

家视界

女性一生要经历的身份角色变化更多,每一次变化都是一次挑战,由此,“焦虑的风险”也随之增加。而当女性人到中年时,可能是身份最多的时候——同时承担着妻子、母亲、女儿的不同角色,还要面对职场压力……



资料图片

中国妇女报·中国妇女网记者 任然

人到中年的高菲(化名)已几个月没怎么出门了,她是一个7岁孩子的妈妈,也是一名全职太太。几个月前,高菲想重回职场,投了多份简历,也经历了几场面试,但并没有得到满意的工作。

她想起自己在孕前曾是一名白领,觉得自己已被社会遗弃,早晚也会被孩子和丈夫看不起,被家庭藐视,她开始失眠,并出现了心慌、胸闷、反胃恶心等多种症状,她开始闭门不出……最终,在丈夫和孩子的鼓励下,高菲去了医院,辗转了各个科室后,最终在临床心理科被医生确诊为焦虑症。

类似高菲这样的处境、担忧,似乎能引起很多女性的共鸣。近几年,很多影视剧及新闻事件,也频频呈现出中年女性焦虑的形象,促使中年女性焦虑成为一个热议的话题。

焦虑障碍患病率最高

《华尔街日报》曾在报道中写道:“一项研究显示:与已被诊断患有焦虑症的男性相比,女性患者数量是男性的两倍之多。”中年女性焦虑,已成为世界性“课题”,近年来我国也有增长的趋势。

“在我接诊的焦虑症病例中,女性也比男性更多。”成都市心理健康中心何宗岭主任说,但他同时认为,女性遭遇焦虑,并不可怕,“焦虑是一种比较普遍的心理状态,而且适度的焦虑对我们是有帮助的,也有助于个人成长”。

“有类似高菲状况的人,确实比较普遍。”有十余年国内外心理学受训经历,目前从事心理咨询及培训相关工作的郭秋霖也有同样的感受,她也认为,适度焦虑能激发内在动力,而发展成为焦虑症则有诸多因素导致,例如个人人格发展、原生家庭及自我认同感等因素。

2019年,一份发表在《柳叶刀·精神病学》的“中国精神卫生调查”显示,在对我国社区心境障碍、焦虑障碍、酒精药物使用障碍、间歇性爆发性障碍、进食障碍、精神分裂症及其他精神障碍、老年痴呆等七类主要精神障碍的加权患病率及其分布特点的调查中,焦虑障碍患病率最高,终生患病率为7.57%。“这是一个很高的数据了”,何宗岭进一步说明,“如果中国成年人有11亿人口,大概有8000万人口,在一生中会遭遇焦虑困扰。”

“中国精神卫生调查”由北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤教授团队进行,是中国首次全国性精神障碍流行病学调查。

黄悦勤介绍,我国改革开放以来,社会政治、经济、文化、教育、婚姻、移民、休闲、老龄化等社会因素发生了巨大的变化,以此带来的心理压力、生活方式、家庭结构的改变等无疑会导致心境障碍和焦虑障碍的患病率上升。

而女性患者较男性更多,在何宗岭看来主要源自面对的社会应激因素更多,比如:“女性一生要经历的身份角色变化更多,每一次变化都是一次挑战”,由此,“焦虑的风险”也随之增加。而当女性人到中年时,可能是身份最多的时候——同时承担着妻子、母亲、女儿的不同角色,还要面对职场压力……

在《华尔街日报》的报道中,来自耶鲁大学心理系的苏珊·诺伦·霍克西玛博士提出,女性之所以比男性更易得焦虑症的一个很重要的原因,是因为女性往往倾向于对别人的幸福负责,尤其是她们的孩子和丈夫。“这种‘责任感’对女性来说更像是一种进退两难的窘境,因为总有些事情是她们心有余而力不足的”。

掌控焦虑能促进成长

“适度的焦虑是有价值的,它能帮助我们成长。”何宗岭说,有时候焦虑也是一种自我保护机制,提升危机意识,能激发个人成长。

波士顿大学焦虑及相关疾病研究中心创始人大卫·巴洛在他的《焦虑与焦虑失调》一书中提出:“焦虑的功能是对潜在的危险情况发出警告,并激发内在的心理机制,这些机制非常重要,因为它们可以让我们进入‘更高级更成熟的功能层面’。”

“来自科学的实证研究显示,一个人适度焦虑时,大脑的信息处理效率和专注度都更强,记忆力也更好。”何宗岭说,“学会掌控焦虑,就能更好地促进成长。”

