

■ 心理咨询

如果朋友得了抑郁症 我该怎么帮助她？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：您好，我发现我的一位朋友，最近心情不好，有些抑郁。这位朋友是我的前同事，我们之前在同家公司工作，关系还不错，不过后来我们纷纷跳槽，联系就少了。最近我们通过微信联系，我发现她在现在的公司受同事排挤，不太开心，而且在家里跟老公也有一些矛盾，心情很郁闷。

几年前，我家的邻居叔叔因为抑郁症而轻生，所以现在身边只要有人跟我说心情郁闷，我都会比较关注。

只是我不是专业人士，也不能判断我的朋友到底是不是得了抑郁症，我想知道应该怎么判断，而作为朋友的我，可以做点什么帮助她？

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：您的来信内容有限，难以据此了解到您朋友近期具体的情绪状态和表现。如果您的朋友确实正在遭受抑郁的困扰，作为她的好友您可以从以下几点帮助她：

一、体谅她的感受和需求，鼓励她关注自己的感受和需求，鼓励她寻求外界的支持。一个人多聪明都不可能完全依靠自己的调节去处理所有情绪，应对抑郁是一个非常非常漫长的过程。相处中别把她刻意地看成有病的人。过分关注她的抑郁对她的不良影响非常大。你帮助她让她去治疗是一件好的事情，但是从另一个方面说，她的自主被你忽略，当她对这件事情是不能够接受的，会觉得自己从此之后是一个不完整的有病的人，这样的想法比抑郁症本身要更加可怕。

二、面对她的无助感，倾听和陪伴，让她感受到自己不是独自一人，让她把她的这种无力感说出来。引导她丰富她的生活和世界，同时分散她对压力和负面能量的关注。当抑郁症跟她生活在一起时会不断地剥夺掉她的能量和快乐，这本身就特别痛苦，但生活中依然会有非常开心的时候。

三、鼓励她去做喜欢的事情，丰富生活放松自己，当她做的特别好的时候，把好的事实说出来，让她听到“你真棒，你在这方面真有天赋”她会觉得她是有价值、被需要的也是有能力的。告诉她保持规律的饮食和睡眠，写日记可以帮她梳理自己的情绪，身体和头脑都需要变得健康起来。

在不伤害别人也不伤害自己的前提下，每个人都应该去选择让自己觉得对的事情。尝试做让自己开心和放松的事情就是自我关怀，这并不是一个针对抑郁的应对方法，而是每个人都需要的。健康的生活方式也是所有人最基本的生活需求，而不是因抑郁症所以才需要这样。如果说我们可以再做些什么的话，那就是分享知识给更多人。我们也应该对抑郁症养成这样的思维，抑郁症不是你本身，抑郁症也不是你的底色。你有一些抑郁症的症状，但它不能定义你，也不会有损你任何的品质。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



30岁的女性外表似乎非常健康，但是其实身体的一切机能却在成熟和衰老之间徘徊。如果你30岁还在拼命消耗青春，身体就会向你发出抗议。因此，30岁的女性要格外警惕以下四大健康雷区。

你今年30岁吗？

警惕女性健康面临的4大雷区

□ 丁玉宝

雷区一：胃肠小恙不可忽视

实验证明，即便是男女吃同量同样的食物，女人也得花比男人多的时间去消化。女人易患慢性便秘和肠疾，其概率分别是男人的两倍和三倍。

应对方法：

1、改掉乱吃零食的坏习惯，如果经常吃零食，胃就需要随时分泌胃液来消化，到吃饭的时候，胃液分泌就会减少。因而影响食欲和消化，久而久之，就容易导致胃病的发生。

2、常吃食物纤维量多的食物，如芹菜、韭菜、豆芽、竹笋、大白菜、卷心菜、白薯等。食物纤维在肠道内不能被消化吸收，但可吸收水分，从而刺激肠道蠕动，防止便秘与腹泻的发生。

