

新春将至 却写不出能“见人”的春联 别叹息,莫较劲

本报讯(记者 林乐雨)78岁的赵大爷是名书法爱好者,新春将至,他想写几副对联送给亲朋好友。然而书写半小时后,他看着身旁垃圾桶里写废的宣纸,懊恼不已。

“老了,不中用了。”赵大爷无奈地收起文房四宝,他说,感觉自己的手腕气力不足,运笔不那么流畅,作品质量大不如前。

不仅写书法遇到障碍,最近两年,赵大爷感觉自己的身体发生了不小的变化,爬个二楼都大喘气,多站一会就觉得累,记性也越来越差。

对于子女和朋友,赵大爷坚持“报喜不报忧”原则,对外总是表现乐观积极的模样。但当他一人独处时,却感到心绪不宁,一有头疼脑热就担心患上严重疾病,成为子女负担。他将这些担心默默藏在心底,渐渐地,赵大爷变得越来越爱和自己较劲,以前毫不介意的小事,如今能气上好几



天。他还时常出现心慌胸闷、乏力、失眠等症状,担忧情绪进一步加重。

对此,医生表示,随着年龄增长,各方面功能退化,人容易陷入“越老越不中用”的负面情绪。这种悲观情绪不但影响晚年生活质量,还容易引发焦虑、抑郁等心理疾病。

如何科学应对?浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)老年精神二科副主任医师迟淑梅表示,首先要学会接受衰老,降低期望值,

如果对自己期望值特别高,可能出现在现实生活中认可度变低的情况,易引发负面情绪。此外,不要总沉浸于过去,要在接受现状前提下,找寻自己的闪光点,并以此激励自己,多提供积极情绪反馈。

迟淑梅建议,老年朋友应该根据年龄和健康状态的变化,调整兴趣爱好,做一些力所能及且喜欢的事。还可以多和乐观开朗的人交流、沟通,有助疏解负面情绪。

适度紧张有助发挥潜能 缓解过度焦虑试试五个方法

焦虑是一种内心的紧张不安,预感到可能将要发生某种不利情况和潜在的危险而又难以应对时内心的不愉快体验,包括紧张、担心、忧虑、害怕、恐惧、易激惹、注意力不集中等,表现为心慌、胸闷、气短、脸红、手抖、出汗、尿频、浑身不适,甚至睡眠障碍等。

在日常生活中,每个人均会经历不同程度的焦虑。轻度紧张、适度焦虑有利于调动身体资源,发挥最大的潜力,提高应对环境压力和处理工作的能力。

当焦虑让自己感到不适,甚至感到痛苦,那就是过度

了。专家提醒,短期过度焦虑可导致各种躯体症状、失眠障碍;长期过度焦虑易罹患高血压、冠心病、胃肠道疾病等疾病。

如何缓解过度焦虑?不妨试试以下5个方法。

专注于当下做的任务。随着专注精力投入到当下的任务,焦虑会逐渐减轻,甚至消失。

放松训练。呼吸放松和肌肉放松是常用缓解焦虑的方法。在焦虑时要关注一下自己的呼吸,需要控制呼吸、均匀呼吸,不要让自己的呼吸频率变快,以免加重焦虑。

适度运动。焦虑时,如果条件允许,可以做一些自己平时喜欢做的运动。

听听音乐。可以结合自己的喜好,听一些舒缓放松的音乐。

记录担忧,确定解决方案。在焦虑时把你担忧的问题记录下来,用头脑风暴的形式来寻找解决这些问题的各种办法,通过优劣势分析,确定解决自己所担忧问题的最优解决方案。在担忧时,提醒自己已经思考过了所担忧的问题,而且也有了可行的解决办法,从而减少进一步担忧。

据健康中国、学习强国

男性做出财务决策 易受情绪化新闻影响

一项新研究发现,情绪化的新闻对于男性做出财务决策影响更大,这颠覆了人们一直以来认为“女性更容易情绪化”的刻板印象。

这项研究让186名参加测试者观看情绪化的新闻,然后要求他们用真金白银做出财务决策。结果显示,女性参与者的理财决策并未受到这些新闻情绪的干扰,反而是男性有了“明显求稳”的倾向。在观看负面新闻后,哪怕这些新闻内容与理财决策毫无关联,男人也会因此规避财务风险。

研究人员表示,人们在做买房、大额投资等重大财务决策时,情绪激动后冷静期很关键。据《环球时报》

建立健康心理边界 让爱与尊重自由流动

清晰心理边界不是把人拒之千里,而是在关系中明确彼此的空间与界限,让爱与尊重都能够自由流动。

倾听内心声音:感到不适、委屈或压力时,停下来问问自己:这是我的真实感受吗?这些感受来自于我的需求,还是他人期望?

区分责任界限:可以关心别人的感受,但不能为他们的情绪负责。他们的情绪是由他们的经历、选择和想法决定的,而不是由你的行为决定的。

尊重他人边界:倾听对方的感受和需求,不强加自己的想法或情绪。尊重是相互的,也是关系中最重要润滑剂。据国家公务员心理健康应用研究中心