

如何缓解空巢父母焦虑

小宇是从小县城走出来的大学生，现在任职于某报，事业小有成就，但最近，他却因为妈妈每天的“追魂夺命 call”弄得叫苦不迭。

小宇的妈妈是县城里的小学老师，自从退休之后就爱上了看报纸，每天早上第一件事就是买小宇所在报社的报纸，只要当天报纸上没有小宇的文章，小宇妈妈就会怒气冲冲地打电话来责问儿子，说为什么不努力工作。“完全是一个贴身的考评办，比报社的领导要求还严格。”而且母亲生气地责问时也完全听不进自己的解释，小宇觉得压力非常大。

第三军医大学西南医院瞿玮教授分析说，小宇妈妈这样的表现确实是对儿子生活过多的干涉。这种过激行为的原因很可能与空巢父母生活孤独，内心缺少寄托，过多焦虑有关。现在大多数80后都是独生子女，孩子一直是父母生活的寄托，随着年龄增长，孩子有了自己的生活，脱离了自己“保护”，让父母有一种心理的失衡。加上人到中年，也会有一些关于身体、家庭的各种因素带来困扰，情绪更容易焦虑。瞿教授建议，作为80后年轻人，最好不要在母亲生气时和她起正面冲突，可以像哄孩子的心态对待年老的父母。不妨每天“先发制人”，主动给父母打电话聊天，把自己工作、饮食、生活情况都和父母唠叨一下，多让父母了解自己的心态，也多询问父母的生活细节。这样的闲聊，能有效的减轻空巢老人的焦虑心情。 黄晓彦

国外减压奇招

人都有不同程度的心理压力，也各有各的减压方法，以下就是国外一些行之有效的减压方法。

法国——运动减压 法国出现了一种新兴的行业：运动消气中心。这里有专业教练指导，教人如何大喊大叫、扭毛巾、打枕头、捶沙发等，做一种运动量颇大的“减压消气操”。在这些运动消气中心，上下左右皆布满了海绵，任人摸爬滚打，纵横驰骋。

英国——看恐怖片 英国专家认为，人们感到工作有压力时，是源于他们对工作的责任感。此时，需要是鼓励，是打起精神。所以与其通过放松技巧来克服压力，倒不如激励自己去面对充满压力的情况，例如去看一场恐怖电影。但有心脑血管疾病的人禁用此法。

美国——吃零食 当食物与口腔粘膜接触时，一方面能够通过神经末梢将感觉信息传递到大脑中枢，从而产生一种慰藉，消除内心的压力；另一方面，当口腔接触食物并咀嚼和吞咽时，可以转移人对紧张和焦虑的注意，在大脑摄食中枢产生另外一个兴奋区，从而使紧张兴奋区得到抑制，最终使身心得到放松。

日本——闻香味 在日本，风行一种芳香疗法。特别是一些女孩子，都为这些由芳草或其他植物提炼出的香油所醉倒。原来香油能通过嗅觉神经来刺激或平复人类大脑边缘系统的神经细胞，对舒缓神经紧张、缓解心理压力很有效果。

王小溪

心海导航

迷恋麻将 她欲罢不能

最近，晓英老是为打麻将的事和老公吵来吵去，因为她只要跟人出去打牌，就会忘了照顾自己小店的生意，忘了回家做饭和料理家务。现在，不仅老公骂她，就连八岁的儿子都说她“麻将迷，不要家”。

为此，晓英也觉得很愧疚，可是她好像有了毛病一样，只要两天不打麻将，心里就憋得特别难受。其实她是在去年接触一帮朋友以后，才开始打麻将赌博的。平时，晓英守着自己小店的生意，有时候一个人觉得有点无聊了，想找些打发时间的事做。她初接触麻将，是因为

好奇，刚开始的时候是小赌小玩，后来越赌越大，越输越多。每次输了，晓英都有些不服气，总是想在下次把输掉的钱赢回来，因此第二天朋友一喊，晓英就又会去赌了，但还是输了，再后来就上瘾了，一发不可收拾，而且越赌越大，就出现现在这种状态了。

以前，晓英是个合格的母亲、妻子，但从去年迷恋打麻将后，她就像变成了另外一个人似的。有几次她也暗暗发誓，从此不再打麻将！也忍过一两个星期，但只要一回到那种环境，只要有朋

友相约，她就忍不住了。而赌完之后，晓英还是十分自责、悔恨，她也害怕自己的家会受到越来越大的影响，

担心老公和儿子离她而去。不过一上牌桌，她就什么都忘了，只有麻将牌最亲最爱。 章睿齐



显然，晓英迷恋打麻将赌博是一种心瘾。解决的办法主要是优化其心理环境。

一般来讲，对这种赌博上瘾的患者可采用格式塔疗法、想象厌恶法和接受自己法。想象厌恶法，就是把令人厌恶或者害怕的刺激与某种不良行为或恶习相结合，在两者之间建立一个条件反射，进行负强化，进而消除这种不良行为或恶习。所以，

晓英可以在担忧的“害怕家破人亡”与“打麻将赌博行为”之间建立条件反射，多想想打麻将的严重后果，当出现想打麻将的念头时，就该体验家人抛弃自己的感觉，体验得越深刻越好，从而才能消除赌博这个恶习。

