

女性被诊断为焦虑症可能性是男性的两倍？

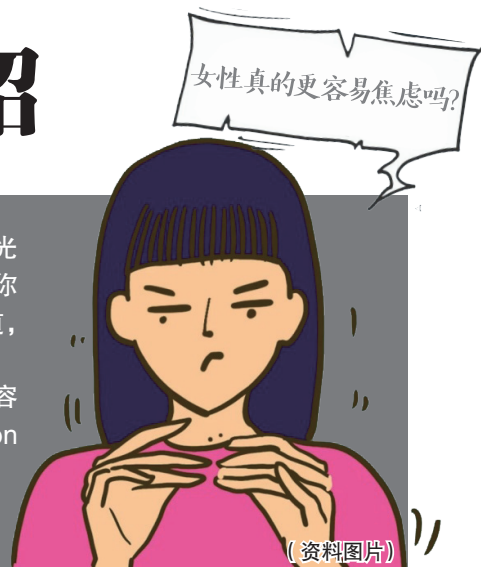
# 给“女人更易焦虑”支点硬核妙招

今日女报 / 凤网记者 彭敏 朱泓江 张秋盈 欧阳婷 谭里和 张伊人

随着社会的发展，当代女性的角色越来越多元，各种焦虑和压力也随之而来——被催婚、催生：“你眼光别太高，年龄大了有你后悔的”“你看看你妹妹都生二胎了，你再拼一拼给大宝生个弟弟妹妹吧”；被歧视：“你看你家里事不少，年龄也上去了，我们希望把机会给更有干劲的新人”；被埋怨：“孩子的成绩下降了都不知道，你怎么做妈的”，还伴随各种不理解：“我们不都是这么过来的？就你矫情”……

生活中，我们似乎总是能听到不同年龄段的女性抱怨和描述自己关于焦虑的体验，那么，女性真的更容易体验到焦虑吗？诸多研究数据显示，答案或许是肯定的。美国焦虑和抑郁协会（Anxiety and Depression Association of America, ADDA）显示，在全球范围内，女性被诊断为焦虑症的可能性是男性的两倍。

本期，我们一起来关注女性焦虑话题，和专家一起陪你学会舒缓情绪，走出抑郁。



(资料图片)

## 情感焦虑 被催婚的苦谁知道？

“我如今的状态是全方位‘被攻击’”

口述：小红

年龄：26岁 职业：护士

“你好，我是李俊。”一天晚上，正在加班的我突然接到一个陌生男士的电话，“呃……是你爸妈把你的联系方式推给我的。”

听到这句话，我瞬间明白了这是我爸爸妈妈新的催婚方式。

我今年26岁，已经被父母催婚四年。

大学毕业半年后，父母开始催着我恋爱结婚，他们声称“只是认识一下就行，又不是逼着你结婚”。

但凡我出现一点反感的情绪，一顶顶“帽子”就扣上来了：“你不结婚，老了以后就成为了社会的负担”！当然也有这样的“感情牌”：“爸爸妈妈老了，以后谁来照顾你呢？”

随着年龄渐长，他们开始了全方位的“攻击”，不论什么时候，不论什么地点，不论什么话题，他们都可以把话题转移到“催婚”这件事上，就连年逾八旬的爷爷奶奶都会趁着家庭聚会的间隙，把我叫到房间里，严肃正经地向我阐述成家的必要性。

哎，我的另一半，你什么时候出现呢？

“‘脱单’后我反而更焦虑”

口述：橙子

年龄：27岁 职业：电视编辑

研究生毕业后，我在长沙找到了一份还不错的工作，妈妈便马不停蹄地拉着我奔向人生的下一站：婚姻。这时我才开始知道：原来妈妈的人脉这么宽广。

其实我是不排斥通过这些渠道认识男孩子的。可那些男生，要么就是身高、年龄或是学历有硬伤，要么就是实在聊不到一块。

随着时间推移，妈妈越来越着急了。去年夏天，我在她的软磨硬泡下去见了一个相亲对象，总共见了两次，结果双方家长就张罗着要订婚了，可把我吓坏了，直接拉黑了那个男孩子。妈妈因此和我足足冷战了一个月。

去年年底，我“脱单”了。妈妈知道后，非要我带男朋友回家看看，我说我们还没到这个地步。妈妈居然给我下最后通牒：要么把人带回家，要么我继续给你安排！

我以为妈妈是说气话，结果她是动真格的，自顾自地给我安排了几次“见面”。我觉得她这么做根本不尊重我和男友，对相亲对象也很失礼，和她吵了好几次，现在我都不敢回家了。本以为“脱单”能够“脱离苦海”，现在我更焦虑了。

