

元式催眠：抑郁症患者的深度治疗方法

□ 陈雪芬、梁秀贤

元式催眠是一种初始反应机制，它通过心理暗示和帮助抑郁症患者进行心理和行为规划的方式，来对抑郁症患者进行深度的治疗，并且让患者通过不断的暗示，彻底走出抑郁症的阴霾。很多人听到催眠两个字，就认为催眠和睡眠是一样的，催眠其实就是让患者睡着了。但实际上，这是两个不同的概念，前者更多地表现为一种深度放松的状态，而后者只是单纯的生理机制。那元式催眠究竟是怎样的呢？在元式催眠中，抑郁症患者要如何对自己的行为和心理情绪进行积极改善？

一、不要过度“胡思乱想”

在抑郁的情绪中，“胡思乱想”的行为有时候很可能导致人们误将自己的观点当作是对的，并误解其正确性。对于患有抑郁症的人来说，如果能够有效地消除他们内心的“杂念”，那么他们所表现出的抑郁症状将会有所减轻。

针对于面对这样的情况，患者应该适当地参加一些活动。让自己处于忙碌之中，并保持思考和行动同步，这样就不会深陷于不必要的幻想里。参与活动可以被认为是一种行为的反驳。虽然刚开始尝试摆脱抑郁症可能有些挑战，比如出现精神萎靡、对日常活动毫

无热情的状况，但一旦进入活跃状态，抑郁情绪就会有所减轻。此外，家属的参与对于患者的治愈也有着积极作用，为患者奉上关心和爱护，将促使患者走上康复的道路。

二、减少“非黑即白”思维

非黑即白的思想会导致抑郁症状出现，部分抑郁症患者认为，只要这件事做的不好，那自己就一无所长，什么都做不好。但事实上却并非如此，比如说做一顿饭，五星级厨师可以做成人间美味，但一般人却只能做成家常美味。因此，普通人就认为自己不行，但其实这样是不对的，家常美味也可以是成功的，并不是每个人都要做到人间美味的程度。

在人间，每个人都是独一无二的，就算没办法在一件事上做到最好，那又怎么样呢？人的潜力是无限的，就算这件事做不好，那做其他的事情总会有擅长的。换个角度，就算大部分事情都做不好，但只要能够做好一件事，或者是某些事情有上升的潜力和空间，那么也没必要灰心。不断地前行和体验的过程，就是一个人的生意义所在。

三、释放不必要的罪恶感

在抑郁症患者中，大部分的人都是善良的、关心他人的，相对地，一些非常自私的人

出现抑郁症的反面比较罕见。很多人并没有理解，“到底有多大的问题才导致人会感到抑郁呢？”其实，抑郁症的主要触发因素是精神压力太大。当抑郁症患者未能达到他人的预期时，他们不仅会因自身的能力不足而感到自责，还会不停地指责自己。

事实上，这种没有必要的负罪感，是导致患者出现抑郁症的主要原因之一。俗称“想不开”，对于这类患者，想要治愈抑郁症，就需要降低自己的“道德标准”。很多时候，人们无法阻止一些不好事情的发生，比如看到一只濒死的小狗，它的生命已经走到了尽头，心地善良的抑郁症患者或许会因为无法对其进行救治而感到伤心，但这并不是患者的错误，人各有命，上天注定，动物也是一样，不要将自己的道德上升到“圣母”的境界。

四、把烦恼写下来

写日记是一种很好的宣泄情绪的方法，对于抑郁症患者来讲，写日记的方法能够将自己心中的负面情绪进行释放，从而减缓抑郁症状发生的症状。写日记，即自己的思绪、情感 and 经历，将这些详细记录下来，可以有效减少自己的压力和焦虑，而且还可以更加明确地理解问题，最终解决问题。一般来讲，日记属

于私人物品，但如果患者无法从负面的情绪中走出来，那么可以和信任的朋友或者家人分享自己的故事或者是经历，让大家齐心协力地解决问题。

五、减少和他人比较

当抑郁症患者与他人作比较时，常常会过度强调个人的不足，尤其是在社交媒体的关注之下，这使对自己的缺点感到更加不满和忧虑，害怕自己不及他人而被忽视。但实际上，每个人都有他们自己的特点，可能自己认为的缺点，从他人的眼中看，是一种优点和长处。当然，在大众的情况下，这种情况很少见。那抑郁症患者应当怎样缓解负面情绪，如果说和他人比较会带来负面情绪的话，那简单的方法就是，不要和他人进行比较。抑郁症患者减少和他人的比较，能够有效降低抑郁症状的发生，让患者的生活变得更加美好。

