



好情绪是一件自我防护衣

□ 李婷婷



应对疾病,是人类的普遍经历,每个人都是自己健康的第一责任人。健康不仅包括身体健康,也包括心理健康,且二者还相互关联。经营好自己的情绪,也是为自己负责的重要一环。

保持良好心态对于超越疾病带来的困扰可谓很重要。科学研究表明,人的身心相连。心理和精神因素对人个体的免疫功能有显著的影响,人的大脑皮质的功能活动和健康密切相关,免疫活性细胞分泌的某些因子与中枢神经系统的某些递质神经肽有相同的生物活性和作用途径。焦虑、忧郁等可以影响细胞介导的免疫反应,从而对病毒、真菌感染的抵抗力和对肿瘤细胞的监视能力降低,还可能表现为发热、感觉迟钝、乏力、消化不良、精神不能集中等。

实例证明,对于疫情的恐慌、焦虑心

理,会对个体防护力和整体的防控带来压力。《中国医疗卫生事业在二十世纪的变迁》一书指出,20世纪早期,肺结核是中国流行最广也是最致命的疾病之一。当时的中国人提到这个疾病时,都会谈虎色变。如今肺结核早已成为医学攻克的对象。在人口大国,建立一个把科学发展惠及广大人口的防控体系,是一个

非常具有挑战性的工作。

在环境中的应对方式很重要。看法决定想法,想法决定身心能量高低,能量高低决定存在状态。在心理学上,意义治疗学的创始人维克多·弗兰克尔,在严苛的困境中,一直规划着浩劫过去以后自己将要公开演讲的内容,而过往的经历都转化成了帮助他人克服心理和胜利困境的宝贵信息,看到了别人无法看到的可能。积极的思考模式让他保持充足的精神与斗志,身体也因此拥有生机与活力。

疫情之下,我们依然拥有自己选择应对方式的能力。我们会感受到邻里相助的可贵,增加与家人亲密相处沟通的机会,体验到了见面相聚的珍贵,能感受到家中的植物、动物对我们的陪伴。多帮助他人、利他行为能提高自己的成就感和意义感,在暂时的

困难中,体会人性的善良与美好。我们还可以开发几个不受环境影响的爱好,如深入阅读、聆听音乐、认真烹调,沉浸专注状态可以减缓人的焦虑紧张。保持饮食睡眠规律也是一个要点,“心安而不惧,形劳而不倦”,人的焦虑源于对未知的不确定,而我们的未来其实取决于当下的思想和行动。如果我们能因此而更加明晰人生的意义,并为之而努力,则可大幅度减少对未来的担忧困扰。

脑科学告诉我们,经营好情绪是一件自我防护衣。我们大脑中的杏仁核,可以产生、识别和调节情绪,还能调节内脏活动,情绪激起的浪花会形成长期记忆储存。“没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会到来。”疫情下的心理健康,拥有自主选择权,愿你我共同守护。



警惕排队焦虑症

□ 章剑和
某天孩子生病,李晓(化名)和妻子抱着孩子去了医院看病,挂号、候诊、交费以及各项检查都要排队。自此,他只要看到长长的队伍,就会焦虑。如果实在免不了要排队,他会感到头痛,甚至会抽搐、呕吐。其实,李晓的症状正是排队焦虑症的表现。

排队焦虑症是指排在很长的队伍后面,人容易产生焦虑烦躁情绪,此时心理素质较差的人就会表现出高度神经敏感、情感高度不稳定、遇到问题容易暴发、应对能力差等焦虑症的特点,此时如果控制不当,再加上诱因,就会暴发临时性的“排队焦虑”。

之所以在排队时会出现焦虑,究其原因,主要是在安排一天的工作生活时,往往只会规划好主要的事情,且日程安排得比较紧凑,而把挤公交、去银行、到医院看病等当成小事来对待。可真正做这些小事的时候,却发现由于排队,迫使自己花上比计划中多了几倍的时间。这种心理上的落差体现在人的情绪上就是焦虑不安,甚至易怒。

另一方面,人们都希望“一切尽在掌握中”,而当遭遇排队自己又无法掌控的状态时,烦躁、焦虑和丧失感便出现了。

缓解排队焦虑症有如下做法:合理安排工作和生活,分清轻重缓急,不要安排得太紧,可有效地缓解焦虑;排队是个普遍现象,接受现实可让心情平静些;长时间排队等待中,不妨找人聊天、听音乐等,从而淡化期待、焦虑的心理。当然,还可以把排队等待当作休闲,利用这段时间放松一下。