如果掌控不了,“出现应对失效,则要积极应对,并寻求帮助。”何宗岭说,是否出现过度的焦虑,可从三个维度来进行判断:精神性焦虑、躯体性焦虑以及睡眠问题。

据何宗岭描述,精神性焦虑患者,常常具有灾难性思维,总将自己萦绕在一种不安的氛围中,常常因为一件小事便“钻牛角尖”,不能自拔。类似高菲因为求职失败,联想到自己会被家人嫌弃和遗弃一样。

躯体性焦虑,则往往因为焦虑而导致人体各机能紊乱,如在心血管系统中表现为心慌、胸闷、气短等症状,在胃肠道系统表现为肠胃不适等症状,在泌尿系统表现为尿频、尿急等症状,这些症状往往两三个合并发生,但在相关科室又查不出明确的病因。

睡眠问题中则突出表现为失眠、难以入睡、早醒……但为什么有的人能掌控焦虑,有的人却失效?“或与其先天遗传,成长经历、家庭环境及所处的社会外界等因素有关。”郭秋霖说。

郭秋霖说:“职业习惯,类似高菲这样的案例,我通常会看来访者的原生家庭背景、成长经历,她的恋爱、婚育状况,夫妻关系,父母辈的直系亲属关系,以及家庭成员疾病史等细节……”郭秋霖讲述,按照法国精神分析学家拉康的理论,人出生后大脑结构还会不断发育变化,直到25岁左右,人格也逐渐完善。成长过程中的重要养育者、通常是父母或其他监护人,以及成长中的重大事件都是影响人格的重要因素,绝大多数人会用一生的时间完整内在人格。“追溯这些关键期的细节,或能找到高菲自我效能下降的具体原因。”

“我接诊的案例中,‘全职太太’因长期与社会脱轨,生活重心聚焦孩子,缺乏社会认同感和自我认同意识,加之不被家庭其他成员理解,她们自我价值感大多偏低。”郭秋霖说。

“家”能助力化解焦虑

常常有病人拿着一大沓检查单向何宗岭倾诉,自己表现出各种病症,但查不出病因,“我是不是得了什么怪病?”何宗岭总是微笑回答,“我这里有很多病人和您情况类似。”

在何宗岭看来,病人能够走到心理科,就是一切变好的开始。他解释,焦虑症与抑郁症虽属两个疾病,但常常“共病”(两种疾病共同存在),共病时,生命出现危险的概率就会增加。“焦虑与抑郁就像一个连续的谱系”,何宗岭说,开始是正常焦虑,如果掌控失效,便进入焦虑状态,如果再应对失效,则会进入习得性无助,即一种对现实的无望和无可奈何的行为、心理状态,此后可能会产生抑郁,甚至抑郁还糟糕。

如此,较早察觉出不可自控的焦虑状态,并积极寻求专业帮助便尤为重要。何宗岭说,如今我国在心理治疗方面已比较成熟和先进,除了各种基础心理治疗方法,还有一些如经颅磁刺激等先进技术。“无论是焦虑还是抑郁,积极治疗都有比较好的效果。”

这其中,家庭成员的理解、帮助和支持也较为关键。

上海市杨浦区精神卫生中心曾在“应对方式及社会家庭支持对焦虑症患者影响的相关研究”中,发现焦虑症的发生与其应对方式、社会支持、家庭关系密切相关。“我们要关注焦虑症患者的事件应对,社会、家庭要给予关注,减轻其压力,避免症状进一步加重。而焦虑症患者应尽量运用积极的应对方式,主动求助社会家庭支持。”该项研究论文中做出了这样的提示。

何宗岭回忆,有些陪伴就诊的家人听说病人患焦虑症时,马上会说“你看你就是想多了嘛,你不想那么多,咱们就没事了呀。”此时,病人往往会表现出非常沮丧的情绪,觉得自己不被理解。“这种安慰不仅没有帮助,反而会给患者带来更多的不良情绪。”何宗岭说。

“但我们不能苛责家人,这说明我们对大众的科普做得还不够。”何宗岭说。

“关注原生家庭,归因于原生家庭而不能归罪于原生家庭,不要再为个人的不成长甩锅原生家庭。”郭秋霖也呼吁要大力科普有关心理学的基本常识。预防和化解焦虑症、抑郁症,可以借助一些肢体“语言”,郭秋霖给予了一个简单且有操作性的建议——“拥抱”。发展心理学家亨利·哈罗曾在实验中证明了母亲和孩子之间的亲密接触,以及情感和社会支持是促使一个人正常成长的重要因素。“有些科学研究发现,拥抱时人与人之间的心脏能离得最近,这种躯体化的接触,会让人感到被关注、被理解和支持,肢体接触也会改变家庭成员间的微妙互动关系。”郭秋霖说。

