

心理 健康

中秋节后 提防父母心理失落

中秋假期结束,送走儿孙,突然的冷清容易让老人的情绪陷入低谷。很多老人在聚会刚结束的一段时间里,会产生失落、伤感、寂寞、抑郁等感觉。



的心理防护。

团圆之后伤别离

很多中青年最高兴的,莫过于利用中秋节的三天假期回家看望父母,尤其是那些离家的游子,在外面累时、孤单时最想的是家里人。家是我们避风的港湾,家永远是我们累时能歇脚的地方,家里有最爱我们、最疼我们、最关心我们、时时刻刻为我们担心的父母,我们应该经常回家看看。父母希望的,也是老了的时候,儿女能经常陪在他们身边!

中秋佳节,一家老小欢聚一堂,享受天伦之乐,真可谓其乐融融。而中秋节假期结束,将要离开时,大家也切莫忽视此时此刻父母的心理动态,注意对老人

情绪低落需防范

假期结束,送走了儿孙,突然的冷清容易让老人的情绪陷入低谷。很多老人在聚会刚结束的一段时间里,会产生失落、伤感、寂寞、抑郁等感觉。

心理学研究发现,人的每一种情感都具有不同的等级,同时也有着与之相对立的情感,比如说紧张与轻松、激动与平静、爱与恨等。一般来讲,在心理活动过程中,感情等级越高,呈现的心理斜坡也就越大,很容易滑向相同等级的对立情绪状态,比如说,我们为一件事感受到非常紧张,当这件事情过后,便进入非常放松的心理状态。

孩子们回到家,很容易让父母觉得特别热闹、特别开心,而一旦聚会结束,孩子们离开,老人的情绪就容易滑向另一个极端。因此,儿女们应该意识到父母可能出现的情绪,并有意识地采取干预手段。

减轻节后失落感

如何帮助父母减轻节后心理失落感呢?子女要给父母充分的思想准备。

家住得近的儿女吃完饭,不要马上起身对父母说:“我们要走了。”要陪老人聊会儿天,在走之前应该暗示“我们要走了”,比如让孩子整理书包,或者向父母提起回家后还要做些什么事情,如“我想回家后把明天的早

饭准备一下”。这些行为和言语都在为你抽身离去做铺垫,让父母有一个心理准备。

到家后给父母打个电话。为了减少父母的失落情绪,可以在到家后给父母打个电话,多聊几句,比如聊聊新的一周准备做些什么等。同时,也可以把下次再来的日子说清楚,让父母心里感到一种慰藉,比如“下个周末我们一定还来”。

有意识地给父母安排一些丰富的生活内容。为了避免父母陷入不良情绪,可以有意识地在自己离开后的一段时间里,给父母安排丰富的生活内容,如让父母去逛逛街,留心哪里有健康讲座,告诉父母让他们去听……这些都可以有效地转移他们的注意力,缓冲心理上的落差。

(据 39 健康网)

心理 咨询

乖乖女缘何 变成叛逆少女

□ 见习记者 王研

一天上午,有对母女推开市第五人民医院心理咨询室的门,母亲边哭边说:“女儿已经几个月不去学校了,住到网吧里不回家,他爸把棍子打断了也不行啊!这两天她又说再让回学校就自杀。”在母亲一把鼻涕一把泪地控诉女儿的时候,该院临床心理科主任董琳琳注意到,站在旁边的女儿眼中充满了仇恨、愤怒,几乎要迸发出来。

女孩儿名叫小林(化名),今年16岁,是一名初三学生。从小学开始,小林就是一名品学兼优的乖乖女,也是邻居们津津乐道的好榜样。但进入初中后,小林开始变得让老师同学“想不通”,让父母“悲恨交加”。

运用心理咨询技术询问了一些问题之后,董琳琳明白了问题的根源。原来,小林的父亲脾气暴躁,小林的母亲软弱自卑,几乎一切都听从丈夫,包括对女儿的教育。小林小时候,父亲在外打工,虽然生活比较艰苦,但聪明懂事的小林学习成绩一直是第一名。初中后,望女成凤的父亲放弃打工回到家里,开始全身心对女儿进行“监管”教育,而软弱的母亲则一切“配合”丈夫。“你一定不能像我们一样窝囊”“考不好就不要再上了,干脆嫁到山里”“上大学前不能交朋友、不能看电视、不能看小说”……这些话天天萦绕在小林的耳边。小林成绩好就会看到近乎讨好的父母,成绩稍有下降就会招来罚站、罚饿,至少要写三遍检查,还要听无数遍的“你看人家学习那么好……”

