

河南小学女教师跳楼引发热议，面对工作中的压力，成年人该如何“自救”？

近日，河南一名小学女老师跳楼自杀事件引发大众关注。根据家属提供的信息，女老师一向乐观，但在遗书中却布满对工作的负面情绪：工作太忙，像进了“牢笼”“喘不过气来”“每天提着最后一口气在工作”。

面对生活和工作带来的重重压力，成年人如何在负面情绪中“自救”？又如何及时发现身边人的异常？我们采访了相关专家。

工作压力并不是情绪问题的唯一原因

在湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)中西医结合抑郁症诊疗中心，经常会接诊因为工作压力过大、工作任务加重和突然换岗不适应等情况导致情绪受影响的人群。

“各行各业、各个年龄段的成年人都

有。”该中心主任刘光亚告诉记者，让她印象深刻的是，曾来中心寻求专业帮助的有一些医护人员，此外还有快递小哥，“由于他们工作体力消耗较大，在准时性方面也有要求，所以情绪很容易变得焦虑和紧张。”

针对来到中心求医的市民，刘光亚首先会花一定的时间和他们进行心理晤谈，对他们的情绪和状态做基础的评估。“主要关注在症状方面是否随时间加重、负面情绪的严重程度是否影响人际交往以及生活作息和工作效率等。”

遇到自述因为工作而焦虑或咨询的市民时，刘光亚也会多问几句，“最近是否换了岗？”或是“工作上有很多困难吗？”等等。

结合专业的心理测量评估，刘光亚才会对面对的求医者给出基础的治疗建议，其中

包括药物治疗、心理治疗、物理治疗和自助治疗四个层面。

“不过从医学上来说，没有因为工作而导致的疾病，压力也从来不是来源于某个单方面。”刘光亚在接诊过程中也发现，有许多市民来到中心后将负面情绪的来源归因在工作上，但在晤谈中她感受到其中往往还伴随着生活中方方面面的因素，“比如家里老人、小孩生病，或是身体本身处于亚健康状态。”

成年人的“自救”与生活方式息息相关

生活中的压力无处不在，面对压力导致的失眠、焦虑、抑郁和相关躯体化的症状等负面状态，我们该如何“自救”？

刘光亚建议，如果负面状态在自身的体现超过两周或是更长时间，应当及时去专业的机构进行评估。针对评估结果，进行自我调整或是专业治疗。

“在自我调整方面，其实是一些很简单的事情，但许多人往往很难坚持。”从专业心理医生的角度，刘光亚建议最基础也是最重要的是“吃好饭、睡好觉，定时定点规律作息”。

“不要因为身体或精神的疲惫，就频繁饮用咖啡和浓茶这类饮品，或是因为失眠就在睡前大量酗酒，这些物质都会加重压力感。”刘光亚建议，在设定起床闹铃时，也可以设定就寝闹铃，以帮助调整作息，缓解压力。

其次，适当运动。“在运动方面大家往往存在一定的误区，认为需要长时间的剧烈运动，而这可能反而导致压力增加。”刘光亚建议，可以先对自己设立一个小目标，比如每天散步30分钟，一周4次。“我们强调的是规律、能坚持，并具有一定强度的运动才能科学对抗焦虑。”另外，运动时需要专注，“一边散步一边听音乐、玩手机是无法达到相应效

果的。”

更专业的方法还有“八周正念解压”和调整认知等等，需要在正规的医疗机构和专业的心理医生指导下进行。“根据我们的临床经验，在没有达到医学诊断的情况下，大多数人群都不需要进行到这一步。”

如何及时发现身边人的异常？

据媒体报道，河南这名年轻女教师跳楼身亡后，其姐姐表示，妹妹以前一向乐观开朗，不相信她会仅仅因为一点事情就轻易结束生命。

此前，在人们心中一向乐观开朗的女星李玟的自杀事件也曾引起网友对于“微笑抑郁症”的关注。

如何识别身边家人、朋友背后的悲观情绪，在刘光亚看来是一个复杂的问题，“但总有细枝末节可察”。

刘光亚介绍，在治疗抑郁症方面，有一种方法叫做“人际关系心理治疗”。这种治疗方法背后隐藏的理念即为：抑郁症患者的人际关系一定会发生变化。

“如果一个过去很活泼开朗的人突然变得不爱社交，或是减少社交的频率，就需要引起警惕了。”

值得注意的是，这种对比只能对比个体本身的前后差距，不能将其与他人放在一起比较，“例如一个向来开朗的人，在有抑郁情绪减少社交后，他的社交频率可能还是比内向的人群高的。”刘光亚说。

