

心理工作室

□ 记者 杨寒冰

老妈越来越奇怪……

涧西区 33 岁的韩女士发现,61 岁的老妈变得越来越奇怪了。

废旧物品当宝贝

用完的洗发水瓶子、买衣服送的购物袋、宝宝以前的衣服、空奶粉瓶子、化妆品盒子……老妈都当宝贝一样收藏着。

每当韩女士和老妈商量把这些废旧物品处理掉的时候,老妈总是一脸不情愿,边整理边说:“扔了多可惜啊,你看这瓶子、盒子好好的,以后可以装别的东西,还有那袋子,多结实,多漂亮,留着以后都有用。”于是,家里的柜子里、阳台上,塞满了老妈收藏的“宝贝”。



会与理解的。当然,在当今社会,这种行为需要调整。

郝晓燕建议,韩女士在充分理解老妈的基础上,适当夸奖老妈,称赞她是一个“潮妈”,积极响应现在提倡的低碳环保生活,同时告诉老妈,自己喜欢干净、整洁的房间,那些废旧物品,使房间显得拥挤、凌乱,不美观。相信在被理解、被表扬、被重视的情况下,老妈也会考虑女儿的感受,慢慢舍弃一些废旧物品。

从老妈高价买“保健”可以看出老人对健康的渴望,对疾病的恐惧,这是人到老年后一种独有的恐惧心理。在这种恐惧心理作用下,老年人的消费会变得盲目、冲动。

郝晓燕替韩女士支招:去购买有关老年心理学的书,自己先看,加深对老妈的理解,再推荐给老妈看,让老妈直面老年生活。在帮助老妈树立健康情绪的同时,韩女士可主动给老妈购买一些保健品。这样,老妈既有了健康的心理,又感受到了女儿的关爱,慢慢地就不会盲目消费了。

出手阔绰买“保健”

这边收藏废品,那边却出手阔绰,一个月前,老妈在药店买了 300 多元的保健品;两周前,出资 1.38 万元,买了一张磁疗床垫;上周末,又耗资 6800 元,买了一台高电位治疗仪。

连废品都舍不得扔的老妈

买起保健品、保健仪器竟是如此大方。接下来,老妈还会有什么大动作?韩女士不敢去问,因为她实在搞不懂老妈的心思。

换位思考 关爱老妈

洛阳市心理咨询师协会会长郝晓燕分析了韩女士妈妈

的行为。

郝晓燕说,一个人儿时形成的习惯会固化成模式,影响今后几十年的生活。在韩女士妈妈的幼年时期,社会物质匮乏,所以,她从小就养成了节俭的习惯,空瓶子、旧袋子对她来说都非常珍贵,不舍得丢弃,这是出生在 20 世纪 70 年代的韩女士很难体

养心之道

给“情绪”排毒 养心又养生

每个人都有压力,坏情绪“厚积薄发”,不但让心情变得压抑,更可能引发身体疾病。当人们受到某些不幸的暗示,也容易影响心情。于是,定期给“情绪”排毒,让自己的心理更健康,也成了生活中必不可少的一部分。

把不满扔出去

无论是谁都会不可避免地遇到心理压力,光凭借坚强意志去硬性承受是不理智的。此时,寻找愿意倾听且比你强势的人,把苦水像倒垃圾一样扔

出去,你会轻松许多。

别对自己过分苛求

一旦把目标设定得太高,受尽挫折也爬不到自己理想中的顶峰,便会终日郁郁寡欢。不妨设定一些小的目标,每每达到,可以自我欣赏这些成就,客观分析现状,心情便会舒畅很多,然后再去设立新的目标,一路前行。

找找自己的优缺点

找一张白纸,找个安静的角

落坐下,在纸上写出自己所有的缺点。通常心理有“毒”的人会写出很多缺点,比如自己写了 30 个缺点出来,那么,再找一张白纸,对应地写出 30 个优点,第二天再写出 30 个优点,慢慢你就学会以积极的态度来审视自己了。

