

爱人,从爱己开始

□ 记者 李永高 通讯员 宋蕊蕊

5月25日是全国大中学生心理健康日,团中央、全国学联把这一天(谐音“我爱我”)确定为全国大中学生心理健康日,旨在提醒大中学生关注学业、关注身体健康的同时,珍爱生命、关注心理健康,进而关爱他人、关爱社会。

据介绍,5月是心理疾病多发期,随着气温回升,人的内分泌会发生变化,内心变得躁动不安,加上来自各方面的压力,强迫症、焦虑症和抑郁症等心理疾病的发病率会明显增加。近年来,我市各大中学校都十分重视学生的心理健康教育。洛阳理工学院的5月心理健康宣传月活动已经举办了数届。洛阳师范学院成立有心理健康工作部,每个班级都有一名心理信息员;在本学期“博士论坛”安排表中,可以看到有三四期是关于心理方面的学术讲座。

大中学生“心有千千结”

解放军外国语学院心理指导员黄宏强说,根据《中国青年报》公布的一份调查显示,有14%的大学生出现抑郁症状,17%出现焦虑症状,12%存在敌对情绪。

“近几年频见报端的大中学生出现的各种过激行为就是心理健康问题的直接反映。”作为高校应用心理学专业的一名学



生,王冬对大中学生心理健康问题感触颇深,“中国疾控中心精神卫生中心有数字表明,据保守估计,目前中国内地18岁以下未成年人中,有各类学习、情绪、行为障碍者约3000万。其中,中学生心理障碍患病率为21.6%到32%”。

在大学生中较常见的心理健康问题有:新生入校适应、人际交往、情感恋爱、网络成瘾、学习考试焦虑(突出表现在教研上)、就业压力及强迫症状和抑郁情绪等。其中,就业压力、人际关系是主要心理问题。

中学生的主要心理健康问题为:学习压力、升学考试焦虑;

逆反心理;悲观情绪(多见于后进生);嫉妒心理;畸形早熟;厌学心理;网络成瘾;物质生活上攀比等。需要警惕的是有较严重心理问题和人格障碍的中学生正逐年增多。

影响大中学生心理健康的因素很多,糟糕的家庭环境和错误的教养方式、不良社会环境的影响以及由此形成的学生本身性格和能力上的不足等是重要原因。具体来讲,主观上是学生自身生理、心理的发展必然;客观上,随着经济的迅速发展,竞争和物质欲望日益加剧,人们的价值观发生变化,其中也包括大众传媒,尤其是

网络的影响。

纾解心结有对策

“心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我,能体验到自己存在的价值,乐观自信。这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处,才能分享、接受、给予爱和友谊,才能与他人同心协力。”黄宏强呼吁,全社会要加大对大学生心理健康的重视和关注程度,加大心理健康知识的宣传普及程度,使人们对心理问题有正确理解。

学校要加强学生心理健康工作。健全心理学专业工作队伍,开设心理健康相关课程和知识讲座,普及心理学知识,宣传健康学习与生活理念。建立学生心理档案,组织学生开展各种健康自助活动,增强学生心理素质和自我调节能力,预防各种心理问题的产生。

完善心理服务救助机制。对于确已产生心理问题的学生,要及时进行心理咨询辅导,严重的要及时联系相关机构对其进行治疗。

王冬还特别建议要积极营造有助于心理健康的温馨氛围。创造和谐校园环境,提倡同龄间的心灵交流与心理疏导;建立良好的家庭关系,注重亲情对学生心理健康的教育与引导。

真狐臭?假狐臭!