另外，“变瘦”也是另一大信号。刘光亚介绍，抑郁情绪会影响人的进食、睡眠，并使人产生郁郁寡欢、悲观、绝望的心理，从而逐渐消瘦。

“情绪的变化在人的表现中都是有迹可循的，最重要的是人们如何从细微之处发现并及时作出判断，避免悲剧发生。”刘光亚说。



47岁中国女子赴美见男网友失踪3个月，疑似女子遗骸在沙漠被发现

当地时间10月31日，有报道称，美国警方于日前在安沙波利哥沙漠区域发现人体遗骸，初步怀疑为失踪3个月的47岁中国女子金芳，并已通知其家属。但圣迭戈县医疗检查办公室表示，遗骸还未被确认身份。

今年8月，美国加州圣伯纳汀诺县警方发布寻人启事表示，中国广东47岁女子金芳7月14日从中国飞往洛杉矶，与网上结识数月的美国前海豹突击队队员、52岁男网友约翰·菲特派崔克见面，但他们于7月25日失联，后男女双方亲友皆向警方报案。

10月初，美国加州圣伯纳汀诺县治安官证实，约翰的遗体在圣地亚哥东北的安沙波利哥州立公园被找到。(此前报道：47岁中国女子赴美见男网友失联，最新进展：男子遗体被找到，女子仍失踪)

律师：无任何迹象表明警方已排除他杀

金女士于加州时间7月21日晚10点左右起处于失联状态，最后联络位置位于约书亚树国家公园附近。她此行是与约翰一同前往沙漠的小镇露营。

金女士的女儿林小姐在接受采访时表示，母亲平时就很喜欢旅游，曾到世界各地旅游。她与约翰在网上认识了半年左右，之前也听母亲提起过他，并表示母亲是以旅游签入境的美国，母亲购买了回程机票，办理赴美签证等手续时，一

切都很顺利。

“妈妈是一个分享欲比较旺盛的人，每天都会会在社交平台上分享自己的情况。”因此，母亲停止在社交平台上更新，才让林小姐感到异常。

律师大卫·施密特说，自己的妻子是中国人，能够说一口流利的汉语，而自己也会说一些汉语，妻子早在3个月前看到寻人启事之后，就与金女士方面取得了联系。一个月前，金女士在欧洲的家人从欧洲聘请了私人侦探，一直在调查金女士的下落。

10月30日，大卫·施密特表示，他从金女士家人聘请的私家侦探处获悉，上周六在安沙波利哥沙漠区发现了人体遗骸，并通知了金女士家属，“圣地亚哥警方在周末通知了金女士的家人，但我不确定警方是直接通知金女士的家人，还是通过私人侦探告知的其家人。但除此之外，警方没有公开本案的任何信息，这很不常见，因为一般来说，警方都会公开失踪人员案件进展的信息，因此这一点让我很疑惑。”

此外，大卫·施密特强调，该案中，美国警方在找到约翰的遗骸后，并不像对待一般失踪人员的案件那样，直接告知公众，而是第一时间将相关的尸检报告等信息封存，“我从未见过这样的操作。”大卫·施密特分析，目前并无任何迹象表明警方已排除他杀，“我认为警方仍是从刑事方面入手调查本案。”

加州圣伯纳汀诺县警方发言

人在回复当地媒体的邮件中称，目前这起失踪案件仍在调查之中，目前没有任何新的进展。我们确实从圣地亚哥县治安部门得到了消息，周末时在安沙波利哥沙漠区发现了人体遗骸，然而目前还未确认遗骸的身份信息。

同行男子系前海豹突击队队员已经身亡

由于约翰前海豹突击队队员的身份，因此这起失踪案件在当地也引发了不少的关注，当地媒体也用“疑云密布”来形容本案。据当地媒体查阅的军事记录显示，约翰于2010年退伍，在军队里曾任士官长、伞兵和教官，并多次赴海外执行任务。

母亲失联之后，家人开始搜寻约翰的信息，发现该男子于2020年被判攻击轻罪，并由于缓刑期间违反规定而在退伍军人处理法庭上接受审判。

公开资料显示，退伍军人处理法院于2008年成立，主要处理美国退伍军人在刑事司法系统中的法律问题。据了解，该法院仅针对从战场返回的有精神创伤的美国退伍军人。资料显示，他们中的许多人用药物和酒精进行自我麻痹。

最早向警方报告约翰失踪的是他的好友达里尔·霍斯，两人曾经一起在军队服役，他发现去沙漠公园露营的约翰迟迟未归，也联系不上，“通常来说，我并不会担心他，因为他在军队里受过良好的训

练，能够在艰难的地形中生存。”

达里尔·霍斯表示，在约翰失踪两个多月后，调查人员通知其家人，称找到了约翰的车子和遗体，但未透露更多细节。

据当地华人网友表示，两人相约去露营的地区在夏季气温非常

高，自然环境恶劣。

查询天气记录发现，在两人失踪的7月末期，当地温度在45℃左右，“7月末是那里一年之中最热的时候，一般我们都不会选择在这个时候去沙漠里露营。”当地一位华人网友说。