此外，晓英要远离打麻

将赌博的诱惑，就该远离那些“麻友”、“赌友”。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”。如果晓英的自控能力差、意志薄弱，那么需要改善其外部环境，如更改自己的电话号码，删掉赌友的号码，如果条件允许的话可以搬离原来居住的环境，这些

都可以从一定程度上拒绝诱惑。

另外，晓英多参加体育文娱活动，多参与社区其它活动，多花些时间与老公、儿子在一起，培养其它的爱好的，有效转移注意力、转移兴趣点，这对消除赌瘾是大有裨益的。 辛丽

优化心理环境戒赌瘾

两性悄悄话

老伴不解风情 张婶心烦意乱

张婶的一双儿女已经结婚另过了，家中只剩下了老两口。一个星期天，老伴老冯外出未归，不知怎的，呆在家中的张婶心中十分激动、兴奋，久久不能平静。她淡淡的化了点妆，穿上睡衣，斜斜的卧在沙发上打开电视，保持着自认为最美的姿势等着老冯回来，想象着老冯回来后的情景：他轻轻的搂着自己，亲吻着，嘴里喃喃地说着：“你真美，真美……”然后走向卧室……

想着想着，一丝丝红晕袭上了张婶那虽有一些皱纹，但仍是风韵犹存的面颊。

晚上8时许，老冯回来了，可是他丝毫没有注意到妻子有何异样，只是同往常一样，拿过电视遥控器，调到自己喜欢的频道，自顾自地看了起来。张婶的心情陡然烦躁起来，胸中一团怨气怎么也化解不开，一向好脾气的她竟独自起身先睡了，留下了一头雾水的老冯。

刚结婚的时候，总是老

冯一副猴急的样子，她对夫妻的性事并未在意，也不知从什么时候起，老冯的“性”趣淡下来了。张婶经常为老冯的不解风情而发火，她自己又不肯把原因说出来，常常把老冯搞得莫名其妙，不知如何是好，建议她去看医生。可这种事，叫受传统思想影响很深的张婶怎么说得出口呢？就这样，张婶越来越烦躁，火气越来越大。

张文

绝经妇女度好“第二蜜月”

性欲是人的一种本能，决定性欲的主要因素除了受人的性观念、性体验影响外，还和心理影响及生理上的变化有密切关系。当代性心理学家和医生、学者们指出：女性性欲最强的年龄是在40多岁至50多岁之间，并将这一阶段女性性欲增强的表现称为“第二次蜜月”。

专家们分析，其原因有以下几点：首先是心理上的因素：一是夫妻关系稳定，一般夫妻结婚已20多年了，早已过了相互适应的阶段，夫妻间已默契配合，感情已转化为相互支持依赖的模式，不会再产生破裂。二是家庭负担减轻，可以有相对多的时间来安排自己的家庭生活，当然也包括夫妻生活。三是月经的停止意味着女性不再为怀孕而担心，从而对性生活不再

有顾忌。再就是生理上的影响：绝经期女性的雌激素水平明显降低，雄激素水平的下降则不太明显。妇女受偏高雄激素的影响，性欲明显增加。但许多女性受传统封建思想的影响，不敢或羞于开口，人为的压抑了性欲，进而影响了自己的身心健康。其实，四五十岁的女性保持正常的性生活有许多好处，一是有利于愉悦身心；二是有利于防止或减少妇科疾病，如阴道炎、子宫内膜炎、输卵管的炎；三是有利于防止性器官萎缩；四是有利于长寿。但是，男人的性能力35岁以后一般会逐渐减弱。做妻子的要理解丈夫，在索取时要有所克制。

张宝秀



心理透视

“心病”难医，这是由心理疾病的特殊性决定的。

首先，心理疾病的核心问题是一些持久的、无法排遣的“内心”痛苦，病人能感觉到，但谁也看不见、摸不着，人们无法把它拿出来、搬走，或用刀把它切除。即使用药物，也无法把它彻底消除。虽然心理治疗技术有能力使病人的问题再现于心理治疗室中，但治疗却很困难。

其次，心理疾病一方面妨碍病人的生活，另一方面，它也是患者对心理冲突的一种妥协。也就是说，它对病人还有一定的“保护”作用。消除了“心理疾病”也就等于消除了保护，使病人得面对更大的压力，自然会遇到来自患者“潜意识”的抵抗。

第三，心理疾病的表现大多是在成年，而它的形成则是从童年期就已经开始了，有着牢固的“基础”。也就是说心理疾病状态早已成为了病人的习惯和人格的一部分。当心理治疗触及它的时候，也就触及了一个人从小养成的习惯和人格，而人又有拒绝改变形成多年习惯和人格的本能。所以，心理治疗总会遇到来自病人本身的顽强抵抗。往往见到的情况是，病人一方面来寻求治疗，一方面又下意识地抵抗治疗。这就好像一个病人一只手拉着医生请求施治，另一只手推拒医生拒绝治疗一样。病人的不自觉抵抗，使心理治疗变得非常困难。而如果患者或医生没有意识到抵抗的存在，将使治疗难上加难。 于惠中

心病为何难治？