



涂上口红后 她找回自己

医生:化妆疗法并非女性专属

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 郑莎)“韩主任,我现在试着化妆,精神状态真的变好了。”近日,65岁的陈晓凤(化名)再次来到浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)心理科主任韩耀静的门诊,欣喜讲述自己的变化。

韩耀静鼓励她,化妆其实也是一种“治疗”,即便人到老年,也不能放弃对美的追求。

陈晓凤退休前是语文老师,有些文人气质,加上得体着装,很受学生爱戴。可退休后,她的生活重心转移到女儿身上,尤其是女儿生了二胎,作为外婆的她更是投入全部精力。去年一次老同事聚会,大家都因陈晓凤憔悴的神情和邋遢的穿着震惊了。

回家后,她看着镜子里的

自己,再翻看过去照片,一阵心酸。此后,她开始失眠,不爱出门,不得已要出门买菜,都会戴上帽子、口罩。

一次,有学生看望陈晓凤,发现她的异样,便把相熟的韩耀静推荐给了她。

为帮助陈晓凤打开心结,就诊当天,韩耀静特意打扮一番。“陈阿姨,你看我,化个淡妆,不仅自己心情好,你看我是不是也觉得亲和、舒服些?”

虽然心存疑惑,但陈晓凤决定试试。描眉、涂口红,洗碗后抹上护手霜,重新凝视镜子里的自己,陈晓凤露出久违的笑容。之后,她开始去上钢琴课,结交不少新朋友。

韩耀静表示,国外有研究显示,通过采取化妆疗法,包括让患重病的老人穿上西装、

皮鞋,把头发梳理整齐,女性患者适当涂口红等,89%的患者表情变得更加生动,27%的患者开始停止依赖尿布,27%的病人行动变得更加敏捷,24%的人精神状态更加安宁。

专家指出,在一些国家的认知症护理中,化妆疗法被重视并加以应用。化妆疗法不局限于面部化妆,还包括护手、脸部活动等全方位护肤理念。因此,化妆疗法并非专属于女性,它适用于所有人。

化妆疗法对身心都有积极影响,人在装扮自己的过程中,表情变得生动活泼,情绪变得乐观向上,更愿意主动接触外界,这无疑是一种积极的社交动力。同时,化妆有助锻炼手部肌肉,还可刺激大脑认知功能。

缓解情绪问题 要先学会识别

进入老年期,身体机能逐渐减退,认知功能下降,心理适应能力减弱。同时,社会角色发生变化,家庭结构也会改变,导致老年群体易出现孤独、失落等。

如何做好情绪管理?医生建议,要学会识别自己的情绪,不要试图控制,而是去体验,问自己“我怎么了?”“我为什么发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式。同时,做些放松训练,如呼吸训练,缓解紧张情绪。最后,要找到适合方式来表达情绪,如绘画可通过色彩、笔触和线条来表达内在情绪。

据《人民日报》

洁癖不等于强迫症 通过两方面可辨别

生活中,不少人将洁癖与强迫症混为一谈。这种误解可能让真正的强迫症患者被忽视,导致病情得不到及时重视与治疗。可通过以下两方面进行辨别。

行为必要性与频率。洁癖的清洁行为虽频率较高,但具有一定合理性。强迫症往往过度且不必要,频率高且不受主观意志控制。

情绪体验。洁癖者在无法达到清洁标准时,可能感到不舒服,但程度相对较轻。强迫症患者一旦不能完成强迫行为,会陷入极度焦虑、痛苦之中,这种负面情绪强烈且难以自行缓解。

据东莞市精神卫生中心

热播剧男主受创后拥有“超能力”

医生:或与一种心理疾病有关

本报讯(通讯员 叶丽 张煜铨)近期热播的电视剧《余烬之上》中,主角“廖思远”因火灾后经历巨大心理创伤,发展出第二人格,并运用双重人格身份屡破奇案。

从心理学角度看,这种变化可能是创伤后应激障碍(PTSD)所致。浙江省立同德医院心身一科潘惠萍主任医师介绍,PTSD是一种由突发

性、威胁性或灾难性事件引发的精神障碍。其特征包括反复体验创伤性记忆、回避与创伤相关的线索、持续的负面情绪和过度警觉。患者可能会经历噩梦、闪回、极度焦虑,甚至在日常生活中难以集中注意力,严重影响生活质量。

PTSD在影视剧中常有体现,如经典电影《第一滴血》《出租车司机》都表现了退伍

军人因战争创伤与社会疏离,出现闪回、过度警觉等行为。

医生表示,通过科学治疗和康复手段,患者可逐步恢复心理健康。常见治疗方法包括心理治疗、药物治疗、物理治疗,以及非药物治疗,如冥想、放松训练、艺术疗法等。

如果你或身边人正经历类似心理困境,请不要独自面对,建议寻求专业医生帮助。