听欢快的音乐

不要老盯着灾难事件的报道,心情不畅时,可以选择听一些让人心情愉快的音乐,这样会让人的心情很快调整过来。如果可能的话,也可以和积极心态

者共同进餐。另外,晚上不要坐在电视机前,要把时间用来和你所爱的人聊天。

遗忘一些事

人的心理承受能力是有限的,面临的冲突事件太多就会烦躁不安,紧张惶恐。记忆心理学中有“遗忘”这一说法,我们如果能将心中一些不愉快的事情忘掉,就能把自己从痛苦中解脱出来,忘却那些琐碎之事,使身心获得宽慰,激发新的力量。

(丽丽)

抑郁症也会“藏”起来

□ 记者 朱娜

在人们的印象中,患抑郁症的人往往愁容满面、情绪低落,但有些抑郁症会“藏”起来,“藏”在微笑、谈笑风生的后面。

心脏病还是心病?

西工区的王先生最近两个月不断出现心慌、憋气的症状,他怀疑自己得了心脏病,去医院进行检查。医生告诉他,他的心脏没有明显病变,只有轻微的心律不齐。此后,他仍然时不时出现心慌症状。为了搞清楚自己到底有没有患心脏病,他多次到医院检查。检查结果显示,他的心脏没有明显器质性病变。

究竟是医生没有检查出病症,还是另有原因?

国家心理咨询师张静说,王先生很可能患了隐性抑郁症,它是抑郁症的一种,被称为带着微笑的抑郁症。一般情况下,人们判定抑郁症的标准是“三低”,即情绪低落、言语减少、活动能力减退。隐性抑郁症患者的“三低”表现不明显,但他们会不同程度地出现不适症状,如失眠、心慌、腹泻、气短等。正是由于这些症状的出现,人们才普遍认为是病症导致的,而不会认为是抑郁症引起的。

中年男性及时解压

心理学认为,隐性抑郁症多发于 35 岁~55 岁的中年男性。此阶段的男性工作压力和背负的家庭责任较大,当精神压力过大而得不到宣泄时,生活或工作中如果出现一件不顺心的、打击性较大的事件,就有可能成为隐性抑郁症患者自杀的导火线。

“隐性抑郁症患者责任心很强,他们相对封闭自己的内心,不愿意对别人诉说,更不会认为自己是抑郁症患者。”张静说,隐性抑郁症患者表面上看起来若无其事,甚至还能谈笑风生。他们的病情越严重,就越担心别人看出他的异常,于是他们会更加小心地维持一种假象。他们把情绪都藏在心里,久而久之,坏情绪和压力是会爆发的。

因此,隐性抑郁症患者会采取比较突然的举动,如自杀等,让家人和朋友感到意外和不理解。

找出隐藏的抑郁

如何才能区分躯体的病症和隐性抑郁症引起的躯体不适?

张静说,当人们出现躯体不适时,经检查没有明显的器质性病变,而且久病不愈,人们可以想一下自己近段时间工作压力是否过大,在别人面前是否想维持正常、健康的形象。如果有上述情况,也不要紧张,只要对症下药,抑郁症很快就可以痊愈。建议王先生找心理咨询师进行相应的心理疏导,同时配合药物治疗。



绘图 李玉明

心闻播报

说出负面情绪 可拉近双方距离

绝大部分时候,“光说不练”是不值得提倡的,然而在情感沟通中,面对自己的负面情绪,高明的做法就是把情绪“说出来”,而不是“做出来”。

你可以说:“我非常生气,气到想摔东西!”如此说完之后,你其实已经表达了心中的真实感受,完全可以省略摔东西的破坏性举动。你也可以说:“你刚刚这么说

让我有些受不了,我现在很想逃走。”但是你千万不要真的夺门而出,而是应该留下来好好跟对方进行沟通。

用“光说不练”的方式来谈论自己的感受,虽然并不能让问题消失,却能让对方更明白你的心情,真正让对方了解到“我的目的不是伤害你,而是想更接近你”,让双方有机会建立起心理链接。

(上医)

百忧笑解
脉搏

“你一切都正常。”内科医生说,“你的身体好极了。啊,你的脉搏像钟一样平稳。”
“可是,医生,”病人说,“你的手指按在我的手表上了!”