

心理工作室

□ 记者 朱娜

午饭恐惧症 = 社交恐惧

午饭也是交际场!

社交恐惧症、恋爱恐惧症等恐惧症种类繁多,就连午饭也来凑热闹。近日,网络流行午饭恐惧症。心理专家表示,午饭恐惧症看起来是恐惧午饭,实为社交恐惧。

“又到该吃午饭的时间,附近的餐馆几乎都吃遍了,去吃哪个好呢?”在西工区解放路某公司上班的赵女士每到吃午饭的时间就犯难,“是自己一个人去呢,还是和同事一起去?如果独自去吃饭,真的有点孤单,但若和同事一起吃饭,时间和口味就要受限制,而且吃午饭时,大家喜欢在一起谈论一些花边新闻和别人的隐私,如果这些话给别人造成了伤害和误会,那就不得不偿失了。”

到12点就该吃午饭,这是一件最正常不过的事情,但如果你工作的单位没有食堂需要外出就餐时,吃午饭就成了一件很纠结的事情。不想一个人吃饭,但又不知道和谁一起去吃饭,更不知道吃点什么好;吃饭时又很顾虑自己的言谈,担心哪句话说得不得体,给自己带来不必要的麻烦;如果同事组织饭团(大家一起吃饭,实行AA制),只有少数几个人或没有人参加,会显得有些尴尬,这就是午饭恐惧症。

市中心医院心理咨询专家史静杰说,午饭恐惧症表面上看起来是恐惧吃午饭,不知道吃什么或者不知道选择和谁一起吃,实则是社交恐惧。午饭时间通常只有2个小时,有的工作单位只有1个小时甚至更短的时间,由于时间较短,



午饭怎么方便怎么来。如果一个人吃午饭,实在是太过孤单;当同事组织饭团,你一次、两次可以不参加,若是每次都不参加,时间久了,同事们会认为你不合群。

这些迹象都表明,午饭不再是一顿简单的午饭,而是一种新型的社交方式。平时上班大家都很忙,不可能放下工作来谈论一些事情,而午饭则是相对放松的时刻,时事、热点、领导的喜好、花边新闻等都是大家插科打诨的话题。如果你的社交能力很强,很快就能融入这个小团体里,不仅和这个小团体相处得愉快,而且和别的小团体也能较好地相处。反之,那些社交能力不是很好的人,很难融入职场小团体里。

“那些有午饭恐惧症的人,要勇敢去面

对。”史静杰说,不要太在意别人对自己的看法,如果同事邀请你一起吃饭,就积极热情地回应。当自己真的有事不能参加时,也要及时说明情况,避免给同事留下清高、不合群的印象。吃午饭本是一件简单的事情,不要看得太过复杂,要把它当做与同事建立友谊的平台。吃午饭时同事谈论别人的隐私或花边新闻时,自己对这些信息要过滤一下,对于一些不着边际的传言,自己只是听一下,不要经自己的嘴继续传下去。生活中形形色色的人,不可能所有的人都和自己很合拍,自己不能与之很好相处的人,可以减少接触和共事的机会,但同事关系不宜太僵。

让老漂族尽快适应新生活

□ 记者 杨寒冰

听说过“老漂族”吗?就是离开老家到子女身边生活的老人。在老家生活了几十年,突然“漂”到外地生活,“背井离乡”,环境陌生,他们很不习惯。如何让“漂族爸妈”尽快适应新生活呢?

请把老人“捧”在手心

国家二级心理咨询师杜松桂说,很多外地青年在洛阳打拼几年,买房定居后,把父母从老家接到自己身边,想让老人享清福,但是,往往只重物质孝顺,忽略了对父母的精神安抚。

杜松桂说,老年人对新环境的适应,

远没有年轻人快。对老人而言,不是有吃有喝就是享清福了,做子女的要懂得对父母的精神照顾,使老人在温存的亲情中,慢慢适应新环境。

年轻人下了班,不要急着往外跑,吃饭、唱歌一条龙,玩到半夜才回家,让父母独守空房,担忧到半夜。

环境陌生、情感孤独、休息不好,这样的父母,在子女这里绝不是享清福,而是把罪受。

年轻人要学会把父母“捧”在手心,出门前,跟他们说几句话;下班后,赶紧回家,陪父母一起吃饭、散步,介绍小区的老

人给父母认识,让他们构建起新的朋友圈。

年轻人不要把工作上的不悦情绪向老人发泄,当老人问起你的工作情况时,不要用“说了你也不懂”来敷衍。

抓“小”放“大”不可取

有些老人到子女身边生活,是帮着照顾宝宝的。有宝宝相伴,老人心理上的孤独感会少很多。上有老,下有小的子女要学会让爱上下都发展,不能只爱“小”,不顾“大”。

常见的情况有,没宝宝之前,做子女的还常跟妈说说知心话,给爸买礼物,有了宝宝之后,全部的心思都花在宝宝身上,把老人当成免费保姆,一会儿要求做这,一会儿吃喝干那,动作慢了,还要埋怨两句。老人本来对环境就有陌生感,加上子女这样的态度,必然开心不起来。