3、适当增加脂肪摄入量，少食辛辣类及刺激性食物。

雷区二：乳腺癌发病居高不下

有关资料显示，乳腺癌已上升为女性肿瘤的首位，成为威胁女性健康的头号杀手。

一般来说，恶性肿瘤的形状不规则，边界不清楚、活动受限，表面不光

滑，而良性肿瘤则相反。这些肿块开始很小，慢慢长大。当乳房皮肤呈橙皮样改变或出现“酒窝状”时，则表明疾病到了晚期。

应对方法：

1、洗澡时避免用热水刺激乳房，更不要在热水中长时间浸泡。睡觉的姿势以仰卧最好，以免侧身挤压乳房。选择乳罩以使乳房有压迫感为宜。

2、适量吃些鱼、肉和乳制品，可以增加少量脂肪，供给乳房充分营养，使其保持丰满。

3、20~39岁的女性，每月做一次乳房自检，每3年做一次乳房体检（35岁以上妇女做一次基础乳房X线摄片）。自我检查的最佳时间是：每月月经来潮后的9~11天。

雷区三：女性韧带天生脆弱

医学专家提醒女人要小心，不要受伤，因为与男人相比，女人更容易拉伤膝、踝等关节的韧带。一旦韧带拉伤，得用好几个月才能治愈。医生认为这可能是女人宽大的髋部使膝、踝关节韧带要承受更大的作用力，而女人的韧带天生就比男人脆弱得多。

应对方法：

1、每天起床后不要忘记全身的伸展动作，它可以让肌肉醒来，还可以柔软肌腱、韧带、关节。

2、女人怀孕后体内激素水平发生变化，引起关节韧带松弛，因此女性在孕期中要合理安排自己的工作生活，适当活动多休息，尽量少做或避免做重体力劳动，不可因过累和不必要的剧烈活动，使原本就处于非常时期的韧带雪上加霜。

雷区四：骨质疏松及早预防

一般来说，骨质疏松与骨骼严重萎缩的女人要比男人多得多，尤其是更年期的女人。女性从28岁以后钙就开始流失，随着年龄的增加，这种流失的速度也随之加快。

应对方法：

1、多食含丰富钙质的食品。如牛奶、紫菜、虾皮、豆制品、芹菜、蘑菇、芝麻等，平时应适当吃些杂粮。

2、适当安排可以强健骨骼的运动。像体操、步行与站立等对骨质疏松症的治疗有很大意义。每日累计2~3小时的站立与步行，可防止钙流失。

■ 生活小窍门

教你几个省钱的小细节，开启低碳生活

□ 毛周林

何谓低碳生活？就是生活作息时所耗用能量要减少，从而降低二氧化碳的排放。实行低碳生活的目的就是要避免因二氧化碳的过度排放而破坏人类的生存环境，危害人类的身体健康。其实，低碳生活并非只有干大事才行，大家也可以从身边的小事做起：

1、使用节能灯。据悉，一只11W的节能灯的照明效果，顶得上60W的普通灯泡，而且每分钟都比普通灯泡节电80%，你可以将家里的所有灯泡全部换成节能灯。这样，不但可以减少开支，而且可以少耗电，因为耗电越少，释放的二氧化碳越少。

2、给电冰箱除霜。尽量减少冰箱的开门次数，将冷冻室内要解冻

的食品提前取出，放入冷藏室解冻，减少用电量，进而降低二氧化碳的产生量。

3、每次出门，都提醒自己及时拔出电源插头，电脑不用时，及时关闭。

4、煮饭时，提前十分钟左右洗米，让大米先在冷水里浸泡十分钟，这样每次煮饭可以节省10%的用电量，而且能够减短饭熟的时间。

5、为了环保，为了低碳，出行，市内尽量坐公交车，外出坐火车，在市郊旅游则骑自行车，尽量减少汽车尾气排放，减少二氧化碳的释放量。

6、买菜，不再使用一次性塑料袋，准备一个大的菜篮子，将买的所

有菜蔬与食品都放在里面，这样避免使用多个塑料袋。据资料显示，塑料袋的日常使用量极大，如果全国减少10%的塑料袋使用量，国家一年可以因此节约1.2万吨标准煤，减排二氧化碳3.1万吨。

7、每次开空调的温度不低于26度。温度调得太低，一者相当耗电，二来对身体健康也无益。只要把空调调高一摄氏度，全国每年能节电33亿度。

过低碳生活，表面看来，的确要多做许多事情，似乎是自寻烦恼。然而，这样做，却可以让自己养成良好的生活习惯，利国利民利家，同时可以影响身边的人。虽然累点、苦点，但笔者觉得值得。