



“十一”休假 心理健康不休假

“十一”长假来临,有人欢喜有人愁,有人甚至愁得得了“恐惧症”。心理学上,把这种佳节来临引发的心理压力,统称为“佳节恐惧症”。

患上“佳节恐惧症”的人,有轻重之分。病情严重者甚至睡不着、吃不下,情绪低落,莫名痛哭等等。“佳节恐惧症”属于周年性病症,一般都是一年里的某一个佳节会发生。病症通常会在佳节来临前的2至3个星期出现,以中年女性居多。

几大原因导致人们害怕佳节来临:

●经济压力

每个人都希望过一个像样的佳节,准备礼品赠送亲戚朋友,为家里的孩子购置新衣,林林总总的花费,加起来是一笔可观的数目。许多父母在佳节来临前,看着荷包大出血,会感觉经济压力颇大。

●亲情关系

长假,长期在外工作的儿女回乡看望老人是人之常情,可夫妻两人该去看望谁的父母也常常让人大伤脑筋;对于离异家庭的夫妻和子女来说,节日更会增加不少烦恼。父母想看看孩子,子女想看看父母,处理起来都挺难。

●形单影只

单身、离婚、独居或离乡背井的游子们,是最害怕喜庆佳节的一群。孤身一人,看到朋友都有家人陪伴身边,最容易引起悲伤的情绪。

●朋友交往

长假期间老同学、老朋友聚会原本是很开心的事。但生活中的很多新内容会成为朋友间交往的阻力。自己或配偶下岗失业所引起的自卑,子女没考上大学所引起的愧疚,退休离岗所引起的失落等,都会令人产生心理压力。

提防四种“节日心理病”来袭,长假,身体休好心理也得调适好

节日心理失调症

七天长假,对一些处于高度紧张工作状态下的群体而言,会有一种失落感,突然闲下来无事可做,反而容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应。心理学上将其称为“节日心理综合征”或“节日心理失调症”。

从心理学角度看,在高度紧张的工作状态下,人的大脑中枢会建立起一套高度紧张的思维和运作模式。如果人们一下子从高度紧张的状态中停下来,原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对象物,会使人们面对宽松环境反而感到不适应。面对这种心理失调症,

人们应该学会自我调适,通过旅游、听音乐、读书等休闲方式,给自己的精神和心情放个真正的假。

上班恐惧症

七天长假闲惯了,上班前也会出现不适应,这种心理反应被称作“上班恐惧症”。

与节日心理失调症正好相反,有人在假期中暂时告别繁忙的工作,身心充分放松,然而假期过后,上班后却显得烦躁不安,无心工作,甚至失眠、胃口不佳。这是因为习惯了轻松状态,一旦转入紧张的工作,会表现出不适应。有这种情况的人,应该从心理上接受上班这一事实,做好自我调适,尽快进入

工作状态。

旅游精神综合征

有些人外出旅游时,会出现失眠、胸闷、精神紧张等症状;有些人会因长时间乘坐飞机、火车、轮船而突然产生严重的精神障碍。心理学上将之称为“旅游精神综合征”。

产生这种心理障碍的主要原因是,有些人外出旅游时身心过度疲劳,对所处环境不适应。因此,出游者应注意外出时的自我保护与调适,比如不要把旅游行程安排得过于满;注意及时休息,及时补充体能;易失眠者应该在睡前喝些牛奶等;充分利用旅馆的条件多洗热水澡;长时间乘坐火车、轮船等交通工具时,

应每隔一两个小时就在车厢里或甲板上来回走动,活动筋骨、做深呼吸。

过于放纵心理病

暴饮、暴食、暴玩等放纵行为,常常促使人们不顾健康、透支体力。在节日期间大吃大喝、过量饮酒、日夜搓麻将等,不仅会导致胃肠功能紊乱,还会使人因过度疲劳而发生虚脱、昏倒等现象。这样,将会使本应喜庆的节日气氛蒙上阴影,不但影响当事人自己的身心健康,还会影响全家人的过节心情。因此,长假期间应努力克服上述放纵心理,在酒桌上尽量做到应酬适度,在饮食中要特别注意荤素搭配,外出游玩时注意适当休息。

心理减压有四法:笑、放松、下垂和静思

生活中的压力可以引起人们在行为和认知方面产生问题,如注意力集中不起来、容易发牢骚等。处于高度紧张状态的人还容易变得迟钝、胃口不好、想喝酒和胆怯等。其他因压力太大引起的症状还有:容易感到疲劳、磨牙、头疼、肌肉和关节酸痛等。当压力大到一定程度时,人的免疫系统会发生紊乱,从而让致病因素乘虚而入,引起疾病。因此,人们需要主动采取措施为自己减压。

专家表示,当人们处于高度紧张状态时,不妨

采用以下方法为自己减压:

