

准研究生出现抑郁症状的概率是普通人的6倍

总觉得自己患重病 结果是中度抑郁

■天府早报记者 王亚楠

还有不到一个月就是2019年考研时间,据有关教育部门统计,2019年考研人数多达290万人。考研究人数增多,也就意味着竞争十分激烈。因此,许多备考族倍感“亚历山大”,有些人甚至患上了抑郁症。近日,一项研究发现,准研究生出现抑郁症状的概率是普通人的6倍,其中近40%的受访者还表现出中度至重度抑郁。对此,四川省心理卫生协会会员宦微表示,近年来备考族患抑郁症的人数逐年上升,建议考生能够放平心态,理性看待考研。



案例1 考研失利后心里负担重 二次备考每周去医院做心理辅导

今年6月份毕业的小孟是第二次报名参加考研,去年落榜后其心态就发生了转变。每逢身体稍微有些不舒服,就怀疑自己生了重病。“拉肚子觉得是肠癌,胃里息肉觉得是肿瘤。”小孟说,毕业前每个月都要去医院检查,毕业后更是每周去医院“报道”。

在小孟的思想里,自己肯定是身患重病。然而经过全身检查后,小孟除了轻微的肠胃炎外,没有其他的病症。对于医生下的结论,小孟总觉得是自己被糊弄了。为了更

好的检查,小孟甚至专门坐火车去上海进行检查。这次检查结果虽然和之前一样,但是医生建议他去心理卫生中心进行检查。“他们怀疑这种是心理出现了问题,心理负担太重。”小孟听从医生的建议回到成都后,专门去华西心理卫生中心进行了检查。最后结果是,小孟患有中度抑郁症,同时伴有焦虑症。

对于小孟的症状,医生觉得小孟是之前考研失败后,心理出现了负担,所以将思想负担转移到了身体体征上。“医生说我没有问

题,只是心理感觉有问题,让多做心理辅导。”小孟表示,如今距离考研还有不到一个月的时间,每周除了按部就班的学习外,还要去医院进行心理开导治疗。“现在觉得压力没有之前那么大,身体也没有不舒服的症状。”小孟分析,原来考研失败后,没有人倾诉,所以将压力转移到了身体上。“觉得只有患了重症才能受到家人的关注,不会因为考研失败而被看不起。”小孟表示,虽然家人没有说过什么,但是自己是心理自尊心作祟导致。

案例2 本科报错志愿考研转方向 备考期间确诊抑郁症

明年6月毕业的月月也是今年考研大军中的一员,和普通备考族不同,月月也患上了抑郁。因为高考报错志愿,被调剂到了不喜欢的专业。大学三年期间,月月一直想着通过考研换回自己感兴趣的专业。所以三年期间,在别人玩的时候,月月总是在图书馆内自习。“我相当于跳专业,和现在的专业

一点关系都没有,只能自学。”月月说,马上就要考研了,刷题刷了两遍,还是错误率很高。

因为测试分数还不理想,月月开始每天晚上睡不着觉,经常一边学一边哭。“觉得自己今年肯定考不上,毕业后家里肯定会逼着去工作。”月月表示,自己想要读的专业岂不是永远读不了,还

是要按照现在这个不感兴趣的专业找工作。也因为月月考前情绪特别不稳定,父母建议其去医院看看。“没想到是考前抑郁症,并且医生说像我这种情况的人还不少。”月月说,去了医院后,医生一听自己的症状,就确定是轻微的考前抑郁症,开了点药同时对月月进行了心理辅导。

