

“上岗”老年学院成关键心药

退休教师重拾自信与快乐



本报讯(记者 林乐雨)赵阿姨从教师岗位上退休已有半年,但她自己也想不明白,一直憧憬的退休生活,为什么成了一团糟的状况。

退休前,虽忙忙碌碌,但每天都乐呵呵的。如今突然闲下来,总有失落感涌上心头。由此,赵阿姨将生活重心放在女儿身上。“说话语气不好”“婚姻大事不上心”……赵阿姨反复念叨女儿,两人关系越发紧张。

更糟糕的是,赵阿姨开始觉得胸闷、心慌,到医院检查,却显示各项身体指标都正常。

“估计是心病。”在朋友提醒下,赵阿姨的女儿陪妈妈来

到浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)。接诊的老年精神科副主任医师迟淑梅诊断,赵阿姨患上了退休综合征。

恢复规律作息,最好能重新找份“工作”,药物治疗之外,迟淑梅开出一剂“心药”。

不久后,在街道帮助下,赵阿姨到社区老年学院做起公益教师。精神面貌焕然一新,家庭关系恢复往日和谐。

“退休综合征是一种常见的心理现象。”迟淑梅说。退休前后,人通常会经历3个时期的心理变化:退休前期待期,退休后的调整期和适应期。多数人经过一段时间调

整,会重新找到人生定位和生活方式。部分人长时间无法适应角色和生活状态的骤然改变,可能出现不同程度的症状,包括情绪低落、烦躁、焦虑、价值感缺失、易与家人发生冲突、与社会生活疏远等。情况较为严重的,可能会出现胸闷、心慌等躯体症状。

迟淑梅表示,应对退休综合征,首先要让生活重新规律起来,尽快建立、适应新的生活节奏;主动接触新事物,找寻自己的快乐时光,扩大朋友圈;积极学习,更新知识,促进大脑使用。如果有一技之长,可以积极寻找机会,做一些力所能及的工作,发挥余热实现自我价值的同时,让自己找到精神寄托。在这个过程中,家人特别是子女,要给与更多的关心和陪伴,帮助找寻业余爱好,尽快适应退休生活。

“临近退休的朋友,可以试着和子女一起给退休生活做一个长期规划,会让自己更容易接受社会角色变化,减少失落感和孤独感。”迟淑梅说。

多睡46分钟 增加心理韧性

美国科学家近日发现,每晚睡眠时间增加46分钟的人,应对挫折的心理韧性增强,对生活满意度提高。睡眠时间受到限制的参与者表现出截然相反的效果,参与者每晚睡眠时间减少37分钟时,情绪、心理韧性、精神面貌和感激之情就会下降。这表明即使是轻微睡眠不足,也会对心理健康和社会行为产生负面影响。

研究成果表明,延长睡眠时间能对整体幸福感产生积极影响。睡眠质量高有助于人们对生活形成清晰愿景,增加亲社会行为,更好地应对可能发生的挑战。 据《北京青年报》

两种食物 可辅助调节心情

研究显示,常吃蘑菇的人患抑郁症风险较低。研究者认为,蘑菇中含多种与改善心理状态有关的生物活性化合物,包括维生素B12、钾、抗氧化剂、抗炎性制剂等。建议每周食用蘑菇不低于300克(生重,鲜重)。

叶酸对维护神经系统、调整情绪有帮助。研究显示,长期缺少叶酸的人群,超过半年以上就会出现情绪低落、食欲不振的症状,甚至有郁闷、烦躁、焦虑、抑郁、嗜睡等现象。红苋菜中叶酸含量很高,达419.8微克/100克,吃100克红苋菜即可满足每天的叶酸需求量。 据人卫健康

心理也会过敏? 正确“脱敏”有办法

“心理过敏”并非专业术语,即在心理因素诱发下,表现为类似皮肤过敏的症状。生活中,受“心理过敏”困扰更多的是高敏感人群。

高敏感有时并非坏事。对世界保持敏锐,会捕捉更多信息。很多发明创造的灵感,最初就是源于一种对未知世界的敏感。

是否可以做到既保持敏感,又不让自己内心受伤呢?

首先,让理性保护心理敏感。敏感是一种天然的能力,不要着急去否定它,压制它,

但也不能任由其牵引。比如觉得别人有什么事瞒着自己,但又怕说出来让对方觉得自己多心。可以找个合适时机,真诚地向对方说出自己的感受。如果真是想多了,正好可以修正一下自己的反应,更有利于彼此相处。

其次,对于一些原因明确而自己又敏感的场景,可以有意识地训练自己的钝感力。比如开会时被点名批评,是对事不对人的情况。这时,被点名的人内心不必太敏感,应将心理不适转化为前进的动力。



最后,对于身体已经出现症状的“心理过敏”,则需要处理了,可请专业的心理工作者进行心理干预甚至药物治疗。

总之,必要敏感是对自己的保护,可觉察危险或发现机会。但不要过于敏感又固执己见,那不是“心理过敏”,而是性格偏执。 据健康北京