

科学面对衰老 树立正确生死观



本报讯(记者 林乐雨)86岁的作家琼瑶,12月4日下午安详地离开了这个世界。有网友说,琼瑶就是琼瑶,连离开也很“琼瑶”。她给家人留下了信,给公众留下了视频,剧情交代得明明白白。

“生命的美好,就在于‘能爱、能恨、能笑、能哭、能歌、能说、能跑、能动、能红尘作伴、活得潇潇洒洒,能嫉恶如仇,活得轰轰烈烈……’这些,我都在有生之年,拥有过了!我‘活过’了,不曾辜负此生!”琼瑶遗书中的这段文字,也引发

人们对生命的思考。

琼瑶用她的方式,用她的洒脱、坦然,向人们传递她的生死观,要尊重生命,勇敢活出强大的自我,不负此生。

“衰老和疾病是每个人都会面临的考验,积极乐观的心态至关重要。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科主任医师唐劲松说。

面对衰老和疾病,或是谈论关于死亡的话题时,许多人会背上沉重的心理负担,产生担忧、恐惧情绪,甚至引发焦

虑、抑郁等心理问题。

对此,医生提醒,建立正确生死观很重要。人往往因未知而恐惧,如果因为害怕避而不谈,可能会让恐惧的“雪球”越滚越大。

首先要正确认识,生老病死是自然规律。其次,珍惜当下,积极培养各类兴趣爱好,专注做自己喜欢的事,让人生不留遗憾。如果出现负面情绪,不要积压在心中,尝试与亲友多交流,及时宣泄,必要时,也可到专业机构,寻求心理专家的帮助。

心理治疗 有助缓解耳鸣

生活中,有耳鸣问题的人不少,除了可进行药物、理疗、针灸、穴位注射等综合性治疗外,选择合理调养方法,也有助于缓解耳鸣。

转移注意力。避免独自一人在过于安静的环境中,注意充实自己的生活,专注做喜欢的事,如练书法、绘画、郊游、运动、跳舞、与家人和朋友多交流等。

放松训练。把自己从家庭琐事(婚姻、子女等)中解放出来,可以约伙伴们打太极拳、跳舞、逛街、散步。

心理治疗。长期处于抑郁、焦虑、恐惧、紧张、多疑、烦躁情绪下的耳鸣患者,要进行必要心理咨询及调整。 据《中国中医药报》

呼吸困难突发 或与惊恐有关

呼吸型惊恐障碍临床表现酷似急性哮喘发作,极易被误诊为呼吸系统疾病。

惊恐障碍有3种典型症状,如有相应体现,建议及早到正规医院诊治。

惊恐发作时常有明显心血管和呼吸系统症状,如心率加快、大汗、呼吸急促等,严重时伴有濒死感或失控感。发作时意识清晰,事后多能回忆发作过程。发作持续时间较短暂,一般持续5-20分钟。

预期焦虑,个体在发作后间歇期仍心有余悸,担心再次发作。

回避行为,由于担心再次发作,个体常回避发作时的场所和情境,如飞机、地铁等。 据健康上海 12320

被骗后为何坚信自己没上当? 一个心理学实验揭示真相



心理学者曾做过一个实验:他们请大学生在实验中完成很多简单乏味的重复性操作,之后付给学生参与实验的报酬。学生随机分成两组,其中一组得到比较丰厚的报酬,另一组只得到象征性的一点

钱。最后,让所有学生都填写一个问卷,其中有一个问题是“这次实验是否有趣”,让他们对有趣程度进行评分。

得到丰厚报酬的学生会对实验有趣的评分更高?结果正相反,仅仅得到一点钱的学生给出更高的分数。

这可以看作是心理的一种自我保护机制。得到丰厚报酬的学生可以理所当然地认为实验很无趣,因为他们得到了足够多的钱;而那些只得到很少钱的人,如果也认为实验很无趣,那结果只能是自己心情很糟糕了。

实验巧妙地揭示了认知失调效应的神奇影响,实际上,它在生活中无处不在。

有的人在经历诈骗后,即便反诈民警上门劝阻,仍然很难阻止受害者给骗子转账。除了骗术高超,认知失调效应也在其中发挥作用。

上当受骗后依然相信自己没被骗,是为了保护对自己智商和判断力的正面评价。承认自己被骗会带来尴尬和自责情绪,为了避免这种内心不适,选择无视事实或寻找其他解释。这样的行为可以让人们保持对自我形象的一致性,并减少负面情绪的影响。

通过了解认知失调效应,可以更好地理解决策、行为和人际关系中的一些奇特现象,有助于改善人们的生活和心理健康。 据北京精神卫生