



15岁男孩为何爱吹牛

郑州市第八人民医院副主任医师 刘伟伟

说“我其实能力一般,最多能干个县
长”……把别人
弄得一头雾水。

孩子的母亲
说:“我们来自商
丘农村,儿子小军
15岁了还在上小
学六年级。应该
是一场惊吓把小
军变成了这个样
子。小军小时候

虽然调皮,但还比较勤快,10岁就帮着家人做家务。13岁那年,有一天小军和同学打了架,怕我知道后会惩罚他,于是,不敢回家,便在庄稼地里整整躲了一夜。第二天小军回家后,什么也不说倒头就睡,一睡就是好几天。从那以后,只要听见我们和他说话,小军就吓得直打哆嗦。我和小军的爸爸也不知道该怎么办,就请来了巫婆反复为他‘叫魂’。过了两

个月,小军就像变了个人,天天唠叨个不停,在学校还时常跟自己同学不着边际地瞎吹牛……小军的精力也变得格外旺盛,晚上也不睡觉,反应还特别灵敏。这种异常情况把我们吓坏了。两年来,也给小军吃了不少药,病情不见好,学习也耽误了很多。”

专家经过详细了解和测试后,诊断出小军患上了典型的躁狂症,病因确实是那年和同学打架后,小军的内心被恐惧填满了。

专家表示:“青少年躁狂症发病初期,往往被误认为变活泼了,但病情发展到后期,就会严重影响孩子的学习和生活。得了躁狂症并不可怕,但必须及时诊断,并通过系统治疗,才能使患者尽快康复。如果当初小军的父母及时送他到心理科就诊,通过专家的心理辅导,能恢复很快。”

12月3日是第22个国际残疾人日,据了解,今年“国际残疾人日”的主题是“打破障碍,敞开大门:建设包容所有人的社会”。现实生活中,对残障人士的无意识歧视行为并不少见。残疾人的心理应值得我们更多人去关爱。

郑州市第八人民医院的心理专家张中发说:“残疾人不仅因身上的残疾而特殊,而且生活环境也具有一定的特殊性。一般来说,他们的交往圈子比较小,周围的社会环境与普通人不同,也就形成了某些特殊的性格特征,如孤僻、自卑是他们共同具有的典型性格特征。”

“要帮助残疾人进行康复,就必须从以下方面着手。”张中发说,首先要广泛宣传,使全社会都来关心残疾人,尊重、理解残疾人。其次要大力开展残疾人的心理咨询与心理治疗工作,关注他们的心理健康。对于残疾人本身也应该树立正确的价值观和人生态度,有了良好的价值观才能有一个好的心理状态,才能适应社会的节奏,跟上时代进步的步伐。张中发还建议,应鼓励残疾人参加力所能及的各项社会活动,以消除孤独感和自卑感,提高他们的自我价值。

关爱残疾人
从心出发
本报记者 马丽娜
通讯员 席娜

心理前沿



很多人生病

因为没有爱

美国大卫霍金斯博士说:“很多人生病因为没有爱,只有痛苦和沮丧。”

大卫霍金斯博士在美国是一位很有名的医生,他医治了很多来自世界各地的患者。他每天大约能接触到1000位患者。他说他从大部分患者身上找不到爱字,只看到他们被痛苦、沮丧包附着。

后来大卫霍金斯发现,凡是生病的患者都是用负面的意念。大卫霍金斯说他做过这百万次案例,全球调查过不同的人种,答案都是一致的。只要振动频率低于200,这个人就会生病。喜欢关怀别人,慈悲、爱心这些都是高的振动频率,喜欢慈悲喜舍,帮助别人关怀别人,净定安乐这些表现都属于200以上的意念。

相反的,喜欢嗔恨,喜欢指责别人、怨恨人,这些都相当的低,这些低的振动频率就是导致癌症、心脏病种种病的原因。

所以他从医学角度告诉我们,意念真的是不可思议。

(赵西)

夫妻上班同一方向

婚姻更幸福

据英国《每日邮报》网站报道,来自香港中文大学的黄爱琳和她的同事做了一项研究,结果表明如果已婚夫妇的工作单位在同一个方向,他们感觉婚姻更幸福,因为这会让夫妻双方感觉到他们有共同的人生奋斗目标。

在这项研究中,研究人员做了2项调查。在第一个调查中,他们询问了280位居住在美国的已婚上班族,这些人平均年龄为33岁,平均婚龄是8年。

调查结果表明,上班方向一致的夫妻对婚姻的幸福感明显更强,并且这种幸福感不会受到一些其它因素的影响,如结婚时间的长短、工资水平以及花在上班路上的时间等。

在第二项调查中,研究者们采访了香港的139位已婚上班族,其平均年龄为42岁,平均婚龄是13年。调查结果与美国人相似,并且这一结果也不受上下班时间是否一致的影响。

(卫民)

边看电视边刷微博

易患抑郁症

英国网站近日发出一项研究结果,称一边看着电视,一边使用手机、电脑、平板等终端玩耍打发时间的人,更容易患上抑郁症。

该项研究结果是由美国密歇根州立大学马克·贝克在《网络心理行为及社交活动》杂志上发表的。

市场营销公司的研究人员在参与此项研究的过程中针对拥有电脑、平板等终端的人群展开了大规模的问卷调查。

调查结果表明,在35~54

岁的人群中有36%的人会一边看电视一边玩其他的终端。然而在这些人群中,有很大比例的人群患有抑郁症或容易感到害怕和不安。

由此贝克认为:“很容易陷入同时使用多种媒体终端状态的人,由于长时间待在屏幕前,比起人与人之间的直接交往,他们通过大众媒体与人进行交流,进而忽视了这样的交流对身心健康带来的影响,同长久以来就容易患上抑郁症。”

(牛海丽)

心理测试

测测你的压力有多大

以下是一个简易的压力评估测试,请把与自身情况相符的条目后的分数相加,算出总分:

- 1.总觉得时间紧张,例如走路和说话节奏很快。(5分)
- 2.经常表现得很健忘,昨天想好的某件事今天就忘记了。(10分)
- 3.常静坐发呆,情绪低沉。(5分)
- 4.对城市的污染以及噪声很敏感且容易发火。(5分)
- 5.过于在意别人对自己工作表现的评价。(10分)
- 6.不想面对社会,有一种自我封闭的倾向。(5分)
- 7.每天工作时间短,工作情绪始终无法高涨,感到身心倦怠,胸闷气短。(15分)
- 8.晚上经常失眠,睡眠质量很糟糕。(10分)
- 9.食欲不振,体重有明显下降趋势。(10分)

一、总分超过25分。表明心理健康已敲响警钟,虽然压力程度不是很高,但可能显示生活缺乏动力。因此,有必要制订自我应对压力的策略和方法,如锻炼身体、改变认知等。

二、总分超过40分。表明心理压力程度属于中等。不仅需要制订自我应对压力的策略,还需要找到自身压力更深刻的原因并解决。

三、总分超过60分。表明可能处于一种抑郁或焦虑情绪障碍的状态下。最恰当的策略是咨询心理医生,获得帮助。