

■心理关注

过度使用 社交媒体 会降低人的幸福感

80后90后都应该有感受,小的时候物质匮乏,父母每天都是该上班的上班,该下田的下田,孩子就是除了上学做作业就是玩。那个时候没有手机,没有电脑。而现在不管你在哪里,我都可以电话联系你,视频看到你,即使不联系也可以通过你发的朋友圈和微博看到你最近的生活状态。然而,我们身边的很多人都感觉现在的幸福感越来越低,焦虑却越来越多了。这可能有很多原因,今天我们只谈一谈幸福感和社交媒体的关系。

01

社交媒体和“不幸福感”间存在相互负面影响

翻翻朋友圈、刷刷淘宝、聊一会儿微信……社交媒体似乎已经成为许多人生活中必不可少的一部分,每天早起的第一件事和睡前第一件事都可能与此有关。然而,幸福研究领域权威刊物《幸福研究期刊》上最近发表的一项调查却指出,频繁使用社交软件不仅不能提升个人幸福感,反而是用得越多,心情越糟,让人更加逃避现实。

02

为什么使用社交媒体会降低人的幸福感?

由加拿大英属哥伦比亚大学发表的这项新研究表明,社交媒体对整体幸福感的影响,主要取决于一个人如何使用它。研究人员对三个主要社交平台进行调查发现,人们使用的次数越多,报告的负面情绪就越强烈。这种消极感主要来自“相互比较”。发明社交媒体的本意本是为了让人与人更容易联结,可是慢慢地它变成了一个秀场,每个人都努力在朋友圈打造一个想让别人相信的形象:“别人眼中的我”。比如,今天小丽又去国外旅游了;晓红又去做了美容美甲,美美的;李明的孩子在绘画大赛中夺得了一等奖;张强的公司融资上市了,摇



身一变身价千万……

这些种种都让我们产生一种感觉:别人都比我过得好,别人的生活看起来很轻松很愉快,只有我一个人过得这么糟这么累。由此导致自尊下降和幸福感降低。于是,为了让自己看起来不那么差,每个人都竭尽全力在朋友圈里展示那个精心包装过的“最好版本的自己”,人与人之间很难再诚实交流。从某种程度来说,朋友圈并不能让人更好地与人联结,反而会加剧个体的孤独感,让我们不愿意再和看起来“比我们过得好的人”交心,因为怕自己的“过得不好”被他人比下去,遭到嘲笑。

03

如何提升幸福感呢?

要减少社交媒体对我们的影响,其实就是要改掉“爱比较”的毛病?罗斯福曾说过:比较是幸福的小偷。比较是没有尽头

的,因为永远有比你更好、更强的人,有比不完的东西。就算得了第一名,也会时刻担心着被别人赶上和取代,内心永无宁静。因此,要主动去屏蔽掉容易引起你“比较心态”的人和事物,专注自己的生活。

很多人可能会问,既然社交媒体对幸福感有负面影响,为什么还有那么多人沉迷于其中,无法自拔呢?其实,社交媒体具有一种强烈的吸引力,这与人的心理和生理机制有关首先,社交媒体提供了一种迅速获得反馈和认可的途径。人们在社交媒体上发布照片和状态,等待着别人的点赞和评论,这种即时的反馈可以带来瞬间的满足感和自我肯定。此外,社交媒体还提供了一种逃避现实的方式,让人们可以暂时忘记自己的问题和烦恼,沉浸在虚拟世界中。

湖南农业大学
心理学讲师 吴芳雯

患焦虑症怎么办? 试试写“焦虑日记”

从精神科的诊断来说,焦虑症是精神障碍的一种,焦虑症分为急性焦虑和慢性焦虑两种。

急性焦虑又叫做惊恐障碍,有的人会有类似于心脏病发作的表现,比如突然感觉胸痛、胸闷、甚至是濒死感,很多这样的患者在去医院的路上症状就会自行缓解,还有一部分患者到了医院以后做个心电图发现没有什么问题,稍作休息,症状就明显缓解了。

慢性焦虑的患者会表现为过度的、长久的、没有固定对象的焦虑和担心,这和患者本身的性格、成长环境、爱追求完美的特质可能都有关。生活中一些非常小的事情就会让他们非常担心、焦虑。比如说,即使银行账户上的存款很充足,他们也会成天为家里的经济情况而担忧;成天为孩子的安全担心,生怕他在学校里出了什么事……更多的时候,他们自己也不知道为了什么,就是感到焦虑。而如果真的发生一些比较大比较值得焦虑的事情,他们就可能表现为超出正常范围的极度焦虑。除此以外,强迫症、特定的恐怖症等也都属于焦虑范畴。

焦虑症治疗方法有两种:

一是药物治疗:在心理科医生全面的专业诊断和评估后,开具处方药物进行治疗,对焦虑症具有明显的效果,尤其是重度焦虑症、惊恐发作等。目前常用抗焦虑药物包括:①有抗焦虑作用的抗抑郁药物(包括SSRI、SNRI、5-羟色胺能抗抑郁药等);②传统的抗焦虑药物(包括苯二氮卓类和5-羟色胺1A受体部分激动剂)。

二是心理治疗:由心理科医生进行的专业心理治疗,如认知行为治疗等,可以减轻焦虑症程度,帮助焦虑症患者解决问题背后的认知根源,重塑患者的思维方式和人生观,从而达到改善症状的目的。如果患者能够主动配合心理医生,效果将更为明显。

患者要认识疾病,面对疾病,主动配合专科医生进行药物治疗和心理治疗,提高治疗依从性。

除以上方法外,患者也可以在医生指导和亲友帮助下尝试以下一些方法:

1. 记录“焦虑日记”

记录分析与焦虑有关的行为和感受,认识引发焦虑的原因和诱因。

2. 自我放松

从头到脚逐步放松全身肌肉,减慢呼吸频率,或者想象安静的场景让精神松弛。

3. 营养和饮食疗法

在专科医生的指导下,选择搭配饮食,调整营养结构,这样可以帮助舒缓心情,并且保证身体足够的能量摄入。

4. 专注点与兴趣转移

可以通过色彩作画、与亲友倾诉、记录写作、听曲唱歌等方法来转移过去相对单一化的生活习惯和注意力,解除焦虑。

中南大学湘雅二医院
精神心理科 李建

老人容易被忽视的心理需求①

被尊重的心理需要

75岁的周爷爷,退休前是一家中职务学校的教务处主任,现在辅导孙女,闺女就说:“老爸,这事儿我从小到大听了不下五百遍。但现在时代不同了,你那一套已经过时了。”一句话把老周顶得够呛。

解析:每个人都有获得他人尊重的心理需要,对于老人而言尤为关键。老人身体机能下降,容易有“老了不中用”的感觉,此时更需要得到家人的尊重和支持,防止老年人陷入低落情绪中。

老人拥有年轻人不具备的丰富阅历和人生智慧。建议晚辈尊重老人的经验,耐心倾听老人的心声,与老人平等地交流,老人是很容易获得心理满足的。

周红,据人民健康网
来源:本报微信公众号

漫言漫语



品茶就如同品尝我们的人生,平凡中见滋味,苦涩里有幽香。
陈英远(安徽)作