



图据AI生成

你有“跌倒恐惧”吗

专家教你如何跨越这道心坎

简明版国际跌倒能量表				
项目	不担心 1分	有些担心 2分	相当担心 3分	非常担心 4分
穿脱衣服				
洗澡				
从椅子上 站起坐下				
上下楼梯				
拿高过头顶 捡地上的东西				
上斜坡				
外出参加活动				

本报讯(记者 林乐雨)半月前,68岁的周阿姨出门时意外摔跤,虽然只受了皮外伤,却让她心有余悸。“怕摔”成了周阿姨心里的一道难以逾越的坎。

中国疾控中心监测数据显示,我国60岁以上的老年人每年大约有30%经历过跌倒。老年人跌倒容易骨折,还可能引发心脑血管疾病,甚至产生更加严重的后果。因此,有的老人产生了“跌倒恐惧”的心理。心理咨询师林怡表示,“跌倒恐惧”会让老年人在开展活动时不自信,会总想着如何能避免摔倒,做事畏手畏脚。它不等同于正常的谨慎心理,而是一种焦虑状态,一旦无法缓解,可能会引发社会交往退缩、认知功能下降和生理健康衰退,陷入“跌倒、恐惧、衰弱、再跌倒”的恶性循环,严重影响晚年生活质量。

林怡指出,“跌倒恐惧”并非只发生在有过摔跤经历并

产生严重后果的老人身上。甚至有些没有跌倒史的老年人,特别是心理敏感或独居的老年人也容易产生“跌倒恐惧”的心理。

人们可以用国际跌倒能量表来判断自己是否有“跌倒恐惧”的心理。该量表通过人们做七种行为时,对摔倒的关注程度进行评分,7-8分无需担忧/低度恐惧,9到13分为中度恐惧,需要予以关注,14分以上为高度恐惧,建议寻求

心理医生帮助。

如何缓解“跌倒恐惧”?林怡建议,老人要勇敢地向家人或心理专家说出自己对发生跌倒的担忧,寻求理解支持和专业帮助。制定科学不易摔的运动计划,逐步建立信心。定期检查居家环境,消除跌倒隐患。子女也要常陪伴在父母身边,做一个安全守护者。若父母对跌倒有较为严重的恐惧,建议安排专业护理员,随时陪伴、保护。

语言太过强势 会把爱你的人推开

在人与人的沟通中,若只有单方面的声音在回荡,再热烈的讨论也会迅速冷却,再紧密的关系也会悄然疏离,最终沦为一片荒芜的孤岛。

当你愿意为他人留出表达的空间,真诚地寻求共识而非压制对方时,你会发现,合作变得顺畅、理解得以加深。当我们放下言语的强势,学会以温言暖语相待,便能在纷繁复杂的世界中,搭建起更温暖、更持久的人际纽带,让爱与理解在其中自由流淌,让信任与尊重在其中静静生根,让每一段关系都因温柔以待而愈发珍贵。

摆脱焦虑的方法 就一句话

当一个人太过在意别人的眼光,过度关注自己在他人眼中的形象,而忽略自己的感受时,就会反复揣摩别人的想法,不断内耗自己的能量。

删除对他人目光的依赖,把精力放在自己身上,才是摆脱焦虑最好的方式。琢磨别人,不如研究自己。别人的评价只是路过你的风,你的感受,才是滋养你成长最好的土壤。少关注别人,多关注自身,自会找到属于你的独特价值。

为别人而活的人,终究会迷失自己,失去自我判断的勇气。你的人生并没有那么多观众,你唯一重要的观众只有一个,就是你自己。

均据新华社微信公众号

用聊天增加快乐的5个办法

在合适的地方做好准备:根据美国Preply语言学习平台一项调查得出的结论,聊天最有可能发生在以下场合:社交活动、排队、购物、餐馆、咖啡店、美容美发厅或水疗中心、空中旅行、健身房等。

选择最好的话题:数据显示,最常见的话题是天气、工作、家庭、运动、生活和交通等。

使用非语言的交流方式:另一种有效聊天的主要方法是使用非语言的交流方式。

在进行简短的交谈时身体前倾、进行眼神交流并保持微笑。根据美国《社会心理学与个性》季刊的一项研究,这些都是进行接触的有效方式。

尽可能转向实质性内容:闲谈总比不说话好,而实质性的交谈比闲谈更能带来快乐。因此,如果将对话深入下去,就会带来回报。

你可以考虑一些问题来加深友谊,让人们谈论一些更实质性的事情,建立牢固的联系。比如关于未来、成就、遗

憾、关系、回忆或幽默情景的问题。

只管去做:另一种提高闲聊技巧方法是更频繁参与其中。事实上,根据Preply的数据,39%的人每天都在闲聊。

你可以相信,如果你主动接触别人,他们很可能会非常乐于开始谈话。发表在美国《实验心理学杂志》月刊上的研究发现,大多数人欢迎互动,并对与陌生人接触有积极感受。

据参考消息网