

排解郁闷 找到幸福

放心情一条生路

□ 记者 李永高

三门峡市一名20岁的学生因失恋，独自骑自行车，短短5天途经8市行程近一千公里，这次长途跋涉让他忘记了失恋痛苦，感悟到“生活幸福”。有关专家指出，这名学生为郁闷心情找个健康发泄途径的思路是对的，但从安全角度考虑，独自长途骑行不宜提倡，建议可以通过其他更好的方式来排解郁闷。

谈起三门峡这名学生的行为，大家的反应不一：拥趸者多是年轻人——他用实际行动证明了自己的坚强与执著，也许就此能唤回“失去的芳心”；反对者多是家长——这样的孩子太没志气了，多大一点事儿，如果出意外父母咋办；也有折中派——理解他的做法，但不会效仿。

河南省洛阳荣康医院副院长、医学博士、主任医师陈四军认为，三门峡这名同学通过骑自行车长途旅行忘记了失恋后的痛苦，重新找到生活的美好，确实是一件令人欣慰的事情，骑自行车运动使其郁闷情绪得到了释放，情绪渐渐平稳；旅途中的所见所闻使其认知得到了调整，重新找回了自己，认识到目前最重要的是学习，从而甩掉郁闷，



找回生活的幸福。

据陈四军介绍，每当人们遇到挫折、失恋、创伤等精神因素时，大多都会产生郁闷、痛苦、消极、抑郁等不良情绪。有统计数据表明，15%至20%的人曾有过抑郁体验。由此可见抑郁是一种比较常见的情绪体验。不过，独自骑行毕竟不安全，其实，许多方法都是可以有效排解不良情绪的，如：

向亲友倾诉 当我们感到痛苦、心情郁闷时，不妨找知心朋友或亲人，把痛苦的事情向他们说一说，倾诉的过程也是不良情绪释放的过程。亲友的理解、支持有利于不良情绪的释放。

适当运动 当我们感到心情不好、郁闷时，可以适当进行户外运动，如散步、慢跑、打球、骑自行车等。通过适当的户外运动释放自己的不良情绪，但要选

择适合自己的运动项目，运动量要适当，不要过度劳累。

放松自己 当我们感到生活、工作压力大，情绪紧张时，可以听听旋律轻快、优美的轻音乐或歌曲来缓解紧张情绪；喜欢唱歌的人可以邀请朋友一起去唱唱歌，通过唱歌缓解压力、释放不良情绪；喜欢做瑜伽的人可以选择瑜伽放松。

关心他人 当我们感到心情郁闷、痛苦时，要学会放弃自哀自怜，主动关心身边的人，特别是关心家人。在关心别人，特别是关心家人时，我们会感到自己的价值，感到他们需要我们，从而有利于重建自信，摆脱痛苦和烦恼。

心理咨询 当我们感到痛苦、郁闷，自己不能调节情绪，且持续时间在2周以上时，应找专业的心理医生进行心理咨询。在心理医生的帮助下，找到郁闷、痛苦的原因，及时进行认知调整，重建生活目标；认清并接纳自己的不良情绪，认识到自己要放下的是什么，需要的是什么，从而使不良情绪得到释放。如果需要，我们可以在心理医生的指导下正确用药。

从阿杜“消失”看恐慌症

□ 记者 吴彬

阿杜，多年前一不留神进入歌坛，凭借沙哑的嗓音把《天黑》、《他一定很爱你》等流行歌曲瞬间唱红大江南北。而就在他红得发紫时，却突然悄无声息不再露面。近日，阿杜的经纪人证实，阿杜的突然消失是因为患了恐慌症。

据了解，阿杜在大红大紫的时候就有了些许症状，时常在上台前发生严重恐慌的情绪，会没有规律地心悸、出冷汗以至不能演出。经过熟人的安抚，能够在短时间内得到舒缓。直到三年

前，他的病情急转直下。当时，预备发新唱片的阿杜间隔两三天便会发病一次，会整宿整宿地睡不着觉，总对身边的人疑神疑鬼。一旦发作，阿杜就必须把自己关在家中，还必须日夜有可信的人陪伴左右。

恐慌症是怎么回事？阿杜怎么会得了恐慌症呢？我市国家二级心理咨询师蒋庆伟介绍说，恐慌症是一种神经官能症，属于恐惧症的一种。其典型的症状是焦虑、心慌、害怕，有时伴随出现发抖、呼吸困难、胸痛、恶心、反胃

等症；有的患者会害怕自己失去控制或“即将发疯”；有身体麻木或刺痛的感觉；脸潮红、头痛、快要晕倒的感觉也有可能出现。

据蒋庆伟分析，除了内向性格、遗传等因素外，阿杜突然走红，生活节奏和环境发生了巨大变化，很可能是恐慌症出现的重要诱因之一。因为从外部原因来说，成长经历、环境和重大的、突发的事情，可能刺激引起恐慌症的出现；恋爱、婚姻等过程中情感受挫也可能引起恐慌症；生活、工作压力过大，对人、对事的