应乐观理性看待 学会释放压力

对于如今越来越多的备考族出现考前患抑郁症的现象,宦微表示,考研人数逐年增多,使得越来越多备考族压力过大而不会释放,从而越积越多患上抑郁症。“考前患抑郁症的人数每年都在增加,主要是考生不能正确面对考研失败的问题。”宦微表示,大部分患抑郁症的考生都比较爱钻牛角尖,并且不会释放压力。宦微建议,考生应该在复习的同时积极参加各类实践活动,锻炼自己,提高心理承受能力,丰富经验,从而促进心理健康。“还要增强自我心理调节能力,学会控制情绪,提高适应能力,掌握自我调节的方法。”宦微说,哭也是一种发泄方式,但是长期遇到事情就哭,不符合成年人的行为。同时,宦微建议考生在关注学业的同时,学会劳逸结合,给自己找写了去,从一定程度上缓解焦虑,避免抑郁症的发生。

信息快递广告 广告热线 028-69959066

合作机构:四川博纳文化传播广告有限公司 地址:成都市红星路二段70号四川报业大厦三楼3108室 QQ:3329295109 收费标准:55元/行/天(13字1行) 律师提示:本栏仅为供需双方提供信息平台,所有信息均为刊登者自行提供,客户交易前请查验相关手续和证照。本刊不对所刊登信息及结果承担法律责任。

公告
姓名:黄华,男,身份证号码:510103196303217069X,户籍地:文庙西街123号12栋3号,因突发疾病死亡家中,现尸体停放在龙潭寺天地苑殡仪馆。请其家属见报后与长城社区工作人员:吴红霞联系:(电话:86138336)处理相关善后事宜,逾期,我社区将按照殡葬管理相关规定予以处理。
成都市青羊区汪家拐街道办事处
处长长城社区居民委员会
2018年12月6日

公告
2018年11月25日,我局在成都市双流区西航港西航港大道韵达快递依法查获南京(红)50条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日

公告
2018年11月24日,我局在成都市双流区西航港西航港大道中四段1243号韵达快递依法查获钻石(荷花)21条、大前门(短支)1条,共计2个品种22条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日

公告
2018年11月24日,我局在成都市双流区西航港西航港大道中四段1243号韵达快递依法查获中华(硬)65条、中华(软)15条、玉溪(硬)50条等,共计5个品种150条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日

公告
2018年11月27日,我局在成都市双流区西航港西航港大道中四段1243号韵达快递依法查获钻石(荷花)22条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日

公告
2018年11月27日,我局在成都市双流区西航港西航港大道中四段1243号韵达快递依法查获云烟(软珍品)16条、玉溪(硬)15条,共计2个品种21条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日

公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日
公告
2018年11月28日,我局在成都市双流区东升楠桂街69号菜鸟驿站依法查获黄金叶(乐途)112条、泰山(青秀)20条、泰山(望岳)20条,共计3个品种152条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日

公告
2018年11月29日,我局在成都市双流区公兴兰沟路普洛斯仓储德邦快递依法查获中华(硬)(专供出口)150条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日

公告
●注销公告:南充万林生态农业开发有限公司(统一社会信用代码:915113035752971323)经股东会决议决定注销公司,请债权债务自公告之日起45日内到公司清算组申报债权债务。
●中宏人寿保险有限公司四川分公司,施超保险营销员执业证(证号:02003151000080002015004577)遗失,声明作废。
●金牛区春妮电器经营部(经营者姓名:陈荣春)营业执照副本(注册号:510100600169943)遗失,声明作废。

通知
成都无我置业有限公司、四川孝德养老服务股份有限公司的债权人(股份持有人)与您息息相关的成都无我债权人(管理)委员会选举正筹备中,请您见此通知后,尽快与我们联系。届时按通知的时间、地点前往参加选举活动。逾期者,按相应法规办理。请见此通知且相关者,相互转告!谢谢!联系电话:173 4582 9200(罗女士) 135 5006 7282(蔡女士)183 8412 8310(张女士)
成都无我置业有限公司
四川孝德养老服务股份有限公司
2018年12月11日