□ 记者 吴彬
实习生 申晓曼
通讯员 赵悦

狐臭还有真假?没错。据了解,每到四五月,到医院要求做狐臭手术的患者,就会明显增加。其中一些青少年狐臭“患者”,腋下并无明显异味,其疾病不在身上在“心里”。可以说,他们患的就是“假狐臭”。

涧西区18岁女孩张蕊(化名),今年就读高三。4月初,随着气温的逐渐增高,她觉得自己腋下异味明显,非常难闻。于是,她一天分早晚洗两次澡,还撒上花露水,却仍然觉得自己腋下散发着怪气味。这令她在课堂上坐立不安,平时惧怕跟同学接近,怕因异味遭到耻笑,且焦虑、担心、恐慌和郁闷等情绪总伴随着她,令她烦恼不已。她认为自己有“狐臭”,是腋下汗腺出了问题,对父母闻不到她腋下的“很大异味”非常恼火,到医院要求通过外科手术消除“狐臭”。但通过医院各种检查,结果显示她腋下的大汗腺并无异常。这到底是怎么回事呢?

河科大三附院(洛阳东方医院)心理咨询科副主任医师、心理咨询师孙学东经



过检查了解,认为张蕊自认为出现的“狐臭”源自心理障碍,属于疑病症症状的一种。记者了解到,每年3月~5月,该院外科接到的要求通过手术消除狐臭的患者,就会明显增加,多以16岁~25岁的青少年为主,其中不乏像张蕊这样大汗腺正常、身体并无明显异味的青少年“患者”。孙学东说,这种“假狐臭”的出现,往往是由以下几个原因共同引发的:第一,青少年新陈代谢比较旺盛,活动量大,这个年龄的人本身就更容易出汗;第二,正处于身体发育阶段的青少年,心理上表现出自我关注度较高的特点,无形中会放大自身不足,过于关注自身缺点,从而带来一系列负面情绪;第三,这个年龄阶段的青少年,往往处于升学、就业的压力之中,过多的压力可能使聚集的负面情绪出现心理学上的“泛化效应”,从而导致自我感觉“腋下异味重”的情况出现。

因此,孙学东提醒青少年朋友,尤其是家长朋友,当孩子身上并无明显异味,却自认为出现“狐臭”时,不要轻易按照孩子的要求进行外科手术。通过心理治疗方法改变认知、调节情绪,养成良好的卫生习惯,或许就能治好青少年朋友的“假狐臭”。

从一线城市回到二三线城市

“白领返乡”寻找幸福

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

一直以来,像北京、上海、广州等一线城市都是求职者追求梦想的地方。但近日,一线城市暗涌的一股“白领返乡”潮,引起人们极大关注。相对一线城市的各种压力,白领们更加向往二三线城市的幸福生活。繁华的大都市,在异乡求职者心理上折射出的,是怎样的色彩?

有统计显示,中国一线城市的白领人士当中,萌生离开念头的近八成。同时,由于长期处在快节奏、高压力的工作和生活中,76%的一线城市白领处于亚健康状态,近六成处于过劳状态。

对于“白领返乡”潮,我市国家二级心理咨询师蒋庆伟认为,单从心理健康角度来看,“白领返乡”值得赞同。按照马斯洛的需要层次理论,安全感和归属感是一个人的心理上的基本需求,对人的身心健康极其重要。繁华的一线城市,生活节奏快,使人总处于一种紧张的状态,让人身心疲惫,容易出现亚健康状况;一线城市职业竞争压力大,难免给人带来焦虑情绪,生活和工作的不确定性容易使人缺乏安全感;一线城市的消费水平往往较高,白手起家、靠自己打拼的外乡白领族需要付出更艰辛的努力,承担很大的压力,缺乏归属感……总之,对异地白领来说,一线城市的各种压力导致他们身心疲惫感尤为明显。

二三线城市的生活节奏相对没有一线城市那么快,职业竞争力度较小,消费水平也相对较低,人与人之间的利益冲突较少,人际关系相对更简单。这就有利于返乡白领们建立良好的社会支持系统,充分感受到安全感和归属感。蒋庆伟说,从心理健康和幸福感知方面来看,人们对于繁华都市和物质生活水平的追求不必过高,因为心理学研究认为,物质带来的心理满足感是极其短暂的,安全感和归属感才是内心长久保持满足、平和的根本。因此,白领们不妨“退而求其次”,在二三线城市享受更轻松和温馨的幸福感。

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