

恩爱夫妻真的有心灵感应

心理专家:关系越亲密,脑电波越同频



本报讯(记者 林乐雨)近日,记者采访了一对在亲友间很是出名的恩爱夫妻。徐叔叔和赵阿姨结婚已有40年,在采访过程中,两人时不时出现“神级互动”。比如会脱口而出同一句话,哼唱起同一首歌。徐叔叔一个动作或表情,赵阿姨能立刻捕捉到他的情绪变化,然后主动引导话题。平日外出购物,赵阿姨往货架上扫一眼,多数时候,徐叔叔都能准确取下她心仪的商品。人们常用心有灵犀形容人与人之间的默契。杭州市

上城区四季青街道社区卫生服务中心心理科主任朱华平表示,这些看似神奇的心灵感应并非空穴来风,长期相处过程中产生的情感共鸣与脑电波同步,具有一定科学依据。

人与人互动时,大脑活动在时间、空间或频率上会表现出协调一致的现象,就是人们常说的“神同步”,学术上被称为“人际神经同步”。朱华平表示,人与人之间的亲密程度是影响“人际神经同步”最重要的因素。关系越和谐、越亲密,形成同步的时间越短,出

现同步现象的频率越高。研究发现,恩爱夫妻或浪漫伴侣在情感协调和神经同步性方面显著高于亲密朋友。

当两个陌生人初次互动,如果他们的大脑活动开始同步,这会增强彼此的共情和理解,产生一见钟情或一见如故的感觉,这可能正是两人互相吸引的神经基础。夫妻经历常年磨合,可能会从最初的“脑电波合拍”进阶到生理、情感、行为与思维方式的全方位同步。研究表明,亲密关系中的人往往会在无意识中“同步呼吸”或“心跳一致”,常对同一件事做出相似反应,甚至无需言语沟通就能达成默契。

朱华平提醒,老夫老妻间的“人际神经同步”通常较为牢固,但若关系常年疏离,疾病导致认知能力下降与性格的突然变化可能打破这种默契。如果夫妻间的默契突然消失不见,要警惕健康风险。

观看乒乓球比赛 可识别情绪障碍

近日,中国科学院软件研究所与河北医科大学附属第一医院合作,开发出一项突破性技术——通过分析人们在自然观看乒乓球比赛时的眼动特征,识别情绪障碍(如焦虑、抑郁等)。

该技术核心优势在于无需主动配合或专业指导,仅需通过观看日常视频即可完成检测。研究负责人、中国科学院软件研究所田丰教授表示,这一方法将疾病筛查融入生活场景,为社区和家庭提供低成本、高依从性的长期监测工具,尤其适用于用药效果追踪和复发预警。

据环球网

面对大事感到焦虑 寻找可控的“确定性”

面对大事时的焦虑时刻,寻找生活中可控的“确定性”很重要。如每天睡前写下当天让你最有成就感的3件事,再给明天安排一个小目标;当你发现自己因为想到未来的“大事”开始焦虑时,赶紧将注意力拉回当下,专注于眼前的事。只要牢牢抓住这些确定当下的“锚点”,焦虑自会消散。

同时,也不要觉得自己“胆小”“不抗事”“心理承受能力不好”,焦虑是人在面对很多情境下的正常反应。而且,有心理学研究表明,适度焦虑能让人保持警觉,提高专注力。当你感到心跳加速、手心冒汗时,不妨对自己说:“这是正常的,我的身体正在准备迎接挑战。”

据央视新闻

暴饮暴食情绪改善 吃完开始后悔自责 抑郁症患者常伴随肥胖困扰

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 李彬)夏女士是一名抑郁症患者,近日,她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),向医生倾诉苦恼,寻求帮助。

每次情绪低落时,夏女士就会暴饮暴食,情绪化进食明显,吃大量高糖高热量的食物,进食时情绪改善,后面又后悔自责,担心过度饮食身体走样。暴饮暴食叠加熬夜等不良生活习惯,近几年,夏女士的体重涨了20多公斤。

该院中医综合服务中心刘义主任中医师表示,抑郁症

患者常常伴随着肥胖困扰。每次情绪低落时,大脑在压力下会疯狂渴求高糖高脂食物,这类食物能快速刺激多巴胺分泌,形成“吃-短暂快乐-更胖-更抑郁”的恶性循环。抑郁往往伴随着睡眠不足,研究显示,每晚睡眠不足6小时者,肥胖风险增加30%。此外,长期服用抗抑郁药物,可能会影响食欲调控中枢,逐渐改变身体代谢。

抑郁症患者如何控制体重?刘义给出以下建议。

学会识别“情绪饥饿”。突然渴望特定的高热量食物

时,先做10次深呼吸。如果是情绪而非身体需要进食,这样做能有效缓解进食的欲望。

提高睡眠质量。睡前1小时关闭电子设备,采用中药足浴促进睡眠,失眠严重的患者可通过穿戴设备监测睡眠周期。倡导子午觉睡眠法,在每天子时(23时至凌晨1时)和午时(11时至13时)这两个时段内入睡,原则是“子时大睡,午时小憩”。

优化用药。根据医生建议,替换易致胖药物,改用对代谢影响较小的新型抗抑郁剂,减轻“药物性肥胖”风险。