

你是蒲公英还是兰花?

性格类型或影响晚年生活质量

近日,研究人员在对3000多名60岁以上老人的调查中发现了一个有趣的现象:在认知衰老过程中,似乎存在着一种“蒲公英与兰花现象”。

这项研究提供了一个新的视角,让人们认识到性格类型可能对老年人的认知健康和晚年生活质量有着重要影响。

蒲公英-兰花理论最早在儿童心理学领域提出。蒲公英,无论风吹雨打,总能顽强地生长。兰花,虽美却娇嫩,需要精心呵护和适宜环境才能茁壮成长。这一理论也可以应用在老年人及其他年龄段群体中。

蒲公英型人格倾向于建立更复杂的外界沟通渠道(社交、爱好、亲缘关系等)并因此适应更复杂的环境;兰花型人格则

钟情于特定领域而建立了较为单一的外界沟通渠道,并因此对环境要求较高。

蒲公英型的老人往往擅长建立与外界的联系,他们可以主动参与社区活动及家庭聚会,保持社交圈的活跃度;会通过培养兴趣爱好,丰富自己的生活;或者选择教授某些技能给年轻一代,以此建立跨代沟通的桥梁,增强价值感。

但习惯“热闹”的蒲公英型老人有时会难以忍受孤独,此时适当向亲友寻求帮助也是必要的。通过平衡独立性与社会支持,蒲公英型老人能够更好地享受充实和谐的晚年时光。

兰花型的老人对环境变化较为敏感,需要一个稳定而充满关爱的环境才能绽放他们的

美丽。为了实现高品质的老年生活,兰花型老人应当学会调整自己对环境的期待,避免对小事情过度反应。可以通过练习冥想、瑜伽或其他放松技巧来管理自己的情绪,减轻压力。

同时,兰花型老人需要寻找较为稳定且友善的外界环境。这其中亲友的支持尤为重要,因此他们需要与家人保持开放的沟通,表达自己的需求和感受,家人们也需要保持耐心和尊重,更好地理解 and 满足他们的情感需求。此外,兰花型老人可以加入兴趣小组或者志愿者组织,与他人共享经验和感受,这样不仅能获得情感上的支持,还能增加生活的满足感和快乐。

据学习强国、北京科学中心

“难得糊涂”养生法 是一剂心理保健良药

“难得糊涂”是清代书画家郑板桥的名言。这种辩证的哲学观点和自我暗示的心理学观点,对修身养性、延年益寿很有意义。

“难得糊涂”对健康人来说是一剂心理保健良药。在生活中,大事明白,小事糊涂,能使人保持心胸坦荡、精神愉快。

现代医学研究也证明,良好心理素质可使机体血液循环稳定,细胞代谢旺盛,使生理系统活动达到最佳状态,从而延缓脏器衰老,促进人体生理健康。

相反,嫉妒、怨恨等不良情绪容易引起心理应激,诱发心血管疾病、糖尿病和恶性肿瘤等。据学习强国

打破情绪恶循环 试试“相反行为”

感到焦虑时,回避和逃离属于情绪化行为,而勇敢面对则是一种相反行为。采取相反行为,不仅可避免焦虑加剧,还可创造新的情绪体验来替代原有焦虑,让事情朝有益方向发展。

但采取相反行为缓解焦虑不能一蹴而就,需要时间和耐心。要识别引发焦虑的具体情境或行为,制订与焦虑驱动的行为相反的具体行动计划;从小事做起,逐步采取相反行为,同时要监控相反行为的效果,并根据需要进行调整。在这个过程中,可以与亲友或专业人士分享自己的相反行为计划,寻求支持。

据《健康报》



换季时心情像坐过山车?

失眠与情绪障碍互为因果

耗变大、烦躁上火、失眠多梦。老年人本就对季节变化更为敏感,此时更易出现睡眠障碍。同时,季节交替时是情绪病高发期,抑郁和焦虑核心症状之一就是失眠。

因季节转变引发失眠,一般通过规律作息、清淡饮食、适量运动就能有效缓解。但若症状严重且长期得不到缓解,要警惕可能是焦虑、抑郁前兆。情绪病导致睡眠障碍,需药物和专业心理疏导及时介入。

如何判断失眠是因季节变换还是情绪病引发?

“既看持续时间,也看严重程度。”胡希文说。前者通常持续时间较短,一般一周出现1-2天,且症状较轻。因情绪疾病导致的失眠,则会出现持续性的、更加严重的睡眠障碍。

医生表示,有的抑郁和焦虑症患者一遇到季节交替,一晚上只能睡三四个小时,即使服用安眠药也难以入睡,一旦遇到这类情况务必及时就医。失眠与情绪障碍互为因果,长期失眠可能导致情绪障碍,情绪障碍也会进一步加重失眠,影响疾病预后。

本报讯(记者 林乐雨)季节交替之时,不少人突然变得无精打采,出现烦闷、情绪低落的情况。浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)抑郁障碍科主治医师胡希文表示,换季时节,情绪波动大很常见,睡眠质量下降,甚至出现睡眠障碍是主要原因。

为什么换季容易失眠?温度变化与日夜长短改变,打破了人体固有平衡,使人体力消