郭秋霖认为,如果大众对心理学有普遍认知,或许会促使羞涩的中国人常常给自己的伴侣、父母、孩子以及朋友们一个温暖的拥抱。与家人拥抱,与大自然拥抱,与朝气蓬勃的生命拥抱。

何宗岭则注意到,党的十九大做出了实施健康中国战略的重大决策部署,特制定“健康中国行动(2019~2030年)”,其中,“心理健康行动”是重要组成部分。“心理健康行动”给出了正确认识、识别、应对常见精神障碍和心理行为问题,特别是抑郁症、焦虑症的应对建议,并提出了社会和政府应采取的主要举措。

在他看来,中年女性焦虑成为热议话题,便是心理健康行动进程中的一种体现,也是向国人普及心理健康的一种方式。随着国家对大众心理健康的高度重视,未来,女性遭遇“焦虑”后,将不再焦虑。

生活频道

在坚守中迎接军嫂和她的“牛娃”

李杰 周雯洁

“共欢新旧岁,迎送一宵中”。当大家沉浸在喜庆热闹的新春佳节时,总有一群人坚守岗位默默奉献,用一家不圆换万家团圆。初七凌晨浓浓的夜色中,解放军总医院第八医学中心为一名妊娠合并瘢痕子宫的军嫂开通军人绿色通道,通过多学科协作、快速反应成功产下宝宝,为这个军人家庭迎来了可爱的牛年“新生”。

这是一名“备受关注”的军嫂。怀孕期间曾多次因不完全性肠梗阻、阑尾炎在八中心妇产科住院,经医护人员认真会诊,精细治疗,才保其顺利妊娠。节前,妇产科张巧玉主任提醒:该孕妇春节假期妊娠足月,随时可能临产;更要警惕其过节饮食不当诱发再次肠梗阻,一旦来院要多方协调、积极处置,务必保证母婴平安。18日凌晨孕妇来院,经查确诊为胎膜早破,急需实施二次剖宫产手术。妇产科医生主动协调挂号处,住院处开通军人绿色通道,为其快捷办理入院手续,护士联系普外科现场急会诊,手术室第一时间做好手术准备。

这是一个“来之不易”的“生”:孕妇曾进行过两次开腹手术,一次是剖宫产,一次是卵巢囊肿剥除及右输卵管切除术,导致其腹腔粘连严重,艰难地进入腹腔后发现其子宫切口瘢痕处薄如蝉翼,似吹起来的气球,胎胎、胎儿清晰可见。手术不及时,可能会子宫破裂,危及母婴生命;手术拿不好,子宫切口就会撕裂,大出血、无法缝合。妇产科张宏珍、汪红梅医生密切配合,小心翼翼地打开子宫切口,轻柔触碰、利

落操作,成功娩出一名男婴!子宫缝合更不能掉以轻心,瘢痕极薄,缝合线拉紧一点会撕裂,稍稍就止不住血,医生全神贯注缝合,整个手术室里只有婴儿响亮的哭声。

这是一台“一举多得”的手术。子宫缝合后,普外科李永帅医生上台,仔细探查:患者阑尾呈炎症病变,肠壁、腹壁多处致密粘连,导致阑尾炎、肠梗阻,考虑疾病再次发作手术困难,决定为其一并实施阑尾切除和多发性肠粘连松解术。无影灯下,医生一点点探查,一处处理,将所有可能形成内疝和肠壁成角的粘连逐一松解,一处切口解除了患者所有病痛。

一夜忙碌,母子平安回到病房,迎接他们的是初升的朝阳。



张宏珍医生将新生“牛娃”送到军嫂身边。

悄然兴起的“网络红娘”

潘树琼

“先生,你能坐起点不?躺着咋相亲呢?你让人家女嘉宾多尴尬。”她一边举着手机督促相亲间的男嘉宾,一边顺手给女儿添了一勺米饭。“吃完去写作业吧,一会儿妈妈过去检查签字。”低声嘱咐女儿一句,又投入到相亲直播中。

晓瑜是一名“网络红娘”,每天晚上7点钟她准时出现在直播间。最近,她已经成功撮合了十几对儿。“春节期间是旺季,年后想给孩子报个钢琴班。”晓瑜说,这份直播工作让母女俩基本实现了衣食无忧。

身为一名离异妈妈,晓瑜的生活并不容易。她学历不高,也没有什么专长,独自一人抚养孩子,房贷加上各种生活开销,生活紧巴巴的。疫情期间,她彻底失业了。幸好有朋友介绍了这份兼职工作。抱着试试看的态度,晓瑜开始接触和了解。12天后,她正式开播,一做就是半年。