求同存异和睦相处

生活习惯的差异,是家庭矛盾的导火索。聪明的老人,要学会睁一只眼、闭一只眼。比如,儿媳花300多元买了一瓶15克的眼霜,婆婆心疼不已,忍不住说几句。儿媳听了,必然不高兴。

年轻人有年轻人的消费观,老人应学会宽容,要勇于挑战自己,适应新生活,为了健康、为了和睦,该倒的剩饭倒掉,该不吃的剩菜不吃。

年轻人不能只顾自己享受,要记着给老人买礼物,最好事先沟通好,以老年人能接受的心理价位,买他们喜欢的物品。

小夫妻之间有矛盾时,老人不要过多掺和,不管不问也不对,聪明的老人会先训自己的孩子。

和谐的家庭,会使老人的心情愉悦,愉悦的心情对适应新环境大有帮助。

百忧笑解

我是对鸭子说的



绘图 李玉明

在小酒店里的一个醉鬼,看到一个家伙胳膊下夹着一只鸭子进来,就问:“你和那头猪在一起干吗?”

那家伙说:“这不是一头猪,是一只鸭子。”醉汉立刻回了回去:“我是对鸭子说的。”

健康前沿

不开刀 专业去眼袋

眼袋是众多女士的头号公敌,也让男士魅力大减。眼袋位置非常抢眼,难以掩饰,即使是再漂亮的女士或再英俊潇洒的男士,有了眼袋也会显得苍老10岁!

来自法国的“华莲莎”去眼袋组合让你实现不开刀、不流血、无痛苦去除眼袋的梦想。本品为生物制剂,安全、高效、速效、持久,无需按摩,3天~7天显效,1个~2个疗程眼袋消失。本品能够快速分解、排出脂肪,眼袋随之收紧消除,还可改善眼部微循环,消退黑眼圈,收紧松弛的皮肤,清除眼部细小皱纹。膏质地清爽,不油腻,味清香,男女皆适用。七一路宝神鹿大药房专销。

详询:61831277

神奇苗药 治好了我的皮肤病

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用大,效果不理想。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔天一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得十分满意。他激动地说:“感谢贵州黔西南苗药这么好的产品,还我健康皮肤!”

百癣康有极强的附着渗透力,瞬间止痒,不含激素,疗程短,见效快,不忌口,轻者5天~10天,重者2周~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体的损伤。适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病。洛阳金谷园路百草大药房有售。

详询:61666371

用药指南

“膝关节病” 贴一个好一个

李大爷60多岁,常年行动不便,走路时双膝关节疼痛难忍,50米远的路他都要走上半个多钟头,腿还不能打弯,严重时关节肿胀、僵硬,就连上厕所解大便都没法蹲下去,医院检查诊断为“慢性滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤”,20多年了一直没有治好,现在用“滑膜舒康”一个疗程腿脚就灵便了,膝关节也能伸能曲不肿不胀了。李大爷逢人便说:“是滑膜舒康救了我的腿,天底下再没有比这更好的药了!”

“滑膜舒康”为膝关节病专用,将高科技与特效药配方融为一体,克服了由于软骨是无血管组织、口服药物无法进入病灶的医学难题,一改传统疗法活血化瘀、消肿止痛陈规,从疾病源头入手解决问题,效果才好得出奇。患者只需把此药贴敷患处,疼痛当晚就能缓解,数日炎症消除,不肿不疼,关节活动有力,一个月左右上楼梯、逛公园、做家务,像正常人一样……即使是长期依靠拐杖或轮椅行动的患者,按疗程使用也会有奇迹发生,不怕病重,越重效果越明显。七里河开心人大药房专销。

详询:400-077-6188

肿块 囊肿 甲状腺瘤 当心恶变

最新科研成果攻克甲状腺瘤、结节、乳腺增生、脂肪瘤、肝肾囊肿、子宫肌瘤等。忽视或治疗不当易癌变而危及生命!西医一般手术切除,但手术对身体伤害大,易复发,往往造成不可挽回的后果而后悔莫及。

专家推荐哈药集团世一堂“五海瘦瘤丸”,其独有的特效成分能快速切断供血通路,饿死瘤体,消除再生根源,杜绝恶变。

很多服用其他药物无效或手术复发的患者,服用此药后一般一周,各种肿块及瘤体变软、变小、萎缩;坚持服用2~3周期,囊肿、肿块B超显示消除。许多在半信半疑中服用该药的患者都心服口服。

相关链接:五海瘦瘤丸在我市已上市3年,金谷园路百草大药房专销。

详询:61723199