公告
●刘家华身份证511024199610150018于2018年12月7日遗失
●李小莉于2017年10月1日在双流万达苏宁易购购买CAS ARTE 洗衣机 XQGH100-B1427GU1 发票(编号:00287307,金额:6399元)遗失,声明作废。
●高新西区出租车公司川A5B A34 沈光辉服务证遗失作废
●都江堰市小可楼餐饮管理有限公司公章(编码:5101819904001)、法人私章(编码:5101819904004)遗失作废。
●成都市邮政局第一招待所沙湾路机票代理处营业执照正本(注册号:5101001908189)及组织机构代码证正本(代码:79003015-8)均遗失作废。
●成都广隶建筑设计工作室国税税务登记证正本(税号:510198696291474)遗失作废
●曾德刚身份证510126196410273834于2018年11月9日遗失
●川AE1292许可证正副本遗失

遗失声明
成都威通运输服务有限公司以下车辆:川A955LP,川AB1813,川AE7808,川AD0927,川A4FA83,川AE6393,川AB7D90,川A343D5道路运输证遗失,特此声明。
成都威通运输服务有限公司
2018年12月10日

公告
●成都大学2015年毕业生张波(身份证号:510522199407214737)毕业证书遗失。
●郑前身份证(号码:513021199609230777)遗失作废
●李政二代身份证512922197104224692遗失
注销公告
成都均益建筑劳务有限公司(统一社会信用代码:91510114553592640L)经股东会决议,决定注销本公司。请公司的相关债权债务于本公告见报之日起45日内向我公司申报债权债务。特此公告

清算公告
经股东决定,四川东方物业管理有限责任公司决定解散。清算组由陈二斌、何培松等人组成。请债权人自本公告之日起45日内前往成都市金牛区蜀汉路333号向我公司清算组申报债权。
特此公告。
联系人:彭建铭
电话:13540133323
2018年12月11日

公告
●经成都宏德有信医药科技有限公司2018年11月23日股东会决议申请注销。本公告见报之日起45日内请本公司所有债权债务前来自理有关手续。逾期将按相关规定处理。
●刘群英执照正副本510100600295787及何通建执照正副本510100600225382遗失作废
●成都美华房地产经纪有限公司,营业执照副本(统一社会信用代码:91510112MA62QRQD72)遗失作废。
●注销公告:成都美华房地产经纪有限公司(统一社会信用代码:91510112MA62QRQD72)经股东会决定注销,请债权债务自本公告见报之日起45日内向我公司申报债权债务
●新都区大丰尹记传承肉店食品经营许可证编号(JY25101140022838)正副本遗失,声明作废。

公告
2018年11月30日,根据群众举报,我局执法人员在龙泉驿区柏合镇汽车城大道宝湾物流顺心捷达,查获外包装利用印有“淘”字样的纸箱伪装的卷烟(时代阳光)80条、黄果树(长征)81条、利群(新版)10条等,共计4个品种180条。请物主自公告之日起三十日内,到成都市龙泉驿区烟草专卖局(地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A-2,电话:028-65084322)接受调查处理,逾期未到我局接受调查处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条之规定,依法予以处理。
成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇一八年十二月十一日

公告
●中国人民武装警察部队成都市支队第七大队二十五中队在农业银行大邑县支行的开户许可证(核准号:J6510066639101账号:22863101040018816)遗失作废
●金牛区欧拉曲曼内衣店营业执照(510106601488011)正本遗失,现声明作废。

遗失公告
成都市工商局2006年7月11日颁发的注册号为5101002012951的成都红方装饰工程有限公司营业执照正本、副本(各壹本),税务登记证(川税蓉字:510107790026116)国税地税正副本(各壹本)均不慎遗失,声明作废。特此公告
2018年12月11日
●彭州市龙门山镇团山村13组2号个体工商户营业执照正本统一社会信用代码92510182MA6D5DEHOK遗失作废
●车琪2016年11月在成都长宝交续保押金5000元,收据9273799原件遗失,声明作废
●高新区蓉成海博口腔诊所增值税普通发票25份,号码:19357936-19357940,02964915-02964934,发票领购本号码:151019865020319820917071101001,税控盘号码:661571526768遗失作废