

因登门槛效应 大伯养老钱差点没了

专家:面对难以判断的事不要急于决定



本报讯(记者 林乐雨)昨天,当六旬陈大伯向记者讲述自己一步步踏进陷阱的经历,仍令他感到后怕。不久前,陈大伯在手机上刷到“刷单返利”广告。起初,他确实有疑虑,但面对利益的诱惑,抱着侥幸心理的他决定试一试。前期,虽然金额不大,但陈大伯确实赚到了钱,这让他进一步放松了警惕。直到对方以

“升级任务”为由,让陈大伯提高“刷单”金额,想要一次骗走他10多万元的养老钱,最后时刻因为警方紧急拦截,化险为夷,陈大伯这才幡然醒悟。

“如果我一开始就拒绝,也就不会发生后面这么多事情了。”陈大伯后悔不已。

对于陈大伯的经历,浙江理工大学心理系马凤玲教授表示,其背后隐藏着一个心理

现象——登门槛效应。

登门槛效应是指一个人一旦接受了他人一个微不足道的要求,就有可能接受更进一步的要求。如在一些保健品骗局中,商家从赠送鸡蛋等小恩小惠入手,慢慢升级到提供健康检测、免费旅游,一步步消解老年人的心理防线。

专家表示,登门槛效应本身并没有好坏之分,运用恰当,能带来积极效果。比如在劝诫他人时,鼓励从小事做起,逐步积累、循序渐进,能取得更为理想的效果。

那么,如何避免登门槛效应带来负面影响?马凤玲建议,老年朋友首先要意识到天下没有免费的午餐。面对自己难以判断的事,不要急于决定,可搜索权威平台是否有风险提示,或询问值得信任的亲友。如果认为对方存在诈骗行为,应及时向警方反映。

春季容易情绪波动 学会两个观察方法

每年3-5月是心理和精神疾病就诊高峰期。医生表示,春季出现情绪波动,大家可以先自我观察、判断是负面情绪还是可能出现心理疾病。

随着技术进步,穿戴设备不断地更新换代,设备反应的心率、呼吸、压力值等,能起到一个“他评”的作用。

另外,也可以通过“自评”的方式持续性观察评估自己的情绪水平。比如,以10分为满分,给自己今天的情绪打分。如果30%的时间都是在6分以上,那就没问题。但如果30%以上的的时间都在6分以下,就需要产生警惕。

据人民网

伤心过度真的会“心碎”

医生:可尝试正念放松身心训练

本报讯(记者 吴朝香 刘千 通讯员 李文芳)近日,50岁的何大姐(化名)忙着料理老伴的后事,一天傍晚,她突然感到胸口一阵难以言喻的“会呼吸的疼痛”。儿子见状,赶紧扶她躺下休息。

在过去的17个月里,何大姐悉心照料患有癌症的老伴,老伴病情恶化后,她经常一个人掩面哭泣。长期劳累和伤心,让她的身体不堪重负。然而这次不适有些特别,即便休息许久,疼痛仍无法缓解。家人赶紧拨打120,何大姐被紧急送往浙江大学医学院附属邵逸夫医院钱塘院区。急诊医生初步判断她可

能患有“急性冠脉综合征”,随即请心内科副主任医师金重赢参与会诊。

检查后,金重赢告诉何大姐,胸痛症状是真实的,但不是因为冠脉血管出现问题,而是这段时间经历的事件让她遭受了“打击”,导致“应激性心肌病”,俗称“心碎综合征”。

专家表示,该病多见于女性,仔细追溯病情发展前因后果,通常都能找到一些让她们内心深受冲击的“心碎事件”。

针对何大姐的情况,金重赢为她制定了“双心”康复方案。一方面,使用药物松弛血管平滑肌、扩张外周动脉和静脉,缓解症状降低心脏负荷;



另一方面,由心脏康复团队的护士长祝海香为何大姐指导正念放松身心训练,教会她一些舒缓和调节情绪的方法。

“正念观察能够让我安静下来很好地关注当下,学会照顾此时此刻的自己,我每次练习后都觉得内心会平静很多。”何大姐说。

做手工有助疗愈 切忌过于追求完美

研究表明,编织等手工活动堪称天然抗抑郁剂,既能减轻压力,又能有效治疗创伤后应激障碍。

需要注意的是,如果做手工是为了放松减压,不要过于执着于技巧精湛与成品完美。不妨将更多注意力放在材料的触感、手指的精细动作及色彩搭配带来的愉悦感受上。倘若要求过高,导致越做越累,就与“疗愈”初衷背道而驰了。

此外,无论从事哪种手工活,都应注意适时适度。长时间低头做手工可能引发颈椎劳损,建议每隔一段时间就抬头休息,做一些颈椎伸展运动。做手工时长方面,建议每次不宜超过1小时。

据健心有我