结语

人无完人，接受自己的平庸和普通，便是抑郁治愈的开始。在抑郁症患者治疗的过程中，家属和朋友的力量也是不可小看的，给予患者充分的安全感和爱，才能让患者走出抑郁症的阴霾，回归到正常人的生活。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

眼科屈光学解读老花眼的真相

□ 梁丽娟

老花眼，即老视，是眼科常见的一种生理现象，尤其在中老年人群中尤为普遍。随着现代社会生活节奏的加快和用眼压力的增大，老花眼正逐渐呈现年轻化的趋势。本文将通过眼科屈光学的视角，深入探讨老花眼的真相，解释年龄相关性视力变化的科学原理，并分享相关管理和治疗策略。

屈光学是研究光的折射，特别是通过透镜的光的科学。在眼科领域，它关注的是人眼如何通过角膜、晶状体等屈光介质的共同作用，将光线聚焦在视网膜上，形成清晰的图像。这一过程中，眼球的屈光状态由角膜曲率、眼轴长度和晶状体屈光度共同决定。

一、角膜与晶状体的作用

角膜是眼球前部的透明组织，具有固定的曲率，对光线的折射起到重要作用。而晶状体则是一个富有弹性的组织，能够通过改变其形状和厚度来调节屈光度，实现眼睛的变焦功能。年轻时，晶状体弹性良好，能够迅速调整以适应不同距离的视觉需求；然而，随着年龄增长，晶状体逐渐硬化、增厚，调节能力减退，导致老花眼的出现。

二、老花眼的形成与发展

老花眼是一种与年龄直接相关的生理现象，通常在40-45岁左右开始出现。其主要表现为近距离阅读或工作时视力模糊、疲劳、

酸胀、多泪、畏光等症状。这是由于眼球晶状体随年龄增长逐渐硬化、增厚，同时眼部肌肉的调节能力也相应减退，导致变焦能力降低。当看近物时，由于影像无法完全聚焦在视网膜上，因此变得模糊不清。

三、影响因素

老花眼的发生和发展不仅与年龄相关，还受到多种因素的影响。例如，原先的屈光不正状况(如近视、远视)、身高、阅读习惯、照明条件以及全身健康状况等。从事近距离精细工作的人群，如程序员、设计师等，更容易出现老花眼的症状。此外，生活在赤道附近的人群由于温度对晶体的影响，也更容易提前出现老花眼。

四、眼科屈光学的解读

1 屈光不正与老花眼的区别

屈光不正是眼科常见的疾病，包括近视、远视和散光等。它指的是眼睛在不使用调节时，平行光线通过眼的屈光作用后，无法在视网膜上形成清晰的物像，而是在视网膜前或后方成像。老花眼则是一种生理现象，不属于屈光不正范畴。老花眼是由于晶状体硬化、调节能力减退所导致的，与屈光不正的病理机制截然不同。

2 屈光状态的变化

随着年龄增长，人眼的屈光状态会发生

自然漂移。在青年时期，屈光状态相对稳定；而到了中老年后，则逐渐趋于远视化漂移。这主要是由于晶状体密度增加、屈光度下降所致。因此，很多老年人会发现自己的近视度数有所降低，但这并不意味着视力得到了改善，而是由于老花眼导致的远视化漂移现象。

3 老花眼的管理与治疗

验光配镜是管理老花眼最直接、有效的方法。通过规范的验光程序，准确测量患者的屈光状态和老花度数，然后配戴适合的眼镜或隐形眼镜。传统的单光镜只适用于近用，而双光镜和渐变多焦点镜则能同时满足远近视需求，提高患者的视觉质量。

对于不愿意佩戴眼镜或隐形眼镜的患者，手术治疗也是一种选择。随着医学技术的不断进步，白内障手术已经能够通过换晶体来实现个性化测量和矫正，同时解决近视、远视、散光等问题。这种手术不仅可以恢复患者的视力，还能改善视觉质量，使其达到年轻时的水平。

