

七旬老人陷入情绪冷漠

专家支招应对“情感省电模式”

本报讯(记者 林乐雨) “我好像陷入一个情绪怪圈,对什么都提不起兴趣。”一周前,75岁的徐阿姨来到杭州市四季青街道社区卫生服务中心,向心理科主任朱华平倾诉苦恼。

11月初开始,徐阿姨发现,家人聚在一起讲笑话,即便是往常会逗得她捧腹大笑的话题,如今听起来也觉得索然无味。老伴和她拌嘴,她不再像往常一样感到生气,反而有一种麻木感。经过深入交流和评估,朱华平告诉徐阿姨,她是患上了“情绪冷漠症”。

“情绪冷漠症”是一种缺乏情感反应和共情能力的心理状态。陷入这种状态的人,内心体验往往平淡如水,难以感受到强烈的喜悦或悲伤,即使面对通常令人激动或感伤的事件,内心也难起波澜,呈现出一种事不关己的疏离感。

陷入情绪冷漠的人常表现出共情能力下降,难以理解

和回应他人感情。

此外,情绪冷漠症还会导致广泛的兴趣减退,表达欲望降低。其外在表现可能包括语言单调、面部表情呆板及肢体语言匮乏。

朱华平表示,精神压力过大是引发“情绪冷漠症”最常见的原因之一。当人长期承受巨大压力,持续付出却没有得到相应回报,身心资源会被逐渐耗尽,为了节省能量,会进行自我保护,情感自动切换“超级省电模式”。此外,紧张的人际关系也是诱发情感冷漠的重要因素。

朱华平建议,从现有的工作、生活环境和紧张人际关系中短暂抽离,往往是最行之有效的应对方式之一。给自己的心情放假,为情绪提供一个缓冲和恢复的空间。可以刻意去体验一些能刺激感官的事情,例如吃一顿美食,听一首动人的音乐;尝试与信任亲友进行深入沟通,坦诚分享自



图据AI生成

己的状态。情绪冷漠多数情况下是个体的一种短期心理反应,持续时间通常不会超过一个月。如果这种状态长期持续,尤其是老人长期陷入其中无法缓解,则需要警惕抑郁症、焦虑症等精神类疾病的风险,及时就医。

一个很稳的心态 来者相应事去不留

“来者相应”是对当下的珍视与担当。工作上接到棘手任务,全力以赴而非推诿敷衍;亲友遭遇困境,真诚陪伴而非袖手旁观;甚至面对一场突如其来的变故,也能撑着孤伞前行。这种回应,是对生命的一种宣告:无论发生什么,你都会面对它,接受它,转化它,然后带着全然的勇气和责任,笑面它。

“事去不留”则是决然的释怀与放下。你看诗人苏轼一生坎坷,屡遭跌宕,却写下“回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴”的千古名句。他总能在困境中寻得乐趣,在失去后重燃热忱。凡事,诚心便好,尽力便够。能做的,问心无愧去做;不能改变的,坦然去接纳。

据央视新闻

焦虑的人都有一个不健康的习惯

容易焦虑的人,都有一个不太健康的习惯,叫作“穷思竭虑”:过度反复思考某个问题,陷入无休止的忧虑。

如果你是这样的人,请不要因此责备自己,更不要因为自己“穷思竭虑”而再次陷入焦虑。其实,过度思虑只是一种“心理防御机制”。当遇到不确定的情况时,我们本能地希望通过反复思考来获得控制感,试图在头脑中“演练”来应对所有可能性。总是容易过度思虑的人 would 认为,只要想得足够多就能避免所有风险,就能消除不确定性。

追求完美的人尤其容易

陷入这个循环。他们对自己要求严格,害怕犯错,于是更倾向于用反复思考来寻求心理安慰。

然而,当我们试图用思考消除所有不确定性时,反而把自己困在了思维迷宫里。思考得越多,焦虑也就越严重,反而离真正解决问题越远。

停止“穷思竭虑”试试这几种方法。

尝试让思维暂停。当意识到自己又开始过度思虑时,有意识地将注意力转移到当下的体验上,让思维暂停。试试感受呼吸的节奏、注意周围的声音、观察环境的细节。这

种简单的注意力转移,能有效打破过度思考的“恶性循环”。

练习“接纳不完美”。告诉自己“允许自己犯错,允许事情悬而未决,允许自己失败”。当我们降低对完美的苛求,就能减少很多不必要的思虑。毕竟,真实的生命本就充满不确定性,这正是生活的魅力所在。

用行动代替空想。当你开始反复琢磨一件事时,不妨问自己:“这个思考对解决问题有实际帮助吗?”如果答案是否定的,就立即转向具体行动。行动自有一种力量,能带我们走出思维的迷宫。

据经济参考报微信公众号

你的磁场 就是你的运气

有句老话说:“物以类聚,人以群分。”能与什么样的人同行,取决于你是什么样的人。

生活是一面镜子,你笑它就笑,你哭它便哭。每天保持愉悦的心情和饱满的能量,就是给自己创造一个美好的磁场。请记住,你喜欢什么,就会吸引到什么,最后便会得到什么。很多时候,你内在的磁场,决定了你的生活状态。爱出者爱返,福往者福来,你若盛开,好运自然纷至沓来。

据新华社微信公众号