瓜如果“脾气”不错,包甜的……

“玩抽象”的人往往不较真不内耗

本报讯(记者 林乐雨)“瓜如果‘脾气’不错,包甜的。”上周末,62岁的徐阿姨带着孙子来到菜市场,挑选蔬菜时,徐阿姨用网上学来的“抽象梗”,逗小孙子开心。

如今,在社交媒体上,像这样的“玩抽象”行为受到不少年轻人热捧。比如“听君一席话,胜似一席话”;过年回家被问什么时候结婚,回答“中午,晚上也行”;生日蛋糕不小心摔地上,立刻宣布“地心引力为我庆生”……

不少中老年人也因其轻松有趣特质,被“玩抽象”所吸引。徐阿姨平时热衷社交,爱跳舞的她常与年轻人玩在一起,对“玩抽象”自然不陌生。

“‘玩抽象’的人一般都具有良好心态,不较真、不内耗。”杭州市四季青街道社区卫生服务中心心理科副主任医师朱华平说,实际上,“玩抽象”并非年轻人专属,老年人中的“抽象派”常被称为“老顽童”。他们往往幽默,具有一定文化底蕴和丰富的生活阅历。“老顽童”的好心态还具有一定感染力,能将快乐氛围传递给身边人。

医生表示,“玩抽象”是将负面能量转化为创造性表达,既宣泄情绪又不失体面。适度“玩抽象”能够快速将人拉出负面情绪的泥潭,但医生也提醒,凡事过犹不及。玩梗要有底线意识,注意场合,不要随意消遣他人的痛苦,不要在严肃正式的场合随意调侃。同时,明白“玩抽象”只是生活的调味剂,面对生活中的困难,不要长期用自我调侃的方式逃避问题,让自己陷入“伪快乐”陷阱。

网上自测重度抑郁 心态崩了

医生:明确诊断不是仅靠一张量表

本报讯(记者 刘千 隋雪 通讯员 陈瀛)近日,“女子进行心理咨询11天后自杀身亡”的新闻冲上热搜,这让更多人关注到心理问题规范诊治的话题。哪些情况可以进行心理咨询?社交平台上经常出现的各种“超准心理测试”结果是否科学?对此,记者采访多位精神卫生科专家进行科学解读。

浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)精神卫生科主任裴双义在门诊中时常遇到带着心理自测结果来咨询的患者,“很多人一到诊室就跟我说,‘医生你看,我网上测出来已经是重度抑郁了’,但最后的诊断结果,有不少都是阶段性的情绪问题,而并非抑郁症。”

裴双义介绍,抑郁症、焦虑症等精神障碍疾病,需要通过临床系统评估才能诊断,仅仅是做个网络自测量表,有可能会被当时的情绪所误导。

临床上要明确诊断,首先要做精神检查,问诊过程中不单单是看患者的答案,还要关注他的语言、思维、表情、行为等各方面的表达,结合相关临床诊断标准,来初步确定患者的精神状态。

如果初步确定为抑郁状态,还要根据患者情况,测定与情绪相关的一些激素水平或微量元素,比如甲状腺功能、性激素等,进行病因排查,必要时可能还要做头部检查,排除脑功能的变化。

除此之外,一些临床常用的心理量表,如汉密尔顿焦虑、抑郁量表等,更多的是医评量表,而非自评量表,且量表结果仅作为帮助诊断的其中一个依据,而非唯一依据。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科主任医师唐劲松也发现网络上的一些心理测评结果,跟临床诊断的吻合度很低。

如何判断一份心理测试量表,是否专业科学?

唐劲松表示,首先要看信效度指标,信度是可靠性,效度是准确性,比如目标是测体重,但实际测到的是身高,这就不准确了。另外,还要看量表是否符合标准化流程、是否有指导语、计分规则等。总之,专业心理测试是严谨的工具,而非娱乐标签,其核心价值在于为科学诊断提供参考。

重温喜爱的电视剧 有助缓解孤独感

有没有哪部电视剧,是你会反复重刷的?心理学研究发现,“媒介怀旧”能有效提升个体积极自尊水平,缓解孤独感和压力。

老剧情节发展是熟悉的,更容易启动和沉浸其中。另一方面,观看老剧会唤起温暖记忆,这些美好回忆本身就具有修复作用。同时,适度怀旧和回忆能帮助个体将现有生活细节和过去联系起来。当人们认为自己的过去、现在和未来是连续的,就会倾向于对当下的自己做出积极评价,并主动做出自我完善和自我保护行为。 **据深圳卫健委**

应对情绪性进食 试试写下触发日记

一种与负面情绪关联的不良进食行为——情绪性进食,正在成为一些人深深的困扰。如何应对?

觉察是改变的第一步,尝试觉知自己更易在什么情绪下触发进食渴望,列出触发清单。接下来,试着从几分钟的改变开始。在这几分钟里,不摄入任何食物,而是问自己,我真的饿吗?如果并不真的饥饿,是哪一个触发因素使我渴望进食?是什么需要没有得到满足吗?当认识到这一点后,问问自己:我现在感受如何?我为什么会有这种感受?把这些问题的答案在进食触发日记中记下。 **据国科大心理中心**