

老好人突然变身“炸药桶”

医生提醒:时间是判断情绪变化和性格转变重要标尺

本报讯(记者 林乐雨)75岁的李大伯说话和声细语,几乎不与人争执,是大家眼中的“老好人”。但最近,他的妻子和儿子却十分苦恼,老好人成了“炸药桶”。做的饭菜不合胃口,李大伯摔了筷子,拂袖而去;但凡两天没接到儿子电话,他就烦躁不安。

“人上了年纪,性格会发生变化吗?”李大伯的妻子无奈地说,但除了忍让也别无他法。

除了性情大变,李大伯还出现失眠症状,记忆力下降明显,出门总忘带钥匙。家人意识到事情的严重性,连哄带骗将他带到浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)就诊。经过检查,李大伯被确诊患有阿尔茨海默病。他的反常表现属于前期症状,需要接受药物干预和专业的心理治疗。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)老年精神一科副主任医师张学平表示,随着年龄增长,人的性格会发生一定程度的变化,但这种变化相对稳定。如果突然性情大变,背后大概率藏着健康隐忧。

大脑萎缩、记忆力下降、认知能力衰退、控制情绪能力下降可能是老年痴呆或老年抑郁等疾病的表现。此外,自身近况和环境突然改变,遭遇亲人、朋友突然离世等重大事件,以及身体机能持续下降都会对人的性格造成负面影响。

“有的老年人还会因为长期血糖、血压控制不佳引起性格转变。”张学平说。

医生提醒,时间是判断情绪变化和性格转变的重要标尺。若是正常的情绪变化,人们往往会在较短时间内恢复



常态。如是长时间无法调整,就要警惕背后的健康风险。张学平建议,老年人出现明显的性情转变,持续时间半个月以上,并且伴有睡眠不足、记忆力下降等症状时,应及时到精神类专科门诊就诊。

保持年轻心态 试着打开“枷锁”

随着年龄增长,每个人都会对自己有一个逐渐清晰的认识,形成一种判断。比如“我是一个乐观的人”“我擅长背诵”“我不擅长与人打交道”等。这种自我判断,一方面有助于在生活中扬长避短、少走弯路,但另一方面也往往会形成一种思维定式,限制人们的思想和行为,使人变得僵化保守,不敢尝试新鲜事物,无形中减少了许多生活乐趣。

想保持健康年轻的心态,建议老年朋友尝试解放几十年来形成的自我判断,不要过多限制自己,试着改变过去对自己所下的定义,打开“枷锁”,尝试做一个新的自己。 据北京精神卫生

应对情绪失控 试试三个方法

当情绪失控时,以下方法可帮助人们从急躁和焦虑的状态中恢复过来。

设置“焦虑时间盒”。每天固定15分钟集中处理担忧,其他时间则将焦虑情绪搁置,防止其不断侵扰。

小成就追踪法。记录每日的3件微小成果,即使是小小的进展也能增强自信心,对抗无力感。

情绪能量管理表。根据自己一天中的情绪高低,将高难度任务安排在自己情绪最佳时段,这样可以更有效地利用自己的情绪资源。

据国家公务员
心理健康应用研究中心

勿因他人言语陷入内耗 两步走学会和自己相处



日常生活中,很多人往往因他人目光与言语,陷入人际内耗。不仅影响情绪健康,还可能破坏人际互动的质量。如何停止人际内耗?其实很简单——学会和自己相处。

第一步是学会应对“自我对话”。我们是自己生活的导演、演员和观众,“自我对话”是这部人生电影播放时不断浮现的弹幕。有些弹幕积极乐观,为“观影”增添乐趣与活

力。有些弹幕深刻而富有洞察力,促使我们反思过往,审视现在,展望未来。也有些弹幕消极负面、充满怀疑。

想要“和自己好好相处”,首先且关键的一步,就是认识到脑海中与你对话的那个“自己”,无论积极或消极,都只是内心世界的一个片段,而非你的全部。接下来,至关重要的一步是学会区分自我对话的性质。对于消耗能量、阻碍前行的消极或恶意对话,勇敢地采取行动,要么通过积极的自我对话将其转化,要么果断选择“一键屏蔽”,将它们从内心世界中清除出去。

第二步是“享受独处”,寻找心灵净土。

“高质量社交”可减少人际消耗,甚至修复人际损伤。但是只要生活在社交人群中,必然逃不开互相迁就和忍让。

有趣的是,尽管人类天生渴望群体温暖,但研究显示,享受独处的人往往能培育出更深厚与高质量的人际关系。独处提供了一个独特空间,让思绪得以沉淀,进而更清晰地认知自我需求与情感边界,使得人们在后续社交互动中更游刃有余,充满自信。

特别是高敏感人群,独处是不可或缺的能量充电站。每天至少两小时独处时光,让高敏感人群有机会从“演出”中抽身而出,成为自己人生的“观影者”。 据学习强国