



10年约定原是妄想

郑州市第八人民医院 高 范

“十年生死两茫茫,不思量,自难忘,千里孤坟无处话凄凉。纵使相逢应不识,尘满面,鬓如霜……”

第一次见到韩雪她就开始背诵这首诗,28岁的她年轻美貌,犹如她的名字一样,如果不是接下来的接触,我也误以为她是一个正常的文艺女青年。带她来看病的是她的奶奶,韩雪自幼父母双亡,跟着奶奶长大,从小就听话懂事,学习好,相貌也好,就是不爱说话。在高三那年,韩雪喜欢上班里的一个男孩儿,但是并没有勇气表白,由于高考心理压力大,最终发挥失常而名落孙山,而男孩儿却考上了外地一所大学,最后同学互相留言时,男孩儿在韩雪的留言簿上写到“海内存知己,天涯若比邻”。就是这两句话让韩雪苦苦等待了10年,在这10年中她天天发呆,盼望男孩儿的来信,即使她从来也没有收到过,可是她依然坚信男孩儿是爱自己的,

有时接到手机里的骚扰电话她也会认为是男孩儿打来的。就这样韩雪每天活在自己编导的爱情故事里。

在现

实生活中她没有朋友可以倾诉,也很少和奶奶交流,慢慢的韩雪开始变得生活懒散,经常寝食难安、头晕、浑身没劲,时好时坏。奶奶也曾带她到医院就诊,却未能查出什么结果,因此,韩雪的家人也没有再去关注这件事。如此过了10年,每年开学季就越发难受,直到最近,韩雪的这些症状愈加明显,常卧床不起,家人才开始惊慌……

经专家诊断,韩雪的这些症



状是钟情妄想也叫情爱妄想,是精神异常的一个重要表现,是一种变态的心理,这类患者大部分为18~25岁这个阶段的人群,且女性较为常见。专家提醒,出现这种情况,一定要到正规的医院治疗,而有些人试图用结婚治疗钟情妄想是无济于事的。同时,专家还建议家长,在关爱、关注、关心孩子的基础上要多一些交流沟通,正确的引导孩子表达自己的情感,走出阴影。

心理前沿



咖啡提神

只是心理作用

东伦敦大学找来了88名18~47岁一天至少要喝两杯以上咖啡的人做实验,并把他们分成两组,一组告诉他们喝的是无咖啡因咖啡,实际上他们喝的却是一般咖啡;另一组则相反。

喝完一杯咖啡后开始测验他们的注意力、反应时间和心情。结果显示,自以为喝了咖啡因的那一组,注意力和反应都比另一组要好。

研究人员说,从这项实验来看,咖啡本身无法提升注意力,反倒是自以为喝了咖啡的人,心理上有了依靠,注意力就比较集中了。

但是,为什么人们在清晨喝一杯咖啡后感觉不太一样呢?研究人员称,原因很可能是这杯咖啡扭转了一夜没有咖啡因供给所带来的“疲惫效应”。

(王云瑶)

社交好

有助提升幸福感

据美国“心理中心网”报道,一项全球规模的调查,为幸福感增添了新发现。

美国伊利诺伊大学的研究人员耗时5年,对155个国家的盖洛普世界民意调查数据进行了合理整合。他们发现,满足自己的住房、花销等生活需求不仅能提高人们的幸福指数,当身边的亲朋好友生活得满意、开心时,人们对生活

的评价和满意程度也会有所提高。

研究负责人艾迪·迪纳博士表示,哪怕物质生活不那么富裕,只要身边的人生活得好,也能为自己建立良好的环境和支持系统,从而提高幸福感。

原来,生活满意度不仅仅是个人的私事,还与亲朋好友的生活质量密切相关。

(东丽)

心理压力越大

越想“疯狂”?

《印度时报》提醒大家,精神压力过大时,生活中会出现各种各样的预警信号。寻求强烈刺激,如参加冒险行为、极限运动等。很多人可能有过这样的体会,压力越大越想“疯狂”。因此,如果有人突然热衷于冒险、找刺激,甚至把自己的健康和安全放在一边,最好要提高警惕。

另外,还有一些信号也值得重视。一是注意力涣散,如果注意力严重下降,难以完成具体任务,比如不能安排好需要持续一个星期以上的工作等;

二是体重波动明显,体重突然减轻或增加,是持续精神紧张的另一个典型信号。其中,有人可能变得喜欢暴饮暴食,有人则可能整日茶饭不思;三是爱上烟酒,当压力无法排解时,不少人会选择用吸烟、喝酒来缓解压力,如不及时调整,有可能加重神经紧张,甚至发展成物质滥用或依赖;四是拒绝交流,如果一个人除了工作,其他时间都“宅”在家里,什么社交活动也不参加,很可能说明他正承受着巨大的精神压力。

(杜季)

青春期是每个孩子必经的过程,而青春期的叛逆也是孩子给家长抛来的一个大难题。不少青春期孩子的家长都抱怨:“孩子怎么越来越不听话了,怎么管都不行。”

近日,一位妈妈就向记者苦诉:“自己的孩子小东现在正读初中三年级,本该是考高中的时候,学习应该很紧张,可是儿子最近变得莫名其妙,不爱去上学,逃课去玩游戏,怎么劝说都不听,真拿他没有办法。”

郑州市第八人民医院的心理专家袁海表示,叛逆是伴随人成长的正常现象。重要的是在这期间,家长如何与孩子交流、相处,陪他们度过是很重要的。袁海建议广大家长做到以下几点是很有必要的,一是对孩子不要用批判的眼光看待,甚至又打又骂,长此孩子只会更加害怕与家长交流或造成自闭、自卑等负面性格。二是,家长应保持一颗宽容的心态来面对孩子的叛逆,用理性的方式来处理,站在孩子的角度思考,比如向孩子讲述这件事情做不好的利害关系,以及事情的重要性,让孩子认识到自身的错误,从自身认知上来改变,他们或许还会顺从一些。同时,父母在百忙之中一定要抽出足够的时间来陪伴孩子学习、娱乐,关注他们内心的动态,了解他们的想法,才能更好地陪伴他们度过这个浮躁的叛逆期。

心理测试

你和女性的交往心理

当你的手上有10张纸要你丢掉时,你会选择怎样的方式丢掉呢?

- A.就这样丢掉
- B.对折后丢掉
- C.拧弯了之后丢掉
- D.揉成一团后丢掉
- E.撕成一小片一小片之后才丢掉

选A:非常尊重女性,是个极端拥护男女地位平等的人,彼此尊重对方的自主权,喜欢无拘无束的恋爱方式。

选B:你是个很会体贴女性,相信女性的人,将纸折成两半,表示很重视女性的感受。

选C:表示你和女性的交往有挫折感,往往会有恋母情结,但在对方无法和自己配合时,便会拳脚相向的人。

选D:你是一个做任何事情都要对方顺从自己意思的人,标准的以自我为中心。

选E:表示对女性有暴力的倾向,或许曾失恋或曾被女性背叛过,有着想对女性复仇的意念。

(以上测试仅供娱乐)

如何与叛逆期的孩子相处
本报记者 马丽娜 通讯员 席娜