

谨防“年关综合征”侵袭

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

年关临近,不少人会莫名地烦恼、焦虑、失眠、情绪低沉……上班族积累了一年的压力和负面情绪引发的心理问题开始凸显。日前,据一家门户网站对IT、金融、制造等15个行业的1500余名企事业单位员工调查显示,超过九成的上班族在春节来临之际感到焦虑。

“这些莫名的情绪变化是‘年关综合征’的表现。”市中心医院心理咨询科主任史静杰提醒市民,过年前要学会给自己准备一份“精神年货”,谨防“年关综合征”侵袭。

学会对应酬说“不”

家住西工区的周先生在一家公司做销售经理,每到年关,他就觉得不胜其烦。尤其是近段时间,生意伙伴单位间应酬要喝酒,单位不同部门间聚会也要喝酒,从周一到周日全都排满了,每次都硬着头皮喝,结果是醉酒多次,吐到胃出血。“现在一听到电话响,心里都要咯噔一下。”周先生告诉记者,每到年关他都感到心力交瘁。

史静杰表示,年关前后,利用请客吃饭来拉近感情本是人之常情,人们都会因为各种原因请人或被请,但应酬多了会成为一种负担。上班族要学会说“不”,不要将自己所有的时间都放在应酬上,如果感到身体不舒服,且拒绝这次应酬并没有太大损失,就试着尽量推掉。每个月至少要给自己留出一些时间,放松心情,享受一下家的安逸,也可以选择进行一



绘图 仁伟

些体育活动,如打球、慢跑等。另外,可以试着换一换沟通感情的方法,如到环境幽雅的茶楼喝茶聊天,也不失为一种联络感情的方式。

有钱没钱回家过年

“回老家得给长辈买礼品,给小辈红包,再加上来回路费,一年辛苦攒下的钱过个年就全没了。”老家在陕西的李女士告诉记者,她每个月的收入在1500元左右,除去平时生活费、房租等费用,一年还攒不到1万元。“前两天父母打电话说家里要修房子,等我拿钱回去,这点积蓄根本不够。”李女士为此很纠结,以至于心情焦虑,还因为工作上的事和同事吵了一架。

记者在采访中发现,像李女士一样因为害怕回家过年导致焦虑的人数并不少,其中以刚刚工作的年轻人为主。史静杰表示,“自我期待过高”是很多刚参加工作的年轻人容易出现的问题。年轻人一定要有一个平衡的心态,要先认清自身的现状,不要因为太要面子而相互攀比,让回家之旅成为一种负担。要考虑自己的经济能力,不要太勉强自己,争取做到心理平衡。春节走亲访友的主要目的在于相互交流、增进感情,形式并不是最重要的,只要心意到了,“年味”一样会很浓。

平衡心态对抗“年关综合征”

年关在即,如何缓解压力、对抗“年关综合征”呢?史静杰指出,学会维持心态平衡是解决这一问题的良药。

第一,要学会倾诉压力。节前事情多、压力大,烦恼闷在心里会令人抑郁苦恼。跟朋友、亲人倾诉内心的烦恼,可取得内心感情的平衡。

第二,要学会控制和排解自己的情绪。年底心情烦躁并不是突然形成的,而是长期积压的不良情绪集中爆发,所以平时就要多注意。如不要把目标定得太高,要客观分析自己的现状,以平和的心态决定自己的取舍;平时在非原则问题上适当让步,以减少自己的烦恼;平时生活中要适当娱乐,调节情绪,舒缓压力,增加生活乐趣。

第三,要学会适当忘记。在生活或工作受到挫折时,应暂时将烦恼放下,对同事、朋友间的小矛盾以及一些琐事,学会一笑而过,使自己可以乐观豁达起来。

心理工作室

丈夫猜疑的心结如何解

□ 记者 朱娜

老城区何女士:我今年38岁,与丈夫结婚已有10年,我们有一个可爱、聪明的孩子,我和丈夫都有稳定的工作,家里有房、有车。这一切在外人看来幸福和美满,殊不知,我们的家庭摇摇欲坠。

工作上我勤勤恳恳,与同事们相处得很好。三年前,单位中层干部竞聘,我被任命为部门的负责人。可是,丈夫对我所做的一切非常不理解,总是无端猜疑我。晚

上回来晚点,他要盘问我去哪儿了,在那儿呆了多长时间,回家的路上用了多长时间,时间要准确到几点几分。第二天,他还会给我的同事打电话确认。如果我告诉他,我晚上要在单位加班,他会偷偷去单位查,看我是不是真的在加班。丈夫的这些举动令我十分难堪,也让我很痛苦。

我有一些聊得很投机的网友,有时会在网上聊一些工作和家庭的事情。去

年10月,我丈夫竟然获取了我的QQ登录密码。在查看了我与一男性网友的聊天记录后,他勃然大怒,还动手打了我。丈夫说:“你平时很少和我说话,为什么和男网友聊得这么投机,你是不是在勾引人家。我不能升职,你一个女的就能升职?你肯定和别人有不正当关系。”这番话令我又气愤又无奈,我和网友只是聊天,丝毫不涉及婚外恋,为什么我的丈夫却要无端猜疑我。我不想因为误会而离婚,却不知道采取什么方法能挽回现在的局面。

