

“专制”妈妈心态崩了

尝试放下执念 与自己和解

本报讯(记者 林乐雨) “妈,你能不能不管我。”32岁的小妍(化名)摔门而去,留下王阿姨一个人呆立在房间。

从小,王阿姨就习惯对女儿的学习生活大包大揽。近两年,小妍陷入低潮期,投资失败,婚姻问题又始终没有着落。王阿姨开始事无巨细地了解女儿的情况。可几乎每次交流,母女二人都会发生冲突,王阿姨觉得女儿不听话,小妍认为母亲太专制。

近段时间,王阿姨唉声叹气的次数越来越多,常坐在窗前发呆,脑海里不断浮现和女儿争吵的画面。她甚至开始失眠,有时好不容易睡着,却被噩梦惊醒,梦到女儿离家出走。她还常常感觉心跳加速、双手颤抖,严重的时候会出现

胸闷、喘不上气的情况,记忆力和注意力也严重下降。

好在,丈夫和女儿发现异常,带王阿姨到医院就诊。

王阿姨告诉医生,她心里很矛盾,一方面为女儿不理解自己而愤怒,同时又为自己没有办法帮助孩子感到挫败。

经检查,医生诊断王阿姨患上了广泛性焦虑障碍。这是一种常见的慢性心理障碍,表现为长期的担忧、紧张和无法放松的状态。

经过抗焦虑与改善睡眠治疗,王阿姨的症状略有改善。但因为每天会给女儿打电话,一旦谈话不愉快,王阿姨的情绪就会变得很糟糕。

心病还需心药医。杭州市上城区四季青街道社区卫生服务中心心理科副主任医

师朱华平表示,对于已经成年的孩子,很多时候父母的担忧与实际并不相符。尝试放下执念,在心理上与子女和解、与自己和解很重要。

在心理专家的引导下,经过一段时间的调适,王阿姨鼓起勇气向女儿表达自己的歉意和对她的爱,两人终于能坐下来心平气和地交流。虽然观点仍有分歧,但这次她们学会了倾听和包容。此后,王阿姨的一系列症状逐步缓解。

朱华平还提出,父母可以尝试与子女拉开一定距离,注重丰富自己的生活,而不是将目光过度聚焦在子女身上。当然,一旦心理问题导致出现明显躯体症状,影响正常社会功能时,务必及时到正规机构就医,接受专业心理咨询。

掌握三个方法 点满“心防”不“破防”

“破防”一词源自游戏领域,后被用于形容在心理或情感上被击中,无法保持原有的冷静或坚强状态。

如何预防心理防线崩溃?需要运用多种策略来构建坚实的心理防御体系。

认知重构。这要求人们识别并挑战导致情绪失控的消极思维模式,通过替换为更积极、现实的观点来重塑情绪反应。比如因为别人一句话感到自己不够好,认知重构可能涉及认识到这种想法是片面的,或者认识到每个人都有优缺点。

提升情绪智力。通过记录情绪日记、学习调节技巧,如深呼吸、放松训练,可以更好地理解和掌控情绪。

增强心理弹性。建立积极人际关系、参与有意义的活动、保持乐观态度和信念。 据北京心理健康

精神压力大时 喝点可可饮料减压

英国科学家发现,富含黄烷醇的可可饮料能保护血管系统免受压力影响,即使是在吃了富含脂肪的食物后也是如此。

黄烷醇对调节血压和保护心血管健康有益处。研究人员发现,饮用黄烷醇含量高的可可饮料,能有效防止承受压力和食用高脂食物后所造成的血管功能下降。

如果不喜欢可可饮料,还有其他方法获得黄烷醇。黄烷醇存在于茶叶(绿茶和红茶)、坚果、浆果等食物中。 据《北京青年报》



“没苦硬吃” 与“没福硬享” 本质都是获取心理营养

买了水果,好的不吃,非先吃烂的,结果一口好的没吃着,全放烂了。相比于老一辈人的节俭与克制,年轻人更倾向于及时行乐,比如花不少钱去听演唱会,以换取极致情感体验。这两种行为被网友戏称为“没苦硬吃”和“没福硬享”。

如何从心理上理解代际之间的这种差异呢?

植物需要阳光雨露的滋养才能呈现出勃勃生机,人类需要满足心理营养才可能呈现出生命活力。“没苦硬吃”和

“没福硬享”均是各自满足心理营养的不同表达方式,背后想要的无外乎安全、认可、价值、爱、意义等。

老一辈的“没苦硬吃”,可能源自其经历的物质短缺和匮乏,与此相匹配的信念是勤俭持家、先苦后甜等。当践行这些信念时,他们会感受到安全、有价值。相应地,吃苦就变成一个可以满足自己安全感的符号和象征,而浪费和享受则成为不好的体验与表现。

年轻一代的“没福硬享”,可能源自物质相对富足、没有

感受过饥饿的生活经历。此外,年轻一代的家庭结构也经历了变迁。在传统家庭结构中,长辈地位高,好东西优先享用。而在现代家庭结构中,孩子是家庭的中心,吃穿用度会优先考虑孩子。孩子容易获得一种“我很重要、享受生活是自然的、爱自己”的信念。

理解了内心共同的需要后,人们就会加深对彼此的理解,更能在心理上接纳彼此的不同。

据《大众健康》杂志、
上观新闻等