

心理故事

□本报记者 朱娜 实习生 胡晓纯

“求求你,别在右边偷窥我”

上课只能坐右边靠墙的位置,否则,他宁愿逃课。难道在他的右边隐藏着什么秘密吗?

“我的右边不能坐人”

今年24岁的陈浩(化名),是一名在读研究生,他文质彬彬,说话也很有条理。然而这名导师眼里的好学生,却有一个特殊习惯,无论上课、开会,他必须坐在右边靠墙而且没有窗户的位置。要不,就根本无法集中精力,总感觉右边有人在偷窥自己。

陈浩每次都提前上课,为的就是能坐到“情有独钟”的位置。如果未能如愿,他宁愿逃课。久而久之,同学们也发现了他的这个怪癖,问起原因,陈浩总是默不作声。渐渐地,大家都觉得陈浩很怪,与他交往越来越少。

不能说的秘密

陈浩也意识到自己的问题,但是不知道该如何解决。一天他独自来到河南洛阳荣康医院找到精神科主任、主治医师李曙光寻求帮助。

“我在上高中时,就发现有



这样的习惯,如果不坐在右边靠墙的位置,就不能集中注意力,还会烦躁不安。”陈浩说,“后来,随着学习压力越来越大,无暇顾及,这个毛病自己就好了。可现在竟然又出现了。”李曙光认为,陈浩现在的表现可能与自身的一些经历有关。陈浩小时候虽然家里有厕所,但他每天都喜欢跑到公共厕所方便,而且每次的蹲位都是固

定的——靠近右边墙。父母问他原因,陈浩支支吾吾半天也没说出个所以然。

秘密被人发现

纸里终究包不住火——一天,一个中年妇女站在公共厕所外面破口大骂,一群人在围观。而此时,陈浩就躲在男厕里。原来,他之所以喜欢到

健,将其调整到最好的状态。

调适心态 当看到秋风扫落叶的凄凉景色时,要调整好心态,以理智的眼光看待和理解自然界变化。

排除忧虑 当心情消沉时,切忌沉溺于忧虑漩涡中,可做

公共厕所,而且总选择靠右边的蹲位,是因为与女厕相邻的墙上有一道裂缝。出于好奇,陈浩总想通过这裂缝了解那边的世界。结果,他的“行径”被这个中年妇女发现了,陈浩当时真想找个地缝钻进去。后来,人群散去,陈浩在厕所里一直呆到天黑。

“那次的经历把我吓得不敢打那以后,每当紧张焦虑时,我就疑心坐在右边的人在说我的坏话。”

“恐右症”是强迫性注意障碍

听完陈浩的讲述,李曙光更加肯定了自己的分析,他说:“正是因为童年的经历,才导致陈浩出现了‘恐右’强迫性注意障碍。只要将他的潜意识校正到正常意识层面,认识到有人坐在自己右边是一件非常正常的事,不会有人偷窥,更不会有人去猜他的心思;让他意识到一些事情会随着时间流逝慢慢淡去的;将童年的经历讲出来就找到了症结所在,那么他也可以很快‘康复’的。”

经过几次心理治疗后,如今,陈浩已经基本告别“恐右症”了。

些自己喜爱的事情来分散注意力。

增加光照 秋季日照渐短是产生情绪抑郁的重要原因。

加强锻炼 锻炼不仅可以强身健体,而且能调节、改善心理状态。(琪月)

秋季,给心理做做“保健操”

气候对人们的心理会产生重要影响。经临床观察,入秋后抑郁症的门诊量显著增加,这与气温不定、花木凋零使一些人心产生苦闷、垂暮之感有

关,特别是老年人易产生消极忧郁的心理。另外,夏季人们往往有熬夜的习惯,造成睡眠时间不足,容易出现心情烦躁现象。所以要在秋季做好心理保

几分钟让你快乐起来

翻旧照片 研究发现,吃巧克力等零食并不能改变人的心情,喝酒和看电视稍微会有所改变,但是翻旧照片则有助于改善人们抑郁的心情。可以把自己喜欢的照片设为电脑桌面或屏保。