四类人易出现报复心理

国家二级心理咨询师 张磊

报复心理是指人遭到强烈的破坏性刺激后产生的一种不健康的心理状态。人在报复心理的支配下,往往会做出可怕的事情,且可能给他人带来伤害。

以下几类人容易产生报复心理:
经受不住挫折的人 有的人有很强的上进心,希望能够出人头地,并且爱面子,易对阻碍自己实现愿望的人产生报复心理。
情绪不稳定的人 有的人脾气暴

躁、固执己见,遇到不顺心的事情就满腹牢骚,甚至火冒三丈,急着实施报复行为。

人际关系不佳的人 有的人与周围人的关系处于剑拔弩张的状态,神经高度紧张,敏感多疑,当与别人发生冲突时,可能把平时的不满都爆发出来,做出报复行为。

对社会不满的人 有的人总是把社会看成一片黑暗,心存怨恨,长此以往容易对人对事产生报复心理。

对于报复心理,应当及时调节。首先,深刻认识报复心理的危害,报复心理本身就是一种心理折磨,它使人看不到生活的精彩,久而久之容易导致心理异常甚至心理变态。其次,实施报复之后,的确能得到瞬间快感,但其后果往往损人不利己,一些违法犯罪行为甚至会让两个家庭陷入痛苦。因此,应保持开阔的心胸,正确对待别人的批评,同时学会向身边亲近的人倾诉,合理释放不良情绪。



成绩之外,孩子需要多样的生命支柱

□ 李丹萍

“在我们接到的热线电话和线下咨询中,以青少年学业或家庭问题的咨询数量最多,占比约三分之二。”辽宁大连12355青少年服务台(以下简称“大连12355”)专业咨询委员会委员、危机干预专班首席专家、精神心理科主任医师桂冰介绍。桂冰从事相关工作已有20余年,她表示,开学以及考试前后,跨阶段适应期,如小升初、初升高,是咨询的高峰期。

一天,大连12355接到小李(化名)家长打来的电话。正在上高中的小李拒绝上学,甚至出现自伤的行为,家长十分担心。热线专家初步研判,问题无法通过简单的咨询解决,将情况上报服务台,并推荐其预约线下专家义诊。

线下咨询当天,桂冰负责接待一家三口。小李说,爸妈努力工作,为自己创造了良好的学习条件。哥哥考到北京大学,自己也不想让父母失望。虽然小学时成绩一直名列前茅,但上了高中后,无论怎么努力成绩都不理想,还没有朋友。居家上网课期间,由于每天可以上网聊天、玩游戏,他的社交情况得到改善。不过,爸妈认为他的成绩下降是沉迷手机所致,从最初的提醒到指责,最后没收手机。小李

觉得很难受,偶尔出现自伤行为。

桂冰分析,小李这么做是想通过自伤找到自我价值感,觉得自己的生命还在。

而小李的反应如此激烈,是多种因素共同作用的结果。桂冰说:“你喜欢摄影,你喜欢游泳,你喜欢旅游……作为一个生命存在来讲,我们可以有很多的生命支柱。但对于这个孩子而言,他的支柱只有一个,那就是学习。当他没有考好时,就会觉得自己什么都不是,整个人生的大厦崩塌了。”

与此同时,人际交往的问题困扰着他。人际交往技能是在和朋友之间打闹、玩耍中一点点学会的。而小李平时很少和别人互动,自然难以交到朋友。而网课为学生上网提供了便利,不过,网络在助力社交的同时,呈现休闲状态,与之前的学习生活形成鲜明对比,自律性欠佳的学生容易沉迷其中。除此之外,亲子间经常发生冲突,也使得小李产生了更强烈的逆反。

经过了解与分析,桂冰建议小李接受以个人为主,家庭为辅的心理治疗。同时,适当运动,在生理上获得快乐的感觉,从而改善情绪;看一些纪录片,拓展视野,“内心

的世界扩大了,我们的问题可能就会变小了”。此外,心理咨询师还定期开展家庭访谈,让小李和他的家长真正意识到人生是一场马拉松,不要过度纠结成绩。

经过一年多的心理治疗,小李的状况得到了改善。虽然咨询还在继续,但如今的他不仅不再出现自伤行为,还考上了一所很好的大学。

“不论是热线也好,咨询也罢,都是在解决问题,处于堵漏的阶段。”桂冰说,我们应该将心理干预的关口前移,把重点放在预防上来。

家长首先要学会将孩子培养成一个健康的人,而不是一个处于焦虑之下,力求拿到高分的学习机器。孩子是一张白纸,如果他经常接收的信息是:“只有学习好才能被人看得起”,那么在他的世界观中,学习不好,生命就没有存在的价值和意义。

其次,家长需要注重培养孩子的自律性,而非一味地控制。正如有些父母鼓励孩子自己去总结错题一样,虽然一开始会很慢,但当孩子慢慢养成了习惯,能力便会提高。面对网络娱乐,当学生自制力提升时,就不容易陷入其中无法自拔。