

名校研究生

焦虑到无法正常呼吸

春节后焦虑、抑郁发作患者增多

“我一直算是‘别人家孩子’，没想到这个春节反而因为‘别人家孩子’太优秀而倍感压力，导致焦虑急性发作。”近日，22岁的名校研究生徐强(化名)住进了宁波大学附属康宁医院的病房。

该院早期干预科医生张宗凤博士告诉记者，春节后，门诊中因为节日期间聚会、返乡、相亲等因素导致焦虑、抑郁发作的患者占较高比例，有老患者，也有新病人。



医生正在诊治一名焦虑急性发作患者。

“别人家孩子”自嘲沦落到了“鄙视链底端”

“医生，我没办法呼吸，很憋闷。”几天前，徐强被120送到综合性医院急诊室，当时他心慌、气急、没办法正常呼吸。吸氧后，情况得到了缓解，各项检查也排除了身体有器质性病变。

随后，他被转送到康宁医院并被诊断为焦虑急性发作。对这个诊断结果，一向以儿子为骄傲的父母觉得匪夷所思。在他们看来，儿子是家中独子，家境不错，长得高大帅气，又是名校的研究生。22岁的人生可谓一帆风顺，有什么事值得焦虑呢？

在张宗凤医生的诊室里，徐强逐渐敞开了心扉。他坦言，自己在本次焦虑急性发作被送医前，已经有过几

次类似症状。当时，在几次深呼吸后，情况有所缓解。

徐强的焦虑源自哪里？他归结为——因为“别人家孩子”太优秀了。

寒假以来，徐强参加了多次初高中和大学同学聚会。同学们大多已经步入社会，有的在大厂有不错的职位，年薪可观；有的在大城市买了房子、车子；有的结婚了……相比，还在读书的自己显得阅历浅、钱包空、前途渺茫。他自嘲从高中和本科时的“优秀生”沦落到了“鄙视链底端”。

更让他难受的是，和老同学的优秀相比，自己看似光鲜的研究生身份也只是表面光鲜。“班上同学在春节

前都已经顺利开题了，我找了几个选题都被导师否定了，到现在还没有思路，不知道什么时候才能开题。感觉自己就是学术垃圾，没办法正常毕业，特别焦虑。”

徐强接受了医生的建议，入院进行综合干预治疗。这几天，他每天接受药物治疗、认知行为治疗、心理咨询、物理治疗等。徐强的躯体症状消失，他觉得自己心态也明显好转。“和老同学这样比也没意义，我还是专注做自己手头的事情。”他打算过几天出院后，当面和导师沟通选题。实在不能顺利开题的话，就申请延迟毕业，毕竟人生还很长。

“被分手”“被下岗”的他万念俱灰

30岁的冯楠(化名)是张宗凤的老患者，5年前诊断为抑郁症，病情一直控制得不错。春节后，他的情况急转直下，便直奔宁大康宁医院的早期干预门诊：“医生，我不想活了，世界上有我没我都一样。”

冯楠原生家庭相对复杂，工作不稳定，相恋7年的女友始终对他不离

不弃。这个春节，冯楠鼓起勇气去女友家“见家长”。可是，女方家长考虑到冯楠工作一般，家庭复杂，没能力买房子，坚决不让女儿和其继续交往。迫于家庭压力，女友也提出了分手。“被分手”后，冯楠回到宁波又马上遭遇了“被下岗”，一连串的打击让他万念俱灰。目前，他在医院接受综合治疗。

28岁的刘女士也因感情问题导致焦虑症复发。平时，她在宁波享受“离异、单身、无娃”的自由生活，春节回了一趟老家，父母对其感情状态唉声叹气，发动亲戚一共安排了12场相亲，一个也没成。一番折腾下来，刘女士身心俱疲，更怀疑自己的价值，焦虑症又复发了。

学会自我减压，“不逃避、不妥协、不对抗”

张宗凤说：“节后的门诊中，很多患者都带着春节期间积蓄的压力前来。有来自同伴太优秀的压力，有怀疑自我价值的迷茫。这时候，更要学会自我减压。”

她介绍，在早期干预科，认知行为治疗是一项重要且有效的治疗方法，大家也可以用这个方法来自我减压。具体来说，努力把对一件事的负面认知，调整为正向认知。

比如，徐强觉得“自己没开题，没同伴优秀，处于鄙视链底端”。可以改变自己的认知为“深思熟虑后开题，课题可能推进得更顺利，研究成果也更有价值。”