咀嚼坚果 研究发现,坚果富含欧米茄3脂肪酸,可以使人们不易郁闷,容易相处。平时可以在自己的抽屉里储存一些坚果或在午餐时吃点坚果。

闻闻香味 研究发现,橙子的味道或薰衣草香会使人们不易焦虑,更加积极和平静。在室内放一根香熏蜡烛可以让自己平静下来。

晒太阳 想在几秒内开

心起来,可在阳光充足的窗户旁边吃早餐,感受阳光的味道。如果你在一个没有窗户的办公室工作,要每隔几个小时出去晒晒太阳。

街区散步 研究发现,在工作间隙散步的人心情会很放松,不易生气,并拥有更多的能量。

整理房间 厨房或卧室的混乱会让你觉得很不安。平时闲下来的时候整理一下房间,扔掉没用的东西。

自己下厨 如果你很郁闷地回到家,去厨房给自己做顿可口的饭菜吧,等你吃饭的时候会惊奇地发现你己不再抑郁了。(顾阳)

您可以这样“制怒”

心理学研究表明,脾气暴躁、经常发火,不仅会增强诱发心脏病的致病因素,而且会增加患其他病的可能性。为了控制或减少发火的次数和强度,下面介绍几种简单易行的方法:

意识控制 当情绪即将爆发时,要用意识控制自己,提醒自己应当保持理性,还可进行自我暗示:别发火,发火会伤身体。

承认自我 勇于承认自己爱发脾气,还可向他人求助,使自己从今以后克服这一毛病。

反应得体 当受到不公正待遇时,任何人心中都会怒火万丈,但是无论遇到什么事,都应该心平气和,冷静地、不抱成

见地对对方明白他的错误之处,而不应该迅速地作出不合理的回击,从而剥夺了对方承认错误的机会。

推己及人 凡事要将心比心,就事论事,如果任何事情你都能站在对方的角度来看问题,那么有很多时候,你会觉得没有理由迁怒于他人,自己的气自然也就消了。

宽容大度 对人不斤斤计较,不要打击报复,当你学会宽容时,爱发脾气的毛病也就随着那些不愉快的情绪自行消失了。

请不要等到患上病才想到不发火,要想克服爱发脾气的坏毛病,就从今天开始吧。(冯克来)

中年人减“心压”

人到中年,面临压力来自四面八方,大部分人都是终日默默忍受,殊不知压力招来了“身心疾病”。根据相关研究显示,目前75%的疾病发生与心理压力有关。当压力过大时,可导致多种“身心疾病”发生。

中年人可以尝试用下列五法减“心压”:

把烦恼写出来 美国心理协会倍加推崇“写作减压”方式。一支笔、一张纸,随时随地可以进行,内容包括你的压力体验或生理、心理上的一切烦恼。在美国,不仅医院鼓励心理疾病患者写病床日记,就连一些书店也开始出售空白的“病历日记”。

不妨开怀一笑 工作并不意味着总是绷着,适时放松一下会对身心有益处。不妨在办公室里放几本笑话书,当感到紧张、烦躁时,利用5分钟的时间看两个小笑话,或是跟同事聊聊天,互相猜几个脑筋急转弯,都是调剂心情的良方,相信仅仅一个微笑就能让你恢复良好的情绪。

亲近减压食物 医学研究发现,某些食物可以非常有效地减少压力,如鲑鱼、鲱鱼等鱼类。此外,富含硒元素的金枪鱼和大蒜也能有效减压,维生素B2、维生素B5和维生素B6都是减压好帮手。工作间隙,来一杯冰咖啡,能够很好地舒缓心情。

切勿“非常完美” 许多领导往往事必躬亲,凡事都要亲自把关,可一个人的精力是非常有限的,丢掉“完美主义”的枷锁,信任下属和同事,适当放权才是避免“积虑成疾”的正道。

改善生活方式 不妨开动脑筋,改善一下生活的方式,如买本菜谱,尝试着做一些新鲜的菜肴;或是找点理由,偶尔全家人来一顿“烛光晚餐”;每天固定看电视时间,出去散散步或是运动一下;在节假日期间,全家可以集体出游。(陈华)

心理医生

洛阳市第五人民医院
心理热线:63232968

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限
地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线:0379-65233618 65233607

百忧笑解



肺炎妙对

病人:“医生,你深信这就是肺炎吗?有时候,医生在治疗肺炎,病人却死于其他的病。”
医生一本正经地说:“我在治疗肺炎时,病人就死于肺炎。”

(玉明 绘)