

# 女儿不说职场烦恼 妈妈避谈健康隐忧

## 专家：“过滤信息”要注意适度

本报讯(记者 林乐雨)  
“在外面遇到困难要及时和爸妈讲,不要报喜不报忧。”最近一段时间,65岁的赵阿姨和女儿通话,总要叮嘱这一句。女儿在外地上班,不知从何时起,赵阿姨就很少听到女儿向她倾诉烦心事。她每次询问女儿的近况,得到的答复总是“我很好”。

起初,赵阿姨并不忧心,她欣慰孩子长大了,可以独自面对困难。但久而久之,她开始感到不安。“出门在外哪会一帆风顺,有困难不和家里说,是不是遇到大麻烦了。”

不久前,赵阿姨的邻居胡阿姨因为儿子的事进了医院。胡阿姨的儿子投资失败,欠了很多钱。事情发展到难以挽回,胡阿姨才知道实情,急怒攻心之下,突发疾病,被送进了急诊室。

胡阿姨的经历更是让赵阿姨忧虑不已,越发想了解女



儿在外的真实情况。

“我妈身体不好,但每次问她,也总是报喜不报忧。”当胡阿姨对女儿的情况忧心忡忡时,远在外地打拼的女儿也因为同样的原因担心着母亲。

可是,一旦问太多,母女难免会起一些小摩擦。

“子女对父母报喜不报忧,有的老人也很少将自己的烦心事告诉孩子,这往往出于对家人情绪的体恤。”杭州市老年电视大学心理学授课老师、高级心理咨询师谢为星

说,报喜不报忧体现了人们对家庭关系的保护意识,通过“过滤信息”确实可以在一定程度上避免家人过度焦虑。

但谢为星也表示,要注意适度原则,长期一味地报喜不报忧可能引发家人盲目猜测。父母和子女日常相处时,可以互相吐槽日常烦心琐事,让“小烦恼”成为增进家庭关系的调味剂。当遇到重大挫折,例如严重的经济危机或健康隐患时,建议基于家人对事件承受能力的判断,来决定如何沟通,以更好地解决问题。

### 感到烦躁难耐时 三方法“紧急刹车”

春季新陈代谢加快,容易导致身心疲劳感,引发烦躁、愤怒等情绪。当烦躁喷涌而出时,可以用以下生理干预法紧急刹车。

**感官重置法。**尝试含一口冰水持续30秒,并迅速列举出视野中五种蓝色的物品(以转移注意力)。

**微型逃离计划。**在阳台上进行2分钟深呼吸练习(4秒吸气、7秒屏息、8秒呼气),同时播放特定音乐(如流水声)。

**愤怒转化仪式。**在纸上尽情涂鸦后将其撕碎(象征性地释放情绪),并对着空气重复三遍:“这不是紧急情况,我可以稍后处理。”

据《长沙晚报》

### 网上“诊断”人格障碍 可能进一步加剧问题

近年来,自恋型人格障碍、边缘型人格障碍等心理名词逐渐进入公众视野,网络上关于“诊断”人格的内容也受到热捧。

医生表示,心理问题或人格障碍的诊断是一个复杂全面的过程。依赖短视频片段、网络问答等进行自我诊断,可能导致正常人格特质被病理化,部分人群可能因“自我确诊”陷入恐慌,甚至放弃或推迟专业治疗,从而进一步加剧心理健康问题。每个人都是独一无二的,网络上对于人格的描述或许能增进自我或对他人的认识,但未必就是本身的真实情况。 据人民网

# 六旬阿姨见人就喊“帅哥美女”

## 医生:十大危险信号要引起重视



本报讯(通讯员 徐春英)  
最近,浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)病房里住进一位“怪人”,看到人就喊“帅哥、美女,快来帮帮我”。

这个嘴巴很“甜”的人是60岁的刘阿姨。前不久,女儿带她来到老年记忆门诊就诊。

其实两年前,家人就发现刘阿姨记性变得不太好,跟她

说过的事总是转身就忘,还容易发脾气。对家里的事,她变得漠不关心,老伴生病了也不照顾。有些常见的东西叫不出名字,再后来遇到熟人也叫不出名字。“所以就把他们都叫帅哥、美女了。”刘阿姨说。

起初,家人把刘阿姨送至康养中心住院,但她反复吵着要回家。一次,甚至把窗户当成门,边喊边要从上面爬出来。对房内各种开关、插座也十分好奇,都要插拔一翻。

担忧不已的家人,找到浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)老年精神科。医生发现刘阿姨脑萎缩十分

严重,确诊为阿尔茨海默病。

经过住院治疗,刘阿姨的病情得到控制,虽然还是容易忘事,但不再到处攀爬,以及逢人就喊“帅哥美女”。

世界阿尔茨海默病协会曾提出十大危险信号:记忆力明显减退;完成日常家务变得困难;语言障碍;时间和地点定向能力丧失;判断力明显减退;思考归纳能力极度下降;不合情理地放置东西;行为的异常改变;个性的显著改变;主动性丧失,对什么事情都没有兴趣。

如出现以上症状,建议及早就诊,进行检查和评估。