

切勿小瞧男性更年期



每年的 10 月 28 日是世界男性健康日,关注男性心理健康也尤为重要。更年期是每个人都会经历的阶段,虽然男性更年期发病率较小于女性,但是更年期男性如果不注意调养,心理健康是会受到极大危害的。专家建议,男性更年期的心理调节需要注意以下几点:

一、心理宣泄

当因为工作或者生活问题产生不良情绪时,不要闷在心里,应想办法宣泄出来。一是自我劝导、自我解脱,如换个角度思考问题等;二是借助他人进行

情绪“释放”,如找家人或朋友聊天或咨询专业心理医生,这对于维持男性更年期心理健康是有帮助的。

二、学会制怒

由于雄性激素的作用,男性比女性更容易发怒。男性在更年期,由于内分泌紊乱,则愈发容易发怒,应学会制怒,如随时提醒自己,遇事冷静 3 分钟等。

三、规律生活

事实证明,规律的生活习惯,不仅有助于人的身体健康,而且还有助于培养良好的心境;平时在工作中要注意劳逸结合,

尤其男性,要防止过度疲劳等。

四、家人关爱

从生理角度讲,男性更年期较女性大约晚 5~10 年。因此,当丈夫进入更年期、出现异常表现时,作为妻子一定要体谅、关心丈夫,不要无端地指责,多以积极向上的心态去劝导。

五、以静制动

进入更年期的男性,应该学习掌握一些更年期常识,了解这个时期生理和心理的变化。只有懂得了如何应对更年期的症状,才能理智地控制自己的情绪,从而保持男性心理的健康发展。

六、运动锻炼

可根据自己的情况参加一些体育锻炼或者做自己喜欢的事情,如垂钓、种花等,通过这些方式来调节植物神经,达到心里愉悦的目的。

男性除了要在平时多注意警惕,做好预防工作之外,如果出现了更年期症状则需要及时到医院就诊,积极地接受专业治疗,以便早日康复。(吴 艾)

如何化解工作中的负面情绪

郑州市第八人民医院 刘俊德

工作中,常会出现一些负面情绪,比如:挫败感、失望、孤独感等。当这些负面情绪出现时,可能会影响我们的正常工作和生活。专家告诫,除了有一个良好的工作心态,学会换种思维方式外,积极采取应对措施也可有效缓解情绪困扰及其消极后果。

首先,在工作中,若有了压力或负面情绪,要合理地释放和宣泄,可以在下班时间约上三五好友倾诉一番,及时卸载“不良情绪”,但要注意找对时间并选对合适人选。

其次,专家说:“写写宣泄日记也是很好的办法,不必理性分析,想到什么写什么,任由情绪自然发泄,也可以自己用空盒子制作一个情绪‘垃圾桶’,将那些令自己不开心的事情写下来然后扔进‘垃圾桶’,通过这一方式,负面情绪也能得到一定的缓解。”

然后,培养广泛的兴趣爱好,也是为自己减压的一种重要方法。如心烦、苦闷时,可听音乐、看电影等,多参加集体社交活动来转移注意力,让自己充实起来,这样可以让人变得积极开朗,心情好了也就减轻了工作带来的压力,从而达到减压的目的。

除此之外,专家建议,平时要保证良好的睡眠和饮食习惯,睡前温水洗脚、按摩等均有助于压力的缓解。如果负面情绪较为明显,以上办法均不能奏效时,则要及时寻求心理医生进行专业的心理疏导。

心理测试

测你的精神年龄

题目:在心理学的理论中,海洋是母性的象征。而海洋中的生物即代表被母亲呵护的孩子。这个测试是探测你内心真实的精神年龄。事实上,一个人的年龄就算很大,也不一定会很成熟。请选择,你想变成下列哪一样?

- 一、变成珊瑚
- 二、变成两条鱼
- 三、变成一群鱼

结果分析:

一、选“变成珊瑚”

你是一个多说少做,缺乏行动力的人,而且有恋母情结,常希望得到别人的照顾,精神年龄停留在小学阶段!

二、选“变成两条鱼”

你有强烈的责任感,生活起居方面很独立,在生活中常有不错表现。

三、选“变成一群鱼”

你害怕孤独、寂寞,喜欢集体生活,而且小事也会询问亲友才能下决定,精神年龄不算太高。

(贺凤丽)

(以上仅供娱乐)

心理前沿

远离屏幕 小孩社交能力更好

美国加州大学洛杉矶分校(UCLA)最新研究报告,研究人员将 51 名 6 年级学生送到户外教学营,进行 5 天没电视、电话、因特网的生活,而另外 54 名学生和以前一样,生活在被多媒体包围的世界里。

两组学生测验前后,每人都会看悲伤、愤怒、喜悦、焦虑等情绪的照片及展现人际互动与情绪的视频。结果显示,远离屏幕 5 天的孩子会比生活在屏幕前的孩

子,更能察觉人们的情绪语言,也较容易分辨非语言行为,增加社交能力,相反,另 1 组学生几乎没什么改变。

UCLA 心理学教授葛林斐德说,“现在,个人的社会互动被屏幕互动取代,容易降低人的社交能力,很多人只看到数字媒体对教育的好处,忽略了坏处。”

UCLA 儿童数字媒体中心资深研究员也表示,希望大家不要就此认为屏幕一定是不好的。(付 翔)

长期宅在家里或致抑郁

朋友们发现,原本爱说、爱笑的李雪,最近变得不爱说话,总是一个人发呆,周末也不出门。到心理门诊检查后才发现,原来她患上了轻度抑郁症。

虽说“含蓄是种美”,可含蓄也要注意限度。如果整天一句话也不说,失去与他人交流的意愿或者沉溺于自己的世界,反复思考一些消极的问题,比如自己活着有没有价值等,则需要留意他们是不是受到抑郁等不良情绪的困扰。

此外,还要特别注意的是,如果身边的亲朋好友突然变得喜欢“宅”在家里或者长时间一个人呆着,也需要留意他的情绪状况。如果这种情况持续超过两周,并且伴有情绪低落,也要提防是否患上抑郁症。

发现这种情况后,可以多陪伴他们,主动给予关心,引导对方把心里话说出来,帮助他们解决问题。必要时,应该当机立断,到专业的心理门诊或医院就诊。

(王 杰)



端正坐姿可让心情变愉悦

据美国《男性健康》杂志报道,发表在《生物反馈》期刊上的一项最新研究成果显示,人走路或坐着时,如果姿势过于懒散,不仅会觉得体力下降,还容易产生抑郁情绪。

研究人员召集了 110 名参试者,让其中一半人采用懒散的姿势走过走廊,另一半人则采用蹦跳的姿势,并对自己的情绪和体力水平进行评价。然后双方再互换走路姿势。结果显示,姿势懒散的受试者出现体力下降、情绪消极等状况,而采用蹦跳姿势的受试者会出现体力上升和愉快的情绪。

研究负责人艾瑞克·派伯博士认为,试验证明情绪会受到日常生活中多方面的影响,包括人的体态和行走姿势。对于工作繁忙的现代人来说,建议每工作 20 分钟腾出 20 秒做做伸展运动,不仅能减轻疲劳感,还能促进血液循环,恢复体力和提升情绪。(袁丹华)