国家高级心理咨询师李韶峰:从何女士的描述来看,自从她当上部门的负责人后,丈夫才变得无端猜疑。由此可以判断,何女士的丈夫是因为自卑而产生压力和怀疑。中国传统的观念认为,男主外,女主内,男性天生就应该比女性能干。何女士家的情况与传统观念相反,她比丈夫的事业发展得好,女高男低的情况,让何女士的丈夫颜面扫地,他抬不起头,在家里也不占主导地位。他想当然地认为,何女士事业的成功肯定是通过非正当手段实现的。

何女士要理解丈夫,思考一下他为什么这么做,这么做的目的是什么,反省一下自己是不是在忙工作的同时,忽略了丈夫的感受。上述几个问题,答案如果是肯定的。那么,何女士就要多关心丈夫,你的关心和家庭的温暖,胜过别人千言万语。

每个人都有优点和缺点,何女士要尽量看丈夫的优点,不要带着情绪去和丈夫交谈。



绘图 李小明

别叫我爸

儿子战战兢兢回到家:“爸,今天考试我得了60分。”
爸爸很生气:“下次再考这么差,就别叫我爸!”
第二天儿子回来:“对不起,哥!”

用药指南

手脚麻木 治一个好一个

“老伴开始只是手脚麻木,怎么突然瘫痪了呢?”很多偏瘫的患者都有类似的经历:持续手脚麻木没太重视,越来越重,直到有一天突发瘫痪,后悔莫及!

国内首个专治手脚麻木的高科技准字号生物贴大风肽上市后,已由我市七里河开心人大药房引入。其组方科学,配伍合理,所用药材纯正地道,国际先进的“生物酵式技术”完全保证了药物有效成分的活性,使每一贴都具有强大的药力,穴位直接给药,药物24小时不间断发挥作用。经大量临床验证,高科技生物贴大风肽对于手脚麻木(如因中风偏瘫、糖尿病、高血压、神经炎以及颈椎病、腰椎病等引起)、四肢无力、肌肉萎缩、肢体运动障碍等症,1周期麻木减轻或消失;2~3周期康复不复发,被誉为治愈手脚麻木的专用药物。

详询:61522588

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

深圳消息:深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血,经抢救无效死亡。

有关专家指出:打呼噜=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病,影响心、脑、肾等人体器官,导致呼吸不畅、暂停,心脑血管缺氧,造成高血压、脑溢血、生理功能衰退、老年痴呆等疾病,严重者导致脑中风、心肌梗死等恶性病变。

由中国中药协会历经5年研制的国家保护品种“止鼾清咽茶”上市,我市金谷园路百草大药房已引入,大家可咨询65669448。

“止鼾清咽茶”中特有的活性因子——冬凌草甲素,直接作用于咽喉,将软组织及黏膜的毒素彻底清除,疏通扩大鼻咽腔,快速清除咽喉水肿,纠正咽部狭窄,打呼噜、咽炎随之消失。每天2~3袋,轻松告别打呼噜,家人不烦,并发症没有,血压不高,还等什么? 3~6天:轻松入睡,气流顺畅,鼾声减弱,胸闷心悸减轻;1~2周期:鼾声消失,呼吸平稳,睡眠香甜,乏力倦怠感消失,生理功能提高,心律、心肌供血正常;白天嗜睡,晨起头痛、头晕、口干等症消失。

肝肾囊肿 脂肪瘤 息肉 上市名厂特效口服新药 让你一生不悔

临床上许多甲状腺瘤及各种肿块囊肿,有良性的,有恶性的,也有良性发展成恶性的,很多患者因忽视治疗或误治造成恶果而后悔莫及……

囊肿、脂肪瘤并不能一切了之,专家指出:各类囊肿、脂肪瘤多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病,推之可移,表面光滑,潜伏期长,有的长达一二十年,早期无症状,犹如隐形杀手,易被忽视,不知不觉极易恶变或恶化,累及全身。此时,因临床无药可治医生会主张手术,但手术不能去其根,易复发,且易损伤神经血管,术后疤痕影响美观,而如果误用草药偏方则会延误病情,因此,早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸,不手术,吃药就好,大品牌,疗效好,诚信治疗,可做B超验证疗效。

五海瘦瘤丸是哈药集团斥巨资研发的首个专治肿块囊肿的新特药,独含R因子,快速切断供养通路,饿死瘤体,调节内分泌,平衡代谢,杜绝复发。经多家知名医院临床验证,疗效显著,被用做一线品牌专用药。上市3年来,数万康复患者普遍给予好评。患者表示,肿块囊肿不治怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用了哈药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后,B超显示肿块囊肿全消了。买药就该买大品牌,值得信赖,用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖腺囊肿等各种肿块。

相关链接:五海瘦瘤丸在我市已上市3年,七里河开心人大药房为指定经销处。

详询:61723199