



6个信号提示 你可能需要心理干预

◎四川省西昌市第二人民医院 黄晓涛

在快节奏的现代生活中，人们如同置身于一场永不停歇的马拉松，面临着工作、学习、家庭、社交等多方面的压力，长期的压力积累就像一颗隐藏在心底的定时炸弹，随时可能引发情绪的崩溃。情绪崩溃并非一蹴而就，在它来临之前，身体和心理往往会发出一些微妙的信号，了解这些前兆信号，及时进行心理干预，对于维护我们的心理健康至关重要。

信号一：持续的情绪低落

偶尔的情绪低落是生活中常见的现象，可能是遇到了不顺心的事情，或者经历了一段疲惫的时期。但如果这种低落情绪持续数周甚至数月，且没有明显的外部诱因，那就需要引起重视了。患者可能会感到对任何事情都提不起兴趣，曾经热爱的活动也变得索然无味，他们常常陷入自我否定的漩涡，觉得自己一无是处，对未来感到绝望和无助。比如，原本性格开朗、热爱运动的人，突然变得整天闷闷不乐，不再参加任何运动活动，还总是抱怨自己什么都做不好，这可能就是情绪低落持续存在的表现。长期处于这种状态，不仅会影响生活质量，还可能发展为抑郁症等严重的心理疾病。

信号二：睡眠障碍

睡眠是身体和大脑进行自我修复和调整的重要时间，当出现睡眠障碍时，往往是心理状态出现问题的信号，常见的睡眠障碍包括入睡困难、多梦易醒、早醒等。有些人躺在床上，脑海中不断浮现各种烦恼和担忧，翻来覆去难以入眠；有些人则容易在夜间惊醒，醒来后很难再次入睡；还有些人天还没亮就

早早醒来，之后再也无法入眠。睡眠不足会导致身体疲劳、注意力不集中、记忆力下降等问题，进一步加重心理负担。而且，睡眠障碍和情绪问题之间往往形成恶性循环，情绪不好会影响睡眠，睡眠不好又会加重情绪问题。

信号三：焦虑情绪泛滥

焦虑是一种常见的情绪反应，适度的焦虑可以促使我们积极应对挑战。然而，当焦虑情绪过度泛滥，成为一种常态时，就需要警惕了。焦虑的人常常会感到莫名的紧张和不安，对未来可能发生的事情过度担忧，即使这些事情发生的概率很小，他们可能会出现心慌、手抖、出汗、呼吸急促等生理症状。长期的焦虑会对身心健康造成严重影响，甚至引发焦虑症。

信号四：社交退缩

人是社会性动物，正常的社交活动对于我们的心理健康非常重要。当一个人开始逐渐减少社交活动，回避与他人的接触时，可能是情绪出现问题的信号，他们可能会找各种借口拒绝朋友的聚会邀请，不愿意参加工作或学习中的集体活动，即使不得不与人交往，也会感

到很不自在，表现出明显的拘谨和不安。社交退缩不仅会让患者失去与他人交流和获得支持的机会，还会进一步加重他们的孤独感和无助感，使心理问题更加严重。

信号五：注意力难以集中

注意力是我们完成各种任务的重要基础，当情绪出现问题时，注意力往往会受到影响，表现为难以集中精力做一件事情。患者可能会在工作或学习时频繁走神，思维变得混乱，难以专注于当前的任务。比如，在看书时眼睛盯着书本，但脑海里却在想其他事情，看了很久也不知道自己看了什么内容。注意力难以集中会影响工作效率和学习成绩，导致患者产生挫败感和自责情绪，从而进一步加重心理负担。

信号六：行为和思维出现极端化倾向

当情绪处于崩溃边缘时，有些人的行为和思维可能会出现极端化倾向，他们可能会变得冲动易怒，对一些小事大发雷霆，无法控制自己的情绪。在思维方面，可能会出现非黑即白的想法，要么把事情想得过于美好，要么想得过于糟糕。比如，一次工作上的小失误，就认为自己是一个彻底失败的人，没有前途可言，这种极端化的行为和思维方式会让患者陷入更加焦虑和抑郁的情绪中，增加情绪崩溃的风险。

当我们发现自己或身边的人出现以上这些信号时，不要忽视，也不要独自承受，要及时寻求专业的心理干预，如心理咨询、心理治疗等。同时，自己也可以通过一些方式来调整情绪，如运动、听音乐、与朋友倾诉等。心理健康是幸福生活的基础，关注情绪崩溃的前兆信号，积极进行心理干预，让我们拥有更加健康、美好的生活。☺