期望值过高，都可能是引发恐慌症的原因。

想防止恐慌症“偷袭”，除去我们无法改变的遗传基因、环境等因素，最重要的是保证有健康的生活方式和平和的心理状态。

要有意识适时、适度释放心理压力，调整生活节奏，平时多与人交流，提高对环境的适应能力和心理承受力，多培养自己性格中开朗的一面。另外，家人的理解、鼓励、和支持，对其保持心理健康，也是非常重要的。

“一句话的事儿”阳光话语
心理能量透析系列之⑤为后悔的人
说句肯定的话

□ 记者 吴彬

古人云：“君子之言寡而实，小人之言多而虚。”话不在多，而在贴切与恰当。为后悔的人说句肯定的话，可能会对当事人产生意想不到的巨大鼓励。做助人为乐的君子，可能也就是“一句话的事儿”。那么，后悔的人处于一种什么样的心理状态？为何肯定的话可能给他莫大的支持？且看心理医生的分析。

近日，由张国立夫妇、冯小刚夫妇、陈道明夫妇等明星发起的为西南干旱灾区“送水行动”，得到社会踊跃捐款。其中，有一位匿名者捐款20万元，红十字会方面表示此人是章子怡。可见，经历了“诈捐门”后伤痕累累的章子怡，在慈善事业上开始走低调路线。

市第五人民医院心理医生潘振山说，我们姑且不去评论章子怡对待慈善事业的态度正确与否，单从心理角度分析，章子怡前后的态度变化说明，在经历了“诈捐门”等一系列事后，她对曾经高调宣传慈善的行为一定后悔不迭。从心理层面讲，一个人经历了失败的打击后，往往会失去自信、情绪低落、自我评价低，产生自卑、自责等情绪，且后悔不已。潘大夫



说，后悔是一种非常糟糕的情绪，比所做错的事更可怕，因为它会摧毁人的自信、自尊，干扰一个人正常的看待问题、解决问题的能力，很有可能导致当事人去做一件更错的事。因此，对处于后悔情绪中的人来说，关键要尽快走出心理困扰，消除后悔和低落、自责等情绪。

“诈捐门”后，张艺谋曾暗指章子怡，他说：“不管怎么说，明星做慈善是好事。”这就是一句极具肯定意义的话，对深陷后悔情绪中的人来说，这是巨大的支持和鼓励。因为，后悔不已的人信心不足，需要他人给予肯定才有力量。

无论怎样都不要后悔，因为后悔无法改变既定事实，着眼于现实问题的解决，才是最实际的。为后悔的人说句肯定的话，一句话的事儿，可能会有意想不到的效果。不信？你试试看。

心理故事

数字几乎让他崩溃

□ 记者 朱娜 通讯员 郎明现

看见汽车开过便要记车牌；看见大楼就要数层高；坐公交要数马路两边的树……他的生活被这特殊的嗜好搅得乱七八糟，他的精神已濒临崩溃。

为看车牌钱包瘪了

一个上午，马先生站在中州路路边，眼睛盯着来往的车辆，他要看清每一辆汽车的车牌。恰巧一辆汽车被过往的行人挡住了，以至于马先生没有看清车牌。顿时，他焦急得如同热锅上的蚂蚁，赶紧拦了一辆出租车，追赶没有看清车牌的汽车。直到伊川县，他终于追上那辆汽车看清了车牌，他长吁一口气。

近半年内，同样的事情几乎每星期都要发生三四次，有时一天之内就能发生两次。为此付出的代价就是，马先生的钱包瘪

了，一个月光打车就要花近1000元。

不数树木无法入睡

马先生属于工薪阶层，老是打车追看车牌，自己也受不了。不知何时，他又对马路两边的树感兴趣了！

去年11月的一个早上，马先生离开家去上班，可是半上午都过去了，他还没有到单位。原来，他在乘坐公交车时，要数马路两边的树木。他正数得起劲的时候，对面行驶过来的车辆挡住了他的视线。这下可坏了，马先生气急败坏地从公交上下来，又原路返回，重新坐上公交车开始数马路边的树，如此重复了3次。马先生也意识到自己的行为不太正常，可是如果不数，他一

整天都无法集中注意力，晚上也无法入睡，只能起床，走到中州路把马路两边的树木数一遍再回家。

生活小事不必太认真

在家人的陪伴下，马先生来到河南洛阳荣康医院就诊，主任医师任朝晖为他进行诊断。

任朝晖在问诊时了解到，马先生平时做事很细心，而且较刻板。洗一件衬衣需要1个小时，反复搓洗领口和袖口；一定要把自己用过的东西放到固定的地方，不允许别人触碰。近半年以来，他的行为越来越怪，严重影响其工作和生活。经过诊断，任朝晖认为，马先生患上了强迫症。

任朝晖介绍说，强迫症是以