比如，冯楠觉得“自己活着没意思，谁都不在乎自己”，这是一种负向认知。可以引导自己这样想：女友因为

家庭关系选择了分手，但是过去这7年，她都很爱我，也认可我；我父母虽然关系不好，可我对他们来说很重要。

张宗凤说，认知行为改变，可以有效地自我减压，缓解节日期间积累的压力。此外，也可以在网上跟着进行呼吸训练、正念训练、放松训练来放松身心。

节日里，和家人相处增多，观念有冲突也正常。建议可以和家人坦诚沟通，争取得到家人的理解。如果做不到的话，不妨采取“不逃避、不妥协、不对抗”的方针，不要一味怀疑自己、否定自己，独自承受压力和焦虑。

张宗凤建议，如果抑郁、焦虑情绪持续两周以上且明显影响躯体状态或影响工作生活，不妨及时就医。可以通过专业的评估检查确定是一

般的心理问题还是精神障碍问题，再对症干预、治疗。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲 文/摄

17岁男孩肠道内竟发现8个肿瘤

“年轻人腹痛、腹泻，不要理所当然地认为是胃肠炎；大便出血，认为是痔疮；乏力、消瘦，就认为是休息不好。”近日，宁波市医疗中心李惠利医院结直肠外科杨少辉副主任医师在朋友圈里发了一条健康提醒。这个春节，他的团队收治了一名17岁横结肠癌的患者，令人惋惜。

小林(化名)是一名高中生。春节少不了顿顿大餐，他也放开了吃喝，然而，才过了除夕夜他就因为腹部剧痛进了钱湖医院。接诊的蔡延波医生判断小林并非胃肠炎，建议做个胃肠镜检查。

谁料，检查结果让全家人都震惊了。小林的横结肠长了一个巨大的肿瘤，肿瘤沿着肠子的内壁环绕一周，已经把整个肠腔堵塞了，医生判断是癌变。更糟糕的是，在他的左侧横结肠、乙状结肠、降结肠、直肠又发现了7个直径2到3厘米的肿瘤，遍布整个大肠。

肿瘤需要手术切除，家人带着他找到了李惠利医院结直肠外科杨少辉副主任医师。面对这样年轻的患者，除了切干净肿瘤，还要尽可能多保留肠道。因为肠道是人体营养吸收的关键一环，保住肠道才能保障小伙将来的生活质量。

入院后，小林再次肠镜检查确认病变情况，以制定更周密的手术计划。杨少辉发现，小林横结肠上的肿瘤已经浸润了整个肠壁，需要切除一段肠子以达到根治的目的，而其他几个肿瘤初步判断尚处于早期病变。

他建议分两次手术，先通过肠镜切除肿瘤，查看7个散发肿瘤所处的分期。如果肠镜下切除的肿瘤已经是进展期肠癌了，那第二步则需要把全大肠切除；如果肠镜下切除的肿瘤还是早期肿瘤，那么把横结肠肿瘤根治切除，可以保留一段大肠，术后的生活质量会更高。

幸运的是，小林横结肠之外的肿瘤都尚属于早期，只要切除就可以。然而，他的结肠癌已经发生了淋巴结转移。目前，手术已顺利完成，下一步需要化疗。

医生在详细的询问病情中得知，半年前开始小林就反反复复出现过腹痛，他以为自己只是吃多了不消化。

杨少辉提醒，如果反复出现腹痛、便血、大便变细、排便习惯改变，比如腹泻、便秘等，要注意排查结直肠癌的可能性。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

“元宵节”助听器全场钜惠

宁波万聆助听器有限公司始于1992年成立，32年专注科学验配，值得信赖！

对听损人士，多些关爱！不让我们的将来只剩下思念！爱他就让他听见！把欢声笑语带回家！本中心2月22日-2月25日推出感恩特惠促销。

全场优惠力度空前：优惠3000元/台—20000元/台不等，

更多特价机型可选，可享更长保修时间！免费测听、免费现场试听！凭残疾证、老年证享更多优惠！

地址：宁波市海曙区柳汀街646号(宇达饭店对面)

公交：7、22、28、357、364、503、504、506、507、622到柳汀立交桥西下车。

咨询 87293412

电话 18968325717