五、误区与警示

误区一：随便买一副老花镜

很多人认为老花眼只是小问题，随便买一副老花镜就能解决。然而，这种做法往往会导致视觉干扰和视疲劳。因为每个人的屈光状态、瞳距、脸型等都有所不同，所

以必须到医院或专业机构进行验配，以确保眼镜的合适性。

误区二：一副老花镜戴到底

长时间佩戴一副老花镜会导致镜片老化、划痕等问题，影响成像质量。因此，患者应该定期复查视力，调校镜架，适时更换镜片。每5年重新验光，配镜是较为合理的做法。

警示：警惕白内障等眼病

有些患者可能会出现老花眼度数突然下降或视力明显改善的情况，这可能是白内障等眼病的早期症状。因为白内障会导致晶状体混浊，吸收水分后引起屈光变化，类似于近视度数增加，从而“抵”去老花眼的度数。如果出现这种情况，一定要及时就诊，以免延误病情。

结语

老花眼是一种与年龄直接相关的生理现象，也是身体开始衰老的信号之一。通过眼科屈光学的解读，我们可以更好地理解老花眼的形成和发展机制，并采取相应的管理和治疗措施。无论是验光配镜、手术治疗还是生活方式调整，都能够帮助患者减轻老花眼的症状，提高视觉质量。同时，我们也要警惕白内障等眼病的潜在风险，及时就诊以确保眼睛健康。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

手术室护士如何与患者沟通交流

□ 王彬

在医疗领域，手术室是一个充满挑战和未知的地方。在这里，每一位医护人员都肩负着重大的责任，他们不仅要有精湛的技术，更需要与患者之间建立起良好的沟通与交流。手术室护士作为这个团队中不可或缺的一员，他们与患者之间的沟通与交流显得尤为重要。

一、术前沟通：建立信任与理解

手术前的沟通是手术室护士与患者建立信任与理解的第一步。护士需要向患者详细介绍手术流程、可能的风险以及术后的注意事项。在沟通时，护士应注意使用简单易懂的语言，避免使用过于专业的医学术语，确保患者能够充分理解。同时，护士还应耐

心倾听患者的疑虑和担忧，给予积极的回应和安慰，帮助患者树立信心，减轻焦虑。

二、术中关怀：传递温暖与安心

手术过程中，患者往往处于紧张和恐惧的状态。此时，手术室护士的关怀和安慰显得尤为重要。护士应时刻关注患者的情绪变化，通过轻声细语的安慰和鼓励，让患者感受到温暖和安心。同时，护士还应密切关注患者的生命体征，及时发现并处理可能出现的异常情况，确保手术的顺利进行。

三、术后交流：关注恢复与反馈

手术结束后，手术室护士与患者之间的交流并未结束。护士需要向患者详细解释术后的注意事项和护理方法，帮助患者

尽快恢复健康。在交流过程中，护士应耐心倾听患者的反馈和感受，及时解答患者的疑问，消除患者的顾虑。同时，护士还应鼓励患者积极参与康复活动，提高患者的自我护理能力。

四、沟通技巧：倾听、尊重与同理心

在与患者沟通与交流的过程中，手术室护士需要掌握一定的沟通技巧。首先，倾听是沟通的基础。护士应耐心倾听患者的诉求和疑虑，给予积极的回应和解答。其次，尊重是沟通的关键。护士应尊重患者的意愿和选择，避免强制干预和命令。最后，同理心是沟通的桥梁。护士应设身处地地理解患者的感受和需求，给予患者足够的关心和支持。

五、结语

手术室护士与患者之间的沟通与交流是医疗工作中不可或缺的一部分。通过有效的沟通与交流，可以建立起患者与医护人员之间的信任与理解，提高患者的满意度和治疗效果。因此，手术室护士应不断学习和提高自己的沟通技巧和能力，为患者提供更加优质的护理服务。在医学科普的视角下，我们期望每一位读者都能了解到手术室护士与患者沟通与交流的重要性。这不仅是对患者权益的尊重和保护，也是医疗工作顺利开展的重要保障。让我们共同关注手术室护士与患者之间的沟通与交流，为医疗事业的进步和发展贡献自己的力量。

(作者单位:河北省承德市第三医院)