



重视亚健康 莫把异常当正常

郑州市第八人民医院副主任医师 杨勇超

专家一经诊断,就确定王胜是情绪方面的问题,患抑郁症的可能性较大,但是在反复交谈中,王胜始终否认自己有抑郁情绪。专家根据王胜的具体情况,给他制订了一个治疗方案。两个月后,王胜来复查的时候,见到专家说:“我觉得心情好多了。”专家当时就问他,“当初你不是反复强调你没有情绪问题吗?现在哪来的心情好多了?”王胜说:“这几年,一直都在这情况下度过,虽然不舒服,但从没认为这是情绪问题,现在心情好了,与以前相比才知道那是不正常的状态。”

“事实上,现实生活中类似王胜的情况还很多,有的把一些不适症状归因为失眠;有的归因为脾气不好;有的归因为工作顺心,外界压力大造成的。殊不知,这些都是一些亚健康的表现。”

专家说。其实,对于亚健康状态,早期的心理干预,效果非常理想,若拖延时间太长,治疗起来花费的时间、精力、财力,都要比前期干预的要高很多,更重要的是会严重影响到个人的生活质量及生理功能等。

如何消除亚健康状态?专家表示,要从以下4个方面着手。首先,要保持有健康的意识,正视自己不健康的表现,不逃避、不推萎。不要认为有了不健康的表现,就是人们歧视的神经症;其次,要学会自我心理减负,学会放弃。然后,定期回顾自己的心理体验,多回想成功所带给自己的积极情感,愉悦的体验。最后,必要时可寻求专业人员的帮助。不必担心这样会带来麻烦,专业人员在给你解决问题的同时,会很好地做好保密工作。



生活太舒适反而易抑郁

科技让我们的生活越来越便利,人也越来越懂得享受。但美国专家却发现,太舒适的生活可能会让抑郁症的发病率更高。在生活中,虽然有那么多的现代化设备能辅助我们劳动,但有时要学会回归“原始”。

布莱克莫尔教授提出,在工作中,尽可能亲自完成某项工作或任务。比如,制订一份详细的工作或学习计划,最好以一周为一个周期。这项计划应该包括,每天的工作时间,如几点开始干活,到几点结束等。有了计划的制约,就大大减少了闲散和

慵懒的时间了。当你忙而不乱地工作时,你的大脑就会越发活跃,情绪也会随之高涨,而不会再垂头丧气、无病呻吟了。遇到问题,不要马上求助于电脑或他人,如果总是这样做,不仅让大脑“生锈”,还会让你无法品尝自我实现的价值感。这也是发生抑郁情绪的一个重要因素。最后,让自己每天都“走出去”,尽量少借助电话或网络聊天工具,最好亲自走过去与对方面谈,一是这种亲力亲为的行为能增进你们之间的关系,二是也会碰撞出思想的火花。(朱博)

冥想或有益于心理健康

冥想不仅使人感觉舒畅,心情平和,还可以改善人的脑部结构,达到健脑的效果,这是科学家在一项研究中得出的结论。

美国肯塔基大学的科学家用一种可量化的方法对冥想的功效进行了一次成功的实验,他们让参加实验的志愿者注视一个液晶显示屏,当某种图像显现的时候,志愿者被要求尽可能快地按动一个按钮。

一般来说,图像出现后,

人们按动按钮大概需要200~300毫秒的时间才能作出反应,但睡眠不足的人却需要更长的时间,有时甚至无法作出反应。

研究人员让志愿者在冥想前后参加按按钮的测试,并与同时进行的其他测试,如有关睡眠、阅读的测试予以比较。实验表明,冥想使志愿者在作出反应时取得了好成绩,尤其是在一夜未眠的志愿者,冥想的提神作用更是十分显著。(田文波)

产后抑郁症并非女性的专利,它也会缠绕上初为人父的新爸爸。研究发现,男性在孩子出生前后也会或多或少出现明显的抑郁等情绪。

郑州市第八人民医院的心理专家奈效祯分析称,男性的这种抑郁表现和女性的产后抑郁是一样,由于体内激素水平的变化,孩子作为一个主要的诱因,他们在生理和心理上适应不了角色的转化,以及无法对孩子进行很好地照顾等,过于担心、不知所措,表现得很焦急,也会引起睡眠、饮食不良等问题,严重者易患上抑郁症。

奈效祯表示,缓解这种抑郁症要从以下几个方面着手。首先,要从认知上改变,第一次当爸爸、妈妈,对于孩子喂养等很多方面的知识都很欠缺,需要进行相关的健康教育,了解这方面的知识,也可向家人或者有经验的长辈们学习;其次,对于哺育儿女可能遇到的困难要正确认识,以平常心对待;再次,初为人父,要多与亲人、朋友沟通,把自己的苦恼向别人倾诉,寻求帮助;最后,当男人心情郁闷无法排遣时,应及时到医院就诊。



压力面前你最需要什么

问题:如果本世纪最壮观的流星雨即将来临,你会选择在哪里观看呢?

- A、海边
- B、山顶
- C、草地

心理解析:

选择A的人:对你来说,当生活中出现挫折或者失败的时候,最好的安慰是爱情。所以,找到相爱的人是你追求成功的同时必须要考虑的。

选择B的人:你是一个很乐观的人,对你来说,拥有一帮能够倾吐苦水的朋友是最重要的。

选择C的人:你喜欢通过幻想来排解压力和焦虑,但从长远来看,你还需要自我成长、锻炼自己应对现实和挫折的能力。(龚艳丽)

(以上仅供娱乐)



左撇子心理脆弱易生病

左撇子在很多人眼里,是聪明、有创造力的代名词。但是,据美国“福克斯新闻网”报道,左撇子的人更容易遭受心理问题。

发表在《神经心理学》期刊上的一项新研究发现,左撇子的人似乎更容易遭受心理方面的问题和障碍。左撇子的人和习惯双手通用的人占总人群的比例仅为10%和1%,可他们患多动症、语言障碍及其他心理问题的比例却高达20%和30%,高于习惯使用右手的人。

荷兰乌得勒支大学医学中心精神医学专家梅隆·萨默斯等人表示,左撇子与心理问题的具体关联目前尚不清楚。一般认为,左撇子的人习惯使用右脑,这种说法虽然不一定完全准确,但与左脑相比,人的右脑更“脆弱”、对伤害更敏感,可能更容易出现问题。(王宁)

男性也会出现『产后抑郁』?

本报记者 马丽娜 通讯员 席娜