1.记住克服紧张的四要素:笑、放松、下垂和静思。

开心一笑可使你眼睛发亮;深呼吸可使你放松;让双肩下垂,并让大脑处于静思状态。

2.只考虑现在要做的事情。

“杞人忧天”是人们容易掉入的一种心理误区。有许多人喜欢为那些根本不会发生的事情担心,结果让自己为那些发生概率极小,且担心也无济于事的“可能性”忧心忡

忡。因此,要学会经常提醒自己:我现在做到什么程度了。将注意力只放在如何把眼前的事情做好。

3.学会释放压力。

人处在紧张状态时,往往容易“掉进去”,被紧张状态所左右。这时应主动提醒自己放松,将自己所感到的紧张情绪先收住5秒钟,然后通过深呼吸将其逐渐从体内释放出去。

4.引导性放松。

有空时,可以将眼睛闭上,让自己的脑海里生成一些容易使人放松的景象,如绵延的山脉、夏日的海滩、辽阔的草原或幽静的公园等,想象自己置身于这些能使人放松的环境中。(云凡)



心理故事

偏执女子 认为食物都有毒

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 刘伟

她有令人羡慕的工作和家庭,却因为过于偏执,认为所有的食物都有毒。

26岁的王女士在我市某大型公司工作,她的父母经商多年,家庭经济非常优越。王女士从小到大,生活无忧无虑,这令她的许多同事和同学们都很羡慕。由于王女士行为处事与同事们格格不入,她在单位的人缘并不好,也没有朋友。工作半年后,她突然给单位扔下一纸辞职书,便不知去向。王女士的父母找遍了所有亲戚家,均不知道她的消息。“孩子到底出了什么事,怎么会一夜之间消失得无影无踪?”王女士的父母担心之余又很无奈,他们只得报警。

谁知,在失踪20天后,王女士竟然自己回到了家。她把自己关在房间里,不让任何人进去,也很少出来,出来吃完饭马上又回到房间。

“女儿在房间内干什么,为什么不许别人接近?”王女士的父母反复劝说女儿,终于获准进入她的房内。

当王女士的父母进入房间后,惊奇地发现窗台上和桌子上放了许多小瓶子,里面放着粪便。原来,王女士在辞职前,感觉自己吃的食物都有毒。为了改变这种情况,她把买回来的菜反复清洗,甚至用药水进行消毒。就连面粉和米饭,她也认为有毒拒绝吃。即使这样,王女士仍然有进食不快感。这让她痛苦万分,感觉每天在服毒。于是,她给单位留下一纸辞职书,独自一人来到上海,在一家连锁超市购买食物,自己进行监测分析。此后,她只食用自认为没有毒的食物。回家后,她又让该超市定期给她寄食物。

王女士的父母对她的行为深感不安,只得求助于市精神卫生中心副院长、河南省医学会精神专科委员会常务委员赵路斌。赵路斌经过与王女士交谈和仔细

观察,判断王女士为偏执,如果再进一步则有可能发展为精神分裂症。她现在的表现与她的经历有关,并不是短时间内形成的。

为了进一步了解情况,赵路斌与王女士的父母进行沟通。王女士从小学至初中学习成绩都很优秀,父母对她寄予厚望,如果有哪次考试成绩不理想的话,父母就对她严加训斥。为了迎合父母,她突然给单位扔下一纸辞职书,便不知去向。王女士的父母更加努力学习,课外时间和节假日很少出去玩。她的父母以为女儿以后的路能一帆风顺,没想到她没有考上重点高中,更让人意想不到的是连大学也没有考上。父母对她非常失望,四处托关系,才让她上了大学,大学毕业后,又托关系让她进了一家待遇不错的公司。

赵路斌说,正是这种家教害了王女士。王女士从小很少与外界接触,更没有要好的同学和朋友。王女士的心理素质很不成熟,在学校的读书期间表现还不明显,当她步入社会后就显得尤为突出。在父母和周围朋友眼中,王女士是优秀的,她对此也深信不疑,认为自己所做的一切事情都是正确的。久而久之,她便与社会脱节,形成偏执的性格,做出一些在外人看来很怪异的行为。王女士通过父母的关系,能轻而易举地上大学,并且能找到不错的工作。这些都让她体会不到成就感,也得不到别人的认可。

赵路斌说,王女士的情况需要适当用药,再加以辅助心理干预。要告诉王女士她现有的认知和思想是错误的,起初可能不会有效,需要反复强化,从而淡化她固有的错误认知。王女士要尽量扩大自己的交际圈,人是社会化的人,如果只关注自己,就会形成自我封闭。王女士的父母要多与她进行交流,多关心她的生活。

百忧笑解

不要抽烟



绘图 李玉明

候诊室里坐着一位忧心忡忡的病人。当医生传唤他时,他满面愁容地说:“医生,怎么办?我昨天误喝下一瓶汽油!”

医生回答说:“噢,没关系啦!记着这几天不要抽烟!”