## 容貌焦虑 胖、丑、老即“原罪”？

花了18万，还是没有整成大美女

姓名：琴琴

年龄：25岁 职业：销售

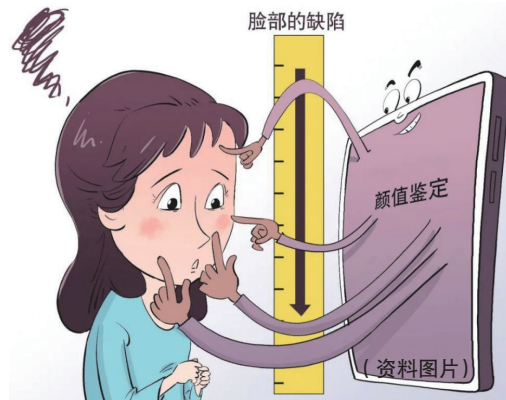
我从小长得就很普通，能明显感觉到别人对我和对漂亮女孩的区别。

高考完的第一个星期我就去割了双眼皮。那时候不懂找医生，直接就去了一家不知名的私营医院做手术。打麻药真的很疼，针头直接从眼角穿到眼头，我当时抓着护士姐姐的手说，不行不行，太疼了。但是没办法，已经躺在了手术台上，咬着牙也要把手术做完。

做完之后眼睛有点肿，照镜子的时候，觉得我好看了不少，但还是不够满意。我拿着攒下的零花钱，在大学时期又去做了鼻子，这次更痛，打的是全麻，直接要插尿管，真是快把我的命都搞没了。

我确实变得比以前更好看了，可是我又发现了身上更多的缺点，我不白、腿粗、

腰粗……每次照镜子的时候，我都会想，要是我脸再瘦一点，眼睛再大一点，再白一点，腰再细一点就好了。我又陆续做了提拉紧致、吸下颌缘、美白针、瘦肩针、瘦腿针……加起来，我差不多已经在医美上花了超过18万元，但是比起那些大美女来说，我还是很普通，很容易自惭形秽。我知道我的心态已经不健康了，可怎么办呢？



(资料图片)

### 专家支招

被催婚的朋友，请“脸皮厚”一点

文：一宁（一宁心理咨询（长沙）有限公司 咨询师）

被催婚的女孩，压力的确很大。年龄大了，自己内心其实也着急。但是，一辈子的事，又没法这么随随便便就嫁了。

焦虑的内在原因各有不同：

第一，为什么被催婚会让自己十分焦虑、甚至抑郁？

道德良知过强的朋友，容易自责到抑郁，满脑子都是“对不起”，对不起异性朋友、对不起爸妈等等。

此时，我们需要明白，自己是否有道德良知过强的特点，如果不只在婚姻这件事情上，在其它事情上也容易有负罪感，则极有可能，这是你焦虑的重要原因。

我们应当学会为自己开脱，比如说，我已经反复说过，我们不适合；我就是觉得自己担负不起婚姻的责任。

第二，一直在努力维护自己形象的朋友，现在却遭遇大家的否定，面临“大龄男”“剩女”等难听的标签。情何以堪？

对此，希望你能做真实的自己，“脸皮厚”一点。社会是一个大场合，争争吵吵，我们要勇敢发出自己的声音，不能被他人的噪音给淹没了。

（彭敏 整理）

### 专家支招

放下手机，走出容貌焦虑“茧房效应”

心理医学专家何日辉认为，很多人的容貌焦虑可能由于遭受过因容貌带来的叠加性心理创伤，尤其是在人际关系上的创伤等。很多时候，我们在意容貌，是因为在意被容貌影响的社会关系，比如择偶，比如朋友的评价，比如职场需要等等。所以容貌焦虑本质上包含了人际焦虑、发展焦虑等等。

所以，在面对社交生活给你带来的“容貌焦虑”时，可以更加理性地去面对。比如通过提升自己，培养新的爱好、新的技能点来提升自信心，展现与众不同新的社交魅力等。另外，长期刷短视频、社交软件所形成的的茧房效应，也容易让人产生过度的容貌焦虑。适度放下手机，走出网络世界，进入真实世界，你会发现真实比完美“美”多了。

上海交通大学媒体传播学院院长教授薛可则表示，容貌焦虑涉及心理学、社会学、传播学还有管理学等多个方面。要解决全社会日益增强的容貌焦虑问题，需要多方面发力。比如整治部分医美机构刻意渲染的容貌焦虑，完善行业监管体系，在媒体上树立正确的审美价值观念等等。

（张秋盈 整理）

## 职场焦虑 事业与家庭能真正平衡吗

“没想到穿短裙能成为我的焦虑”

口述：小小

年龄：24岁 职业：幼儿园老师

我曾经在长沙的一家短视频创业公司工作，担任短视频编导。

女孩子都很喜欢穿短裙，我也不例外。可是那天我一进门，同事老杨就和我开玩笑说：“今天还挺漂亮。”说完他便用戴着镜框的眼睛开始打量我的全身。

这般突然的称赞，我感觉到一阵不适，甚至有些缺氧，我只能选择忽视赶紧走到工位坐下，喝了很多水，过了一天我才忘记这个感觉。

后来，我想着着装是我的自由，况且短裙在当下并不算过分的穿着，于是我还是这般打扮。可是渐渐的，我能感觉到身边的眼睛一直在凝视着我。

有一天，我想找总经理谈论工资，那天，我脱口而出：“在您心里，我到底是个什么定位？”他回答道：“在我心里，你是个大美女。”然后打量着我。

也不知道是心理作用还是怎么样，我开始变得不敢再在夏天穿着短裙上班。

但过了那个夏天，我就辞去了这份工作。

（下转 11 版）