



老太太为何“浑身不舒服”?

郑州市第八人民医院主任医师 常蔚



70岁的孙老太太,一天到晚地喊“浑身不舒服”,曾去多家医院做过全面体检,可是均显示正常,一点儿症状也找不到。这是为什么呢?

近日,住在郑州西郊的孙老太太在女儿的陪伴下,来到了郑州市第八人民医院就诊。一看见医生,她就着急地问:“我感觉自己浑身上下都不得劲儿,是不是

患了什么严重的疾病?”医生问她过去患过什么疾病,她女儿拿出一沓体检单,其中有心电图、血糖、B超等,该做的体检项目都做过了,也没显示异常。

孙老太太不高兴地说:“是那些医院查得不准,我肯定是患了什么绝症!”医生仔细地看了孙老太太的这些体检单,郑州大大小小的医院,从省级医院到区级医院几乎包括在其中。

可孙大妈一口咬定自己是患了“绝症”,病因是两年前的一次高血压病发作。那天她坐公交车接孙女放学回到家后就失去了知觉。抢救后虽没留下什么后遗症。但从那以后,她每天一睁

眼就感到浑身不舒服。找不出病因,孙老太太为此感到焦急不安,很是放心不下,因此,她几乎每周至少要去医院做检查2~3次,有时一个部位都会反复检查好几遍。

眼看孙老太太的脾气越来越暴躁,她的女儿只好带她来医院看心理专家。

经过心理专家的详细询问与检查后,确定孙老太太身体各项功能都正常,她老觉得自己浑身不舒服其实是一种叫做“躯体化障碍”的心理疾病的表现,孙老太太的这种情况需要及时做心理辅导和药物治疗。

专家说:“其实,在老年人当中,发生这种心理问题的比例还是较多的,部分有过不愉快经历的中青年人也会遇到。通常这种心理疾病多表现为情绪焦虑、抑郁而身体却无明显不良症状。同时,建议家人一旦发现身边有此类患者,应尽快就治疗。



回忆往事可改善抑郁

英国医学研究委员会认知与大脑科学分会的心理学家采用认知心理学中的“轨迹记忆法”,来帮助抑郁症患者回忆积极的往事。这一方法是通过回想曾发生过幸福往事的地点,然后将需要回忆的东西与相关地点联系起来,从而在回忆起具体地点时回想起幸福往事。

在试验过程中,研究人员要求抑郁症患者回忆15件有关幸福的往事。试验结果发现,与对照组相比,采用“轨迹记忆法”的患者能更好地回忆起积极往事,并且感到心情愉悦。也就是说,“轨迹记忆法”更有助于抑郁症患者改善情绪。

(宏声)

女人带包 源于安全感

包就像贴身伴侣,随身带着它,心里才有一份可依赖的踏实感。女人对包的热爱正体现了马斯洛的层次需要论—安全感是生理需要之上,人的本能需要。当女人们走进广阔世界的时候,正是包,在潜意识上,给了她们某种情感依托。在某些场合,提包还可以帮助她们缓解内心的紧张和不安。

包是搭配服饰的最佳饰品,更是她们改变心情的方式。对她们来说,挑选、搭配提包是一件令人喜悦的事情,她们乐此不疲。一款款精心搭配的手提包流露着她们对生活品质的追求。从一些女人的包里,你可以读到她内心的柔软,小小的空间里,

无序地排列着口红、眉笔、香水、钥匙、钱包、电话本、手机等物品,这就等于在无声宣布她们非常女性化。

手提包有时也能泄露主人的秘密。喜欢大包的女人多是外刚内柔,希望给人独立的感觉,但她们往往缺乏独立,对什么都放心不下,一定要自己掌控在手中才感到安心。

当然,也有少部分女人不喜欢随身带包,而是将琐碎的东西如手机、钱包等塞在口袋中。这类女性一般是“强势女人”。她们内心有一种对自由和解放自己的强烈愿望,希望能与男人平起平坐。

(朱迪)



周末我去岳父母家看孩子,顺便去市场上帮他们打理床上用品的生意。门店前不时有顾客走过,但是前来挑选、购买的却寥寥无几。岳母说,这一条街上几乎都是做床上用品生意的,竞争太厉害。

呆在岳父母的门店里百无聊赖,索性我便陪着妻子去另外一条专门卖男士衣服批发的街道游逛。走到一家地理位置相对偏僻但生意火爆的服装店时,妻子好奇地走进进去便向其他顾客一样开始给我挑选衣服。

这家服装店里的繁忙与岳父母门店的冷清形成了鲜明的对比。结账时,妻子笑着问这家服装店的老板:“你们店的生意这么好,我们的生意为什么不好呢?”老板礼貌地笑着说,那是你们努力不够。

努力不够?是的。与众多卖衣服的店相比,卖床上用品商店的数量要相对少的多。在面临更大的竞争压力之下,服装店的老板如果想取得更大的销售业绩,必须想方设法,在衣服的款式、服务等方面做足文章。

仔细一想,自己对工作又努力了多少呢?前不久朋友们聚会,同是非新闻专业出身的他们,在自己的工作中都做出了不俗的成绩。而自己呢?依然在种种借口的抱怨和拖延中麻木地过着每一天。

生活是可以通过努力改变的。甩掉麻木,行动起来,我们也将重新拥抱着春天的碧绿和秋天的金黄。



因材施教是良方

本报记者 马丽娜 通讯员 席娜

问:自上学以来,小东学习成绩一直不错,可最近上课总是不能注意听讲,成绩还下滑得厉害,家人问了,还闷着不说。为此,小东的妈妈很着急。

郑州市第八人民医院的心理专家张中发说:“小东可能是患了情绪障碍,情绪障碍主要是由某些精神刺激形成的。一是来自学习的压力。如课业繁重等造成的心理压力。二是来自父母的压力。一般父母都会期望自己的孩子学习等各方面能力都很优秀,给予孩子的期望值太高,孩子自身也会抱有很大的期望,若成绩不如意就会害怕父母批评或者在心里进行自我否定,总觉得自己不如别人好,从而会出现一些自卑等心理方面的缺陷,一般常见于性格内向的孩子。

因此,张中发建议,家长应因材施教,不要一味的追求成绩的高低。家长若发现孩子反常的行为,应立即就诊。

克服孤独可养宠物

据澳洲网报道,澳大利亚目前有200多万人独居,而他们每天都在与孤独感做斗争。据“生命线基础预防自杀”组织近日常称,14%的自杀问题都与孤独感有关。据该组织的伍德沃德称,孤独不仅仅是物理的隔离,它还容易让人觉得被孤立。

但专家表示,孤独感其实是可以克服的。养宠物是克服孤独的好办法。养宠物的老年人能更好地应对压力,同时看医生的频率也比不养宠物的老年人低很多。养宠物有利于帮助老人找到自身价值。

同时,适当地与他人沟通可以远离孤独感。伍德沃德说:“我们建议民众在社区中经常和朋友或家庭成员多接触,如果旅行不方便,那么帮助他人也是一个解决孤独的好办法。”(寅啸)



用努力浇灌生活

□卜俊成