



自我感觉太好 也是病

郑州市第八人民医院 张丽霞

每天精力充沛、心情愉快、自我感觉非常好,这难道不是一个很好的状态吗?有时候却不是,因为有种心理疾病叫躁狂症。

18岁的甜甜就是一个这样的患者。甜甜是一名高三学生,据甜甜家人介绍,她从小聪明伶俐,学习成绩优异。自从上了重点高中后,成绩从原来的前几名降到几十名,这对性格要强的她是个很大的打击,让她苦恼万分。但是,近段时间,甜甜的性格越来越开朗了,说起话来滔滔不绝,不管是熟人还是陌生人,都主动打招呼,经常对妈妈说她现在特别聪明,说现在所有的老师都说她能考上清华大学,还是学校的重点培养对象,天天很高兴。

可是接下来几天,家人发现甜甜说话、做事越来越不合逻辑了,她说班里有一个男同学经常欺负她,于是,在一次争吵中,恼怒之下,她一拳就把那个同学打倒了。

在家人的带领下,甜甜来到了心理科就诊,经专家的详细诊断后,确定甜甜是患了典型的躁狂症。躁狂症的突出表现为情绪高涨,自我感觉非常好,漫无边际地无端喜悦,动作增多,情绪异常兴奋,食欲增加,睡眠需要量降低,但患者并不感到疲乏,白天精力异常充沛,有时,也表现出为一点儿小事或稍不如意,就大发脾气,容易被激怒,在这种情况下,易做出一些冲动行为。

专家称,由于患者在没有被激惹的情况下,行为和动作始终都受她的愉快感和幸福感所支配,别人越夸她,她就越高兴,越想充分表现自己的“才华”,展示



自己的“本领”,所以躁狂症在发病初期往往不被家长重视,只是误认为孩子的性格变了,到后期由于严重影响了学习和生活,才被家长重视。得了躁狂症并不可怕,只要能及时诊断,通过系统地药物治疗配合心理治疗,通常预后良好。

心理前沿

说真话心情更好

一个患者去看医生。他说:“医生,我想变得更健康。”医生说:“没问题。从现在开始,你一直说真话就可以了。”这听起来像个笑话,但美国圣母大学心理学教授安妮塔·凯利最新研究证实,诚实、坦率是保持身心健康的关键所在。

凯利的团队招募了72名成年人,将他们随机分成了两组:诚实组和对照组。诚实组的受试者被要求在接下来的5周里每天都真诚、坦率、老实地说话。如果

不愿意说实话,也可以选择沉默。试验结束后,受试者进行了健康检查,结果发现,诚实组的身心不适症状(如咽喉痛、头痛、恶心、紧张)比对照组明显要少。

诚实并不是大多数人的常态。美国说谎心理学专家罗伯特·费尔德曼研究发现,对话10分钟,就有约6成人会说两次谎。正是这些撒谎行为造成了持续的身心压力,破坏了身体的免疫系统。

(朱迪)

男人唠叨不是病

大多数人认为唠叨是女人的专利,可倘若一个男人没完没了地唠叨,就会引起家人和同事的反感,甚至认为是得了病。

王先生就是这样,阴天孩子上学不带雨伞他唠叨;妻子有病不爱吃药他唠叨;在单位遇到不顺心的事也是如此,弄得妻子很反感。男人爱唠叨真的是有病吗?

河南省郑州市第一人民医院神经内科副主任医师马丽认为,男人的唠叨是一种释放,是宣泄负性情绪的一种方式。紧张的生活方

式让大多数中年男性备受压力,适当唠叨能缓解来自生活、工作当中的忧愁和烦恼,减少心理疾病的发生,有助于心理健康。有些不愉快的事情,经过一唠叨,也许就烟消云散了,不至于使自己的心情阴沉许久,憋出病来。因此,不要对男人的唠叨有什么反感。

有一首歌曲叫“男人哭吧、哭吧,不是罪”,同样,男人的唠叨也不是病,给爱唠叨的男人一份宽容,一份理解。

(王俊凯)

减压不当易失眠

一项新的研究显示,一个人如果以喝酒、滥用药物等方式来逃避和减轻压力,都很容易造成长期失眠。

美国亨利福特医院睡眠障碍研究中心的研究人员对2892人进行了研究,这些人平常都睡得很好。研究人员以问卷方式询问了他们过去1年是否遭遇离婚等重大压力事件,并评估压力事件的严重程度等问题。经过1年的追踪调查,研究人员进一步评估他们有无失眠困扰。

结果显示,如果心理医生针对他们的情况以正念疗法进行治疗,就能帮助求诊者减轻压力,避免负面想法一再侵蚀身心健康,进而改善睡眠质量。

研究人员表示,压力事件的确会干扰睡眠,但处理压力的方式却会影响失眠时间的长短。如果减压方式不当,就会被慢性失眠困扰。

(方留民)



郁郁寡欢

除了生活中的各种压力和不幸,还有什么能让人郁闷呢?专家分析认为,人体血液中血糖的含量若不足,能够导致人抑郁。另外,汞中毒也是导致人郁郁寡欢的重要原因,例如香菇头、干木耳中就可能残留汞元素,足已引发“情绪灾难”。

悲伤

从科学的角度分析,人之所以会感到悲伤,是由于体内氨基酸长期不平衡导致的。如果身体中缺乏镁元素也是造成人悲伤不已的潜在原因。

多疑

多疑容易使人的心理安全指数降低,因多疑引发的猜忌更是诱发情感破裂的导火线。严重者甚至会造成寝食不安、食欲不振等问题。

愤怒

若一个人的饭量明显增加,与能量代谢有关的维生素B就会消耗很多,而缺乏维生素B₁会使人出现脾气暴躁、健忘等症状。研究发现维生素B₃的缺乏与焦虑有关,维生素B₆的不足则易导致人的思维能力有所下降。另外,肉类吃多了,体内的肾上腺素水平就会升高,也易使人发怒。

(吴达)



专家连线

找工作切勿心态过急

通讯员 席娜

问:小丽是个刚毕业的大学生,毕业后参加了不少招聘的面试。在面试的过程中,她表现得十分活跃。但面试过后,对方就没有什么消息了,这让她感到很焦虑、不安,甚至不能入眠,为此,她很烦恼。

郑州市第八人民医院专家马闯胜:在面试时,要根据单位和招聘岗位的实际情况,恰如其分地表现自己。如果应聘的是销售岗位,就应该表现得积极主动,充满活力和热情;若应聘的是市场岗位,应该表现出自己独特的创意和想法;对于行政岗位,则要表现出稳妥、谨慎和周全的状态。当然,不同的企业对人的要求也不一样,外企喜欢主动型的人;国企则更注重稳妥感。

在激烈的竞争中,恰如其分地表现自己十分重要。表现错位的主要原因是操之过急。找工作关键在于找准目标,这样成功率更高,还要保持一颗好的心态。