀,我和她谈过之后好了一点。好几次我看她偷偷哭,还以为是和爸爸吵架了。请问这是更年期到了吗?



过了不惑之年,脾气不好常被开句玩笑说,“哎?更年期到了吧?”但是,中年脾气突然变得不好,并不是更年期综合症专有。据心理医生介绍,45岁到50岁这个年龄,生活平稳的人开始更多地考虑自己的价值,若一时找不到满意的答案,脾气不好也随之而来。而最近受了打击没来得及消化,也会有反常的举动。因此,如果排除了更年期综合症的可能,应该从这两个方面的原因入手。



漫画:杨兆恩

中年,女性,脾气突然变得不好了,这三个词加在一起,很容易让人想到“更年期综合症”。但是45岁左右出现这种情况,是否真的进入了更年期,就不能一概而论了。

广州韦志中心心理咨询中心主任韦志中说,到了更年期,身体和心情的反应都比较明显,脾气不好若真的是因为更年期到了,一般很快就能辨识出来。如果觉得难以判断,就该想想是不是因为其他的心理压力。

更有甚者,因为情绪起伏大,中年女性有轻生的念头,这可是家里

的头等大事。可有时家人陪着聊天,说了一大堆道理也好、例子也好,也不见明显的转变。这时候不妨暂停,给她一点消化的时间。不论是因为最近受了打击,还是觉得生活没意思,都需要时间来化解心理压力。

还有一种情况,是自己也说不上为什么会发脾气、心情郁闷的。这时候,家人就要多花点心思了。照着提示的这张图帮她想想原因,多问几句“为什么”、“心情不好,多数在什么情况?”,如果她想到一点头绪,耐心地听听她的想法,就很容易找到解决的办法了。 时报记者 陈举



脾气大 找原因

起始站:最近脾气大,心情也总是起伏不定

更年期的其他常见反应也一起出现了吗?

(是)

看内科和妇科

(否)

最近受了打击?
父母去世、离婚、工作变动、子女的问题

(是)

急性的心理原因,一般会随时间自然好转

(否)

工作、家庭都很平稳,但对生活总有不满,不知道自己活得到底有没有意义。

(是)

进入中年的正常变化,需要家人的支持

(否)

有抑郁症或者焦虑症的可能,请向心理医生咨询更具体的情况。

是不是更年期,对对就知道

- 年龄:一般在45岁到55岁之间。
- 月经减少,经期延长。
- 情绪不稳定,有时急躁易怒,有时又抑郁淡漠,还会猜疑多虑。
- 潮热,发作时头部有重压感,脸上出现烘热,向颈部和全身扩展,睡觉时尤其频繁。
- 阴道干燥。
- 睡不着,睡不好,睡着了也多梦。
- 头眩耳鸣,吃不下东西,身体经常疼痛。

如果这些主要的症状都没有沾上边,就不属于更年期综合症,如果主要的症状都有,可以去内科和妇科进行详细的检查。

如果您有任何关于心理健康的问题,请发信至 xinli@xxsb.com,我们将请心理专家解答。

周五心理提点

中秋小假 保持睡眠有规律

明天就开始放中秋假了,积了一星期的疲惫,不如趁机睡它个一天吧?暨南大学第一附属医院精神心理科主任潘集阳提醒,假日也要保持有规律的睡眠,特别是平时失眠、睡眠质量不高的人,更要注意按时起床睡觉。

睡眠不规律,三天小假后很容易没精神上班,而睡眠本来就差的人,打破作息规律,也更难调整自己的睡眠。所以放假三天,也不要使劲赖床或熬夜哦。

时报记者 陈举

成长书

超越痛苦的成长

《超越死亡 恩宠与勇气》
作者(美)肯·威尔伯



这本书是超个人心理学大师肯·威尔伯最轻松易读的一本书,讲述他与患乳腺癌的妻子崔雅共同抗癌的心得。他们一见钟情,却在婚礼前夕发现崔雅患上了癌症,两人携手共同面对这段艰难的病痛岁月。原本的爱经历了相互伤害,变成痛恨与抱怨,却又在两人的超越中升华。崔雅不敌病魔离开人间,她最后写下:这真的需要恩宠,当然,还有勇气!

译者胡茵梦说,这不只是一个爱情故事,也不只是一本抗癌经验谈,是难得一见心灵整合治疗、临终关怀与终极解脱的坦言实录。

从他们毫无掩饰的自我剖析中,我看到了超越痛苦的生命恩宠。这让我想起在做心理咨询时,我只是协助的角色,超越痛苦,还是要靠来访者自己。我也越来越清晰地看到,挫折和挑战是为我们量身订做的,在痛苦中成长进而超越与升华,于是痛苦变成了恩宠。

萧语和
(晴朗天心理咨询公司)

职场心电图

有理扯不清 回避是上策

前几天是阿文的生日,到了办公室,同事们突然拿出蛋糕,大喊“surprise!”阿文正开心,琦琦忽然说了一句,“你早就知道我们要给你过生日吧?”阿文解释说,“我不知道。”“少来了,你肯定早就知道。”这下可好,“不用解释了”和“我真不知道”扯了半天。

明明不是,干嘛要强加到我头上?在办公室,战火有时就被这些莫名其妙的冤枉挑起来了。

《不要用爱控制我》这本书里,恰好也提到了这种情况。该书的作者埃文斯是一位美国心理学家,她说,经常把自己的想法强加到别人身上,是控制欲的表现。难办的是,控制欲强的人,往往也不清楚自己在强迫别人。

唯一清楚的感觉是,我就是想占上风,就是要说服别人。



阿文很聪明,她很快意识到问题不在自己身上。回想一下琦琦平时说话的习惯,一些明显不对的地方,她看不到,只是一个劲地强调自己的看法。

后来再碰到类似的情况,阿文只说了一句,“我不觉得”,轻松地回避了战火。而埃文斯也写下了同样的应对方法,用一两句话或者回避的动作告诉他,我不接受你的控制。

时报记者 陈举