“这份工作的好处是可以家里干。”晓瑜说,“不耽误接送孩子,只要努力,收入还能不断增加”。晓瑜很勤快,头脑灵活,之前的打工经历让她具备了与各种人打交道的能力,很快就做得得心应手。如今,晓瑜升级为“师傅红娘”,具备带徒弟的资格。很多来她直播间相亲的妈妈也跟着她一起做,用户变成了徒弟。在她当师傅的这段时间,167个跟着她学习的“徒弟红娘”通过了考核,具备单独开播的能力。

“能帮助到更多像我这样的单亲妈妈,特别开心。姐妹们在一起就有了归属感,我再也不觉得自己是那个无能的人了。其实,每个人都有

自己的价值,只要能找到发挥的舞台。”说到这里,晓瑜开心地笑了。

晓瑜所在的平台,就是国内著名的视频相亲软件——伊对App。这个相亲平台开创了一种叫作“网络红娘”的线上人工职业。“网络红娘”配合平台的机器算法为单身用户寻找合适的异性朋友,主持交友和相亲活动。

伊对的相关负责人表示,目前伊对上活跃着4万多名网络红娘,以女性居多,分布在全国各个省区市。“网络红娘”与传统红娘不同,她们都是平台化的自由职业者,依托平台向用户提供撮合服务,并通过用户赞赏的方式获得相应的收入。

据不完全统计,我国目前已经有上百个这样的网络相亲平台,如果每个平台都达到4万余人的红娘规模,那么,可以为社会提供四五百多万以上的灵活就业岗位。

“网络红娘”的从业者过去的职业经历五花八门,有带孩子的妈妈,有护士、教师、个体店主、退伍军人等。经过3多年的发展,这种自由职业正吸引更多的人投身其中。

疫情发生以来,“网络红娘”等各种数字经济带来的新业态引起了业界的高度关注。中国人民大学劳动人事学院院长杨伟国表示,新业态形态的持续发展是劳动力市场机制与数字技术相结合的必然结果,这一形态将借助新劳动经济理论和快速进步的数字技术力量进一步发展空间,为劳动者创造更加自由的工作范式。他认为,在大力发展数字经济后,更多新型工作会被创造出来,起到稳就业、保民生的重大作用。

一场没有宾客的“隆重”婚礼



婚礼上的宋美芳和李名清夫妇

中国妇女报·中国妇女网记者 强洪 李志蔷

近日,双警夫妻宋美芳和李名清两人利用休息时间,办了一场简朴而又温馨的特殊婚礼,没有接亲车队,没有亲朋满座。

宋美芳,武汉铁路公安处大冶北车站派出所民警,全力守护着铁路每一公里的安全;李名清,湖北黄石市公安局开铁分局刑侦大队民警,心心念念着一方百姓的安危。他们,身体力行地诠释着忠诚履职的含义。

一年前,武汉突发新冠肺炎疫情。两人奋

战在抗疫一线,他们每天担心着彼此,约定一年后完成对彼此一生的承诺。他们为举办一场隆重的婚礼忙碌了近一年。酒店预定好了,喜帖也准备发出了,他们做好了以最好最美的姿态接受亲朋好友祝福的准备。

婚礼临近,但全国疫情防控形势依然严峻。面对疫情防控态势,小夫妻决定一切从简。“虽然我无数次幻想过婚礼现场的情景,想象身穿婚纱接受亲朋好友祝福的幸福场面;也非常期待风光光地嫁给心爱的男人,但为了响应国家不聚集、少聚会的号召,我们决定简办婚礼。”宋美芳说。“我们向双方父母说明了情况,老人们同意了我们的决定,只是觉得委屈了我。但我觉得非常值得。”

婚礼当天,新郎李名清在两名亲友的陪同下,来到新娘宋美芳家,把新娘接回了家。“这个不一样的婚礼,是终生难忘的记忆。”新郎新娘说。通过微信,他们彼此透露了心意:“媳妇儿,对不起,这次没有给你一场盛大的婚礼,委屈你了!等将来,我一定补给你。”“没事儿,身着藏蓝就是肩负责任。在这样的特殊时期,只有我们带头响应政策,为人民负责,整个社会才能平平安安。”

婚礼后两人仅休息一天,就各自回到工作岗位。他们既是相濡以沫的夫妻,更是肝胆相照的战友,他们携手“逆行”,用小别离守护大团圆,以双倍的坚守演绎最美的爱,他们把一身“警察蓝”穿成了最美“情侣装”,“警察蓝”守护“中国红”,就是他们对彼此的最好誓言。

岁月静好,离不开“警察蓝”的执着坚守;万家欢聚,离不开双警夫妻的并肩作战!

多角色交织困境下的中年女性焦虑

