



环境改变时谨防适应障碍

郑州市第八人民医院 魏宏强



家住郑州的小王平时性格内向,从小学习很好,身为独生子女的他自幼就备受父母的宠爱,每天过着饭来张口,衣来伸手的生活,从没忧愁。一年前,小王以优异的成绩被美国某知名大学录取,随后便来到了美国学习,小王突然发现周围的一切开始变得不一样了,吃、住、行等都需要自己打理,再加上对异地环境和饮食的不习惯,语言交流的不熟练等,小王日渐感觉到前所未有的压力。开始变得不能集中

精力听课,时常感到力不从心,容易心烦,还乱发脾气,夜里总是失眠,白天又头昏脑胀,和朋友之间的关系也变得越来越陌生。大概过了一个月,小王的这些症状愈加明显,严重影响了上学,感到非常痛苦,于是小王的家人带他来医院就诊。

专家详细诊断后确认小王患了适应障碍。适应障碍的发生一般认为是心理社会应激因素与个体易感素质共同作用的结果,如生活环境变迁、变换工作、

法律纠纷、经济状况恶化、空巢现象等,另一方面,性格本身的缺陷也易导致适应障碍的发生。如性格胆小、内向、独立能力相对较差等。患者小王这是因为环境的这种变迁,导致心理压力过大,不能适应造成的。

专家认为,预防适应障碍,应从以下几个方面着手。一、矫正心理认知和以偏概全、完美主义的思维方式以及在这基础上树立正确的世界观、人生观。二、建议大家平时要注意培养广泛的兴趣爱好,保持热情、主动、专心、认真的积极心态,这也是很重要的一点。三、学会尽情地表达自己的思维和情感,克服胆怯、怕说错等不必要的心理压力,培养勇敢及独立的解决问题的能力,注意锻炼自制、坚强、刚毅、果断的意志品质。四、作为患者的家长,也应多参与其中,采取情境熏陶法多和患者进行交流、解说,让他们身心放松,放下包袱感受到一个好的氛围!

跳槽已经成为年底的一种趋势。近日,记者采访到一位销售部门的工作人员小张,据他介绍,每到年底身边同事都会选择离开或跳槽,小张因此受到了不少影响,也开始着急地琢磨跳槽的事情,去了几次人才市场,连续半个月下来,并没有好的结果。这也打击了不少小张的积极心态,于是,白天无力精神集中地工作,晚上也开始失眠,现在甚至连脾气也莫名其妙地变得暴躁起来,为此,在工作中出了不少差错。

郑州市第八人民医院的心理专家徐东说:“小张的这种表现多是因其过于盲目的恐慌、着急等负面的心理压力造成的,这种心态是肯定不会成功的,若选择跳槽,应做好以下准备。一是要有一个好的心态,切勿过于急躁。二注重积累与沉淀。频繁跳槽并不利于自己对经验的积累。三是对热门行业的追逐应慎重。不少人择业时易受社会舆论的支配,而不考虑自身条件及职业特点,结果是在激烈的竞争中败北,或者在其位难尽其职,既影响工作,又压抑自己。四是是跳槽要看清大趋势,要对自己未来工作有个详细的目标和规划,不应短视,避免盲目追求高薪。”

盲目跳槽不可取

本报记者 马丽娜

心理前沿

早熟女孩

更易叛逆

新研究中,阿拉巴马大学研究人员对美国3个城市中的2600名11~16岁的女孩进行了跟踪调查。其中,16%的女孩月经初潮时还不到11岁。结果发现,这些女孩更可能发生叛逆行为,比如,在学校打架、逃课以及离家出走等。

新研究负责人希尔维亚·马鲁格博士表示,新研究尽可能减少家庭收入等其他因素的影响,但结果仍显示,女孩青春期过早会增加叛逆危险。科学

家认为,早熟女孩身体发育与情感发育“不匹配”是导致其叛逆行为的关键原因。早熟女孩看上去比实际年龄更大,别人以看待成人的方式对待她们,但她们还没有应对外部压力的社交和思维技巧。

美国辛辛那提儿童医院医学中心儿科专家弗兰克·比罗博士表示,父母不必为孩子早熟而忧心忡忡,但家长应多关注孩子的成长,并及时给予必要的帮助和疏导。(王惠)

打孩子屁股

增心理疾病概率

加拿大的一项研究发现,经常被打屁股的孩子,长大后出现焦虑症等心理疾病的概率较大,酗酒或滥用药物的风险也较高。

据台湾“今日新闻”报道,不少父母遇到调皮捣蛋的孩子,总会用“打屁股”这招儿给孩子“下马威”,但加拿大一项研究发现,经常被打屁股的孩子,长大后出现情绪问题、焦虑症等心理疾病的概率较大,酗酒或滥用药物的风险也较高。

学者认为,虽然打屁股导致心理疾病的比例没有非常高,但体罚所造成的心智发展对孩子的健康成长影响很大。

日前,美国一项针对1510名2~9岁小孩的4年观察研究则指出,未遭体罚的孩子,智商的平均分数比经常挨打者高出5~28分。出现心理方面问题的成年人中,有2%~7%的人小时候经常被打屁股。

(岳林)

心理测试

性格与压力测试

以下题目,你只需要回答“是”或“否”。请以你的第一反应作答。

- 1.你是否一向准时赴约?
 - 2.和朋友相比,你是否更容易与人沟通?
 - 3.安排业余活动时,你是否向来都很谨慎?
 - 4.当你处于等待状态时,是否常常感觉懊恼?
 - 5.处于压力之下,你是否仍会仔细弄清每件事的真相,才能做出决定?
 - 6.你是否喜欢闷头工作躲避处理人际关系?
 - 7.你交的朋友是不是多半属于同一行业?
 - 8.平时的阅读物是否多半和工作相关?
 - 9.你是否比同事要花更多的工作时间在工作上?
 - 10.是不是在休息日也会焦躁不安?
- 每道题答“是”得1分,请统计总分。
6~10分:A型性格,0~5分:B型性格。

A型特征

这类性格的人喜欢竞争以及带来的成就感,同时,也比较缺乏耐心,甚至放松心情时也会产生罪恶感。

B型特征

这类性格的人思绪很密,工作之外拥有广泛兴趣,充满耐心而且肯花时间来考虑一个决定。

A型性格较之B型性格,对压力更敏感,也比较容易过激,对压力的心理承受能力也差一些。

血压高

社交能力差

新研究由克莱姆森大学心理学教授詹姆斯·A·麦库宾及其同事完成。他们对平均年龄为53岁的106名参试者,进行了面部表情和话语感知能力的评估,并对比测量了他们的血压等各项指标。

结果显示,在识别生气、害怕、悲伤和快乐表情及文字信息方面,血压较高者能力更差。比如,上司生气的时候,血压较高者可能会错误地认为他(她)只是在开玩笑,这就很容易导致沟通失败、工作表现差以及社会心理压力增大等问题。此外,他们还发现,除了容易误解他人的情绪外,血压高的人对愤怒等情绪的处理能力也比较差。(孙梅)