

从“听不清”到“不想说”

听力下降成为心理疾病的潜在诱因

本报讯(记者 林乐雨)近日,在杭州市上城区四季青街道社区卫生服务中心心理科诊室,75岁的周大伯前来就诊。他神情木讷,反应迟缓,言语极少。老伴徐阿姨向心理科主任朱华平描述,丈夫在家也几乎不怎么开口。

据徐阿姨介绍,10多年前,周大伯出现偶尔听不清的情况,逐渐发展为重度耳聋。由于长期缺乏有效干预,周大伯的脾气日渐暴躁、孤僻,不愿与人交流,并出现抑郁倾向。

很多人将听力下降视为衰老过程中的自然现象。然而,当声音变得模糊、断续,甚至彻底消失,老人面临的远不止“听不清”这么简单。朱华平提醒,听力下降是心理疾病的隐形推手,若不及时干预,容易诱发孤独、焦虑、自卑、多疑等负面情绪,严重者还可能加速认知功能衰退。

当听不清别人说话时,老人常需反复询问,沟通屡屡受

挫后,他们可能因尴尬和疲惫逐渐退出社交场合,回避聚会,久而久之陷入孤僻。有调查显示,轻度听力损失者患抑郁症的风险是听力正常人群的两倍,而重度听力损失者的风险更高。

“在日常门诊中,超过六成中重度听力损失的老人因沟通困难而产生焦虑、自卑等心理问题。”朱华平表示。

听力障碍还容易引发家庭矛盾。老人听不清家人呼唤,电视音量过高干扰子女学习,这些日常琐事可能激化家庭摩擦。同时,由于接收信息不完整,老人常依赖片段话语、口型或说话表情去主观臆测,容易产生误解。“他们是不是在笑话我?”“我是不是让人烦了?”这种猜测常放大矛盾,加重心理负担。

朱华平还指出,听力下降可能与阿尔茨海默病的发生风险相关。大脑为了弥补听觉信息缺失,需要消耗更多认知资源去处理不完整的声音



图据AI生成

信号,从而挤占了记忆、注意力等高级功能的资源。同时,长期听觉输入减少,也可能导致听觉相关神经连接的减弱,进而影响整体大脑健康。

如何减轻听力下降对心理健康的负面影响?朱华平建议,一旦发现听力明显下降,应适时佩戴助听器。家属在与听损老人交流时应放慢语速,减少背景噪音,并配合肢体语言与文字辅助。此外,家人还应为老人安排听力适应训练,并定期给予心理关怀与疏导。

警惕 伪心理测试的危害

随着心理问题日益普遍,以及公众对心理健康的认知不断提升,各类网络心理测试受到广泛关注。

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所教授肖水源分析说,这一现象反映出人们对心理健康的重视程度不断提高,但也需警惕其中可能存在的问题。中国心理学会注册督导师沈家宏表示,不准确的心理测试结果可能给个体健康带来双重风险。“轻度问题被测出重度,会加重测试者的心理负担,导致过度关注或不必要的心理与医学干预。不过,如果抑郁、焦虑等实际存在的心理问题未被检测出,也可能延误治疗和干预的最佳时机。”

据《工人日报》

不秒回 说明不在乎?

微信聊天中,“秒回”似乎成了一种默认的社交礼仪。我们期待秒回,也努力做到秒回,仿佛只有这样,才能证明自己是个“靠谱”的人。

可这种努力,往往会陷入一个悖论。越是讨好,越容易失去自我的边界;越是失去边界,关系反而越脆弱。与其纠结于回复的速度,不如反问自己:我们是否还记得,真正的关系不需要用“秒回”来证明?那些值得珍惜的人,不会因为你晚几个小时回复就对你失望;那些真正在乎你的人,也不会用回复速度来衡量你的态度。

据环球网

五种病会悄悄改变性格

一个人性格突然改变,除了环境、心理或精神因素外,还需警惕是否由疾病引起。这五种病会让性格悄悄改变。

甲亢:暴躁易怒,情绪“一点就炸”。情绪变化是甲亢患者很常见的表现,尤其是暴躁、易怒,常常让患者自己和周围的人都感到困扰。他们还常常感到内心焦躁不安,很难放松下来。

甲减:情绪低落,就像“电量不足”。和甲亢相反,当甲状腺激素分泌太少时,身体的新陈代谢会变慢,大脑获得的能量和营养也不足了,

情绪上就会表现出“低电量”的症状,特别容易被误诊为抑郁症。患者会感到持续的心情不好、对什么事都提不起兴趣、悲观绝望、有无助感。对周围的人、事表现得很漠不关心。

肝性脑病:性格从开朗变得沉默寡言。原本开朗乐观的人突然变得沉默寡言、情绪低落;或者平时温和的人却变得易怒、焦躁、情绪波动大。这些是心理问题的表现,实则是肝性脑病的早期征兆。如果患者本来就有慢性肝病史,出现这类性格变化时就应该高度警惕。

阿尔茨海默病:忘事、自私、多疑。阿尔茨海默病早期通常表现为记忆障碍,比如常常忘记刚刚做过的事、常用的东西放在哪里。面对不熟悉或复杂的事情时,他们更容易感到疲乏、焦虑和有消极情绪,还会表现出一些人格方面的障碍,比如变得不爱清洁、暴躁、易怒、自私多疑。

肾上腺肿瘤:体重波动,性格大变。常见表现包括高血压,短期内体重骤增或骤降,出汗多、头痛,以及性格的变化。这些看似奇怪的表现,要小心可能是肿瘤引起的。

据人民日报健康客户端