咨询中,无助的小林不停地哭泣,表达出“我也害怕耽误学习”“我也想不再去网吧,可一想到父母就宁愿住在网吧里,死都不回家”“爸爸的毒打已经让我快疯掉了”等。暴力、愤恨、出走……一个原本让人羡慕的家庭走到了崩溃的边缘。

在心理咨询师的鼓励下,小林写下了对父亲的希望:渴望父亲不要再往死里打我,不要再拿别人来跟我比,不要再在我想一个人清静一小会儿的时候翻窗户进我房间逼我说话,不要再“父母颜面丢尽、不如让父母去死”的话来挟我……

征得小林的同意后,心理咨询师让母亲读了小林的希望。一直怨恨女儿的母亲在短短几分钟内从愤怒开始,经历了否认、迷茫、痛苦、自责、内疚的转变过程,哭得很悲恸。之后,一向软弱的母亲在电话中“教训和纠正”了丈夫的“罪状”,并要求丈夫在当天下午进行单独的心理咨询。

董琳琳说,对子女的教育,尤其是对处于青春期孩子的教育,应该由父母双方进行,“单方”教育容易导致亲子关系、青春期教育等方面出现失误。幸运的是,经过数次心理咨询后,小林的父母一步步认识并改正了家庭教育的失误。

男人“虚”大多是心病

偶尔,大家会开男同胞们的玩笑:你怎么这么“虚”啊!其实,男人“虚”大多是心理压力造成的。

据调查,随着年龄的增长,由于生理、心理、社会等多方面的原因,人们总是有意无意地把“中年”和“开始衰弱”画上等号,再加上满世界的广告都在宣传“十男九虚”、“疲劳就是肾虚”、“肾虚就要补肾”,使不少疲于生计的中年人总觉得自己“虚”。为了获得心理安慰,不少人去买补肾的药来吃。那么,到了中年就一定要补肾吗?

心理压力是主因

在中医里,“肾”的概念主要是从生理功能的角度来说的,它涵盖了人体的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个组织、器官,起着为生命活动提供“元气”、“原动力”的作用。“虚”主要是功能低下、营养缺乏的结果。肾虚会表现出与肾相关的机能减退,比如脑子反应慢、性功能低下、容易骨折、贫血、憋不住尿、腰腿发软等,这些都是中年人常见的症状。中年人出现上述症状多是因心理压力过大造成的,而非真正意义上的肾虚,因此这些患者是不需要补肾治疗的。

补肾误区知多少

很多人根本没必要补肾,疲劳、年龄都不是界定是否需要补肾的标准。如果本来不需要补肾的人吃了补肾药,不但对身体无益,还会破坏各脏器的阴阳平衡,加重病情。“人到中年脾胃不好也要补肾”的观点是错误的。此外,肾虚也有“肾阴虚”和“肾阳虚”之分,如果该补“阴虚”的时候补了“阳虚”,反而会使病情加重。

注意保护肾气

如何保护肾气呢?适宜的运动能改善体质,强壮筋骨,从而使肾气得到巩固。性生活要适度,不可放纵。另外,充足的睡眠也是恢复肾气的重要保障。如果在日常生活中不注意保护肾气,无论吃多少补肾的药,效果也不会好。中医常讲“药补不如食补”,我们常吃的食品中就有一些具有补肾的功能,比如,猪腰、牡蛎、核桃等。猪腰和牡蛎含有大量的锌,对补肾很有好处。当然,如果怀疑自己肾虚,还需要专家的最后确诊方能开始药补,这是最为保险的方法。

百忧 笑解

绘图 李小明



老板的情人怀孕了,老板不愿意要这个孩子,可情人不同意,坚持要。

老板怕妻子知道,便打发情人到外地去生孩子,并嘱咐说:“如果孩子生了,你就寄张卡片给我,在上面写‘一个汉堡’就行了,我会汇钱给你。”

十个月后,老板就收到一个明信片,老板一看就哭了,明信片上写:四个汉堡,三个有香肠,一个没有!