

被吐槽舞技不佳 她直接“暴走”

医生:面对冲突时转身离开让自己静静



本报讯(记者 林乐雨)62岁的徐阿姨爱跳舞,可让她没想到的是,加入舞蹈队后,她不仅没能收获新朋友、新技能,反而受了一肚子气。昨天,跟记者聊起舞蹈队的事,徐阿姨仍然气愤不已。

原来,一次集中排练后,徐阿姨无意中听见有队友“吐槽”自己舞技不佳,认为她这个新人拖累了整个团队,影响排练进度。徐阿姨性格爽直,她第一时间就和队友争论起来。一番吵闹,徐阿姨当即宣

布退队。

回家后,老伴了解事情原委后,非但没有宽慰她,反而认为她小题大做。徐阿姨更是怒火中烧,她认为,面对冲突,奋起反击才是正解。

“当遭遇人际冲突时,有的人会选择奋起反击,有的则会选择息事宁人,一般与个人性格有关。”精神心理科主治医师梁丽说,性格强硬的人往往会在第一时间开启“战斗”模式。强势反击虽然是一种有效的自我防御,但每一次回

应,都是自我消耗。

生活中,如果凡事都要争输赢,人会长期处于紧张状态,老年朋友在争执过程中易诱发心脑血管疾病,还可能引发摔倒等意外。与亲友发生冲突后,有的人还容易陷入自责情绪,会感到孤独、难过。此外,若面对冲突时,除了发火之外束手无策,还会滋生强烈的无助感。

医生表示,面对冲突时,转身离开也是一种选择。及时地让自己抽身出来,有助于更加客观地看待冲突的起因。当思绪不被情绪左右,或许能发现冲突背后他人的善意。如果遭遇的是恶意挑衅,及时离开,不陷入无意义的争执,也是最有力的回应。

医生还提醒,当脱离“战场”后,老年朋友切莫再陷入纠结、难过的负面情绪,及时将注意力从矛盾中转移。

对某些声音很敏感 要警惕焦虑症可能

很多人可能有过类似经历,听到咀嚼声、打字声时,感到特别烦躁甚至抓狂。厌声症又称选择性声音敏感症,它不是官方的精神疾病诊断,主要指个人对特定声音异常敏感的现象。

这种对声音的敏感和焦虑症的特性非常相似。焦虑症患者往往会对潜在的威胁过度关注,而“厌声症”患者则对某些声音过度警觉。研究还发现,焦虑症可能出现“厌声症”的表现。如果您或者身边的人对某些声音特别敏感,且已经影响到情绪或生活,或许就是焦虑症的表现,应该引起重视。

据健心有我

应对情感否定 试试思考阈值调节法

情感否定指的是,向他人表达情感时,却得到这样的回应:你的情感是“不对的”或“没必要的”。

经历情感被否定可能会激起身体的“战斗-逃跑-冻结”应激反应,这可能会让人做出暴力或防御性行为。心理学家推荐一种情感调节方法,称之为“思考阈值”。当感到情感过于强烈,超过这个阈值时,最好不要尝试使用需要深思熟虑的应对策略或情感调节方法,因为此时思考能力会受到影响。相反,可以尝试一些感官上的方法,如用冷水洗脸、给人一个拥抱或出去散散步。等情绪稳定下来后,再思考如何最佳地应对。

据朝阳心理健康

胃不舒服却住进精神科病房

切忌因自我感觉良好擅自停药

本报讯(记者 杨茜 刘千 通讯员 李彬)一般来说,双相情感障碍患者以学业繁重的学生群体、工作压力大的中青年为主。近日,记者在采访中了解到,老年人也是不容忽视的群体。

刘巧(化名)的“胃病”是在退休后的第一年发现的。刘巧住进消化科病房,可不仅“胃病”没治好,情绪还低落,甚至出现自我伤害行为。

“抑郁”表现明显,且否认既往有明显持久的情绪问题,浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)副院长、主任医师郭万军开出抗抑郁药物。一个多月后,郭万军在门诊中再次见到

刘巧,她整个人“焕然一新”,说话滔滔不绝。她还拿出一个信封,里面是一沓钱。

反常的状态让郭万军警惕起来。从家属口中了解到,刘巧服药后睡眠少了,但精神抖擞,自我感觉很好。

郭万军意识到,刘巧是患上了双相情感障碍,将她留在医院接受治疗。情绪好转稳定后,又巩固维持治疗一年多,刘巧状态稳定,也在好好享受退休生活。

但随后的定期复诊,刘巧却没来。郭万军猜到,她应该是自行停了药。果不其然,刘巧再次来到门诊是因为复发。

郭万军开出药方的同时再次强调,一定按时服药,不

要因为自我感觉良好就停药。

很可惜,刘巧这次只坚持服药了半年,之后又停药,停药两月后因为抑郁症状复发,再次就医。

因为双相情感障碍的复杂性,研发的专项药物有限,所以如果医生选用的药物效果较好,一定要遵医嘱坚持巩固和维持治疗。

除了坚持用药之外,规律作息、合理饮食也是双相情感障碍患者康复的重要保障。医生建议,可选一项感兴趣、能坚持下来运动,每周坚持3-4次。适度运动能够促使身体分泌内啡肽、多巴胺等神经递质,调整神经递质系统平衡,缓解抑郁和躁狂情绪。