

心理学家说,每个人或多或少都会有些“心病”,高压、忙碌的现代生活正是主要根源,尤其一些有别于传统心理疾病的新型“心病”,正大肆在人群中蔓延。



选择恐惧症

计划经济时代,可供我们选择的東西很少,而现在,每样东西都有好多不同的品牌,每个人都可以选择不同的生活方式。美国一项调查显示,人每天要做70个选择,不少人在选择面前瞻前顾后,纠结不已。

武警总医院心理科主任许建阳解释说,选择困难症的背后,可能是种不自信或逃避责任的心理。事实上,正如国外谚语所说:“有选择权的人是最富有的人”。许建阳建议,在面对选择时,应了解自己的真实需求,通过对比优劣帮助下决心。

另外,要增强自我安全感,给自己正面的心理暗示,不必事事追求完美。

强迫症

“明知道自己不停在做的事或在想的问题毫无意义,却无论如何也停不下来,而且越想抵制便越紧张、痛苦。”苏州荣格心理咨询中心督导王国荣说,这就是典型的强迫症,严重时会影响正常的工作、生活。

学会减弱强迫思维至关重要。美国精神病学会给出了一个“15分钟法则”:当出现强迫想法后,努力将强迫行为的发生推迟至少15分钟。以洗手为例,当你又想洗手时,不妨先问自己:“且慢,我真的需要洗手吗”,过5分钟后,再告诉自己“我没有立刻去洗手,好像手也没那么脏”,再过5分钟后,告诉自己“这是强迫症在作祟”,最后5分钟可以试着转移注意力。

手机依赖症

很多人手机不离身,没带就会有各种不适;聚会时总会下意识不停翻看手机……手机逐渐“绑架”了我们的生活。有研究发现,美国人每天使用智能手机的时间平均在5小时以上。《中国青年报》社会调查中心则发现,71.8%的受访者认为手机依赖现象很普遍。

北京安定医院心理危机干预与压力管理中心主任西英俊表示,严重的依赖可能转化成强迫症、焦虑症。对此,日本有关专家介绍了3个远离手机依赖症的小诀窍:一是减少使用手机的时间,如外出别带手机充电器;二是关掉手机信息通知功能;三是设置复杂密码,能让人感觉解锁麻烦。

晚睡症

“越夜越兴奋。对于早睡觉这件事情我实在是无能为力。”这句话代表了晚睡族的心声。

西英俊说,“晚睡症”不是疾病,却可能影响到正常的工作、学习。从心理学角度讲,晚睡族往往白天压力较大,首先应学会循序渐进调整生活状态。把每天的工作生活仔细规划,逐样完成,然后在睡前“清空”大脑,争取每周提前半小时上床,同时仔细感受早睡带来的充沛精力;其次,增加与外界的交流,给压力一个恰当的宣泄出口。

你可中招? 现在最流行的几大心病

网购成瘾症

网络购物省时省力,但也导致一些人一网购,就理没在无数个相关产品链接中。王国荣认为,网络购物之所以会上瘾,主要与网络购物空间的极大丰富,能为一些精神空虚者提供精神“托养所”;购物能带来极大的满足感,缓解压力,提高人的自信等因素有关。

要想戒这种“瘾”,首先要充实现实中的生活,多创造一些不一样的经历;其次,可以利用一些节点,如喝水、上厕所、打电话等,强迫自己关掉网购网页,离开电脑;再次,看到让你动心的东西时,先考虑几天,如果非买不可再付钱。

焦虑症

一项调查显示,34.3%的受访者经常产生焦虑情绪,64.9%的人偶尔焦虑,只有0.8%的人从来没有焦虑过。分析说,焦虑是人的正常心理反应,会积累也会消退,是人们面临困难、挑战甚至危险等不确定因素时,内心产生的一种莫名不安、紧张的感觉。

异常焦虑时,我们不妨学会分散注意力,深呼吸几分钟,告诉自己“一切都会过去的”。此外,美国《赫芬顿邮报》最新载文,建议多吃肥鱼、菊花茶、鸡蛋、酸奶、绿茶这5种“最缓解焦虑的食物”。

初老症

年纪轻轻就对新鲜事物失去兴趣,心态消极,不想奋斗,这种心理年龄远大于实际年龄的现象,被称为“初老症”。

在苏州荣格心理咨询中心督导王国荣看来,“初老症”的形成与社会压力太大,年轻人心理承受能力变弱,想要逃避的心理有关。事实上,人活着,就必然要承担责任,克服困难,才能实现自我价值。

便民 利民 惠民

新昌县社会公共服务平台

服务范围:信息咨询、房屋维修、管道疏通、清洗保洁、医疗保健、庆典礼仪、电器维修、水电维修、搬迁服务、门锁修配、商旅服务、物流配送、家政服务等等。

96345

新昌县社会公共服务平台热线
24小时开通 县民政局宣

医 讯

★北京大学第四临床医学院
——国内权威的北京积水潭医院
骨科、手外科专家长期在新昌县
张氏骨伤医院指导工作。

★医院新开设中医内科、中
医妇科、眼科、口腔科、犬伤门诊
★俞娴秋副主任医师除周六
外,每天上午在中医内科坐诊。

预约电话:86241199

新昌县张氏骨伤医院地址:阳光路1号(新昌大桥南端)

让你的背永远挺直

人到中年,背会越来越驼,现代科学的发展,美容事业的进步,在美容院做颈椎保养,背就不容易驼。请到春红专业护肤中心(养生馆)做肩颈保养,让你感觉全身舒服,现做一次肩颈保养送一次体膜,有意者请联系:13065551815,袁女士。

春红养生馆(专业护肤中心)

地址:西区邮政局旁(县农业局对面)

华翔商讯

华翔大厦针织部优惠供应,
金利来、樱乃儿、顶呱呱、老爷
车、培蒙等品牌内衣,驼毛内
胆,男女羊毛,欢迎选购!

地址:华翔大厦二楼