

做好自我调试 驱散心理“阴云”

近几年,“精神内耗”这个词频频出现在大家视野中。你也曾有过这样的体验吗?在工作、学习、生活中,常常陷入自我否定的情绪中,过于苛责自己,不知不觉走进“纠结、较劲、反复思索”的怪圈。长期处于负面情绪状态,会人的身心健康带来负面影响。此外,不良情绪也会给心理健康带来负面结果,可能引发焦虑症、抑郁症、睡眠问题、社交不良、幸福感降低等。

1. 认清这些情绪的“坏天气”

◎焦虑

在遇到压力、困难、挑战、危险时,我们会出现担心、紧张、不安、烦躁、恐惧等情绪,这就是“焦虑”,它是人类最普遍的情绪之一。适度的焦虑对人是有益的,它有利于我们应对各种应激源,做事效率更高。通过适宜的行为面对挑战、克服困后,焦虑也会随之缓解,这是一种正常反应。但如果焦虑严重程度与客观事实或处境明显不符,或持续时间过长,则可能为病理性的焦虑,如焦虑障碍。

◎焦虑障碍

焦虑障碍俗称焦虑症,是一种较为常见的精神障碍,以焦虑情绪体验

为主要特征。中国首次全国成人精神障碍流行病学调查结果显示,焦虑障碍患病率最高,终生患病率为7.57%,12月患病率为4.98%。常见焦虑症有广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、社交恐惧症、特定恐惧症和分离焦虑等。

◎抑郁

抑郁情绪主要表现为情绪低落,它可能出现在许多疾病中,也更可能和每个人都发生关联。我们通常会用“抑郁”来描述负性的感受,比如,难过、悲哀、沮丧等。每个人在一生中都可能遇到一些不顺心或者压力大的事情,表现出闷闷不乐、心情不愉快、难过等抑郁情绪。这种抑郁情绪通常由外界的客观原因或者事件导致,往往是一过性的,当事情结束了,情绪就会恢复,也不会对日常的工作生活和人际关系等造成明显影响。

◎抑郁症

抑郁症是一种以情绪低落为主要表现的心境障碍,它是一种疾病,主要表现为“三低”,即情绪低落、思维迟缓和意志活动减退。还有一部分患者也合并一些躯体症状,比如,失眠、食欲降低或者体重降低等,还有头疼、乏力、头晕以及各种身体不适的感觉都可能出现。抑郁症除了抑郁情绪,也可能合并有焦虑情绪等。



2. 驱散“阴云”自我调适有方

面对这些情绪上的“坏天气”,不妨先试试自我调适。

◎运动

运动是调节负面情绪的重要方法。规律的运动能改善个体情绪,是改善情绪和预防心理疾病的良方。跑步、球类运动、散步、太极拳、健身操、游泳、瑜伽、骑车等都是较好的选择,每周3次,每次40~60分钟即可。每个人可以根据自己的喜好来选择感兴趣的运动。记住,只要动就比不动要强。

◎正念放松

越来越多的研究表明,专注于现在的想法、情绪和感受,而不去评判它们,可缓解身体和心理上的不适症状,且有助于防止这些症状复发。

正念放松会使我们有意地放松身体、放慢呼吸,这些直接的身体反应,很可能会向大脑释放一些反馈信号,通过激素、交感神经系统和副交感神经系统,改善大脑的工作状

态,从而起到对抗负面情绪的作用。放松训练也可以使人僵硬的身体放松,不再感到紧绷,呼吸不再急促。放松的身体状态也有助于形成平和的情绪。

◎调整认知

不良的情绪往往由个体对事件的歪曲认知和评估而产生。当情绪不好的时候,停下来重新审视一下头脑里的想法,再去认真思索这些想法是否有一些偏误,或者与现实并不相符等,修正自己的想法后,可能情绪就会有所改变。

◎寻求支持

增加社会支持系统也是非常有效的调节情绪手段。当出现不良情绪的时候,及时找信任的身边人聊一聊,不仅可以把积压在内心的不良情绪倾诉出来,也可以得到他人的帮助和支持。

如果发现当下的不良情绪状况持续时间较长、强度较大,已经严重影响到自己的日常生活和学习,如失眠、身体不适、学习效率显著降低,或者频繁出错,甚至无法上学、工作,无法与人正常交流和沟通等,且很难通过自我调节而有所改善,就要及时寻求专业的心理帮助了。(安静)

我的健康我做主



季节变换 洗面奶也要换

大家都知道脸上油脂多则需要用去油力强的产品,而干燥就要用滋润保湿的产品。但面部油脂分泌会随着温度改变,所以清洁用品也要随季节调整。夏季高温潮湿,需要一款清洁力好的产品;秋冬干燥,皮肤保湿能力差,如果还用夏季清爽型产品,就会造成过度清洁,把保护肌肤的皮脂膜洗掉,应换成滋润型的洗面奶。

洁面产品成分的配方主要由三类组成:剂型成分、添加成分和清洁成分。剂型成分

有水系和油系两类。添加成分是指在清洁产品中加入保湿、美白、镇定、舒缓功效的植物提取物,以及香料和防腐剂,事实上,添加成分在洗脸过程中很少能留在脸上发挥功效。清洁成分在化工行业里叫表面活性剂,决定了整个洁面产品的好坏,而不是那些添加成分。表面活性剂的清洁力和安全性不同,所以选择产品时,要注意看成分表中所列表面活性剂的名称,大致判断产品的优劣。(鄂宝)

崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

游仙区涪江小学 开展反邪教进校园活动

本报讯 为扎实推进校园反邪教警示教育,提升师生识邪能力,近期,绵阳市游仙区涪江小学开展了以“崇尚科学,反对邪教,从我做起”为主题的反邪教进校园宣传活动。

营造校园反邪教宣传氛围。利用教师周末例会,安排各年级开展以“崇尚科学,反对邪教,努力创建无邪教校园”为主题的反邪教宣讲班会;在校园电子屏上滚动播放“相信科学,反对邪教,提高素质,促进和谐”等宣传警示语;利用学校微信公众号宣传反邪教知识,筑牢校园反邪教防线。

开展反邪教主题班会。在防范邪教主题班会上,通过观

看反邪教警示教育视频、教师讲解、学生讨论等形式,深入揭露邪教的本质和社会危害性,进一步提高师生防范邪教的参与意识和拒邪防邪的责任意识,从小树立爱科学、用科学的思想。

开展反邪教手抄报活动。各班级老师组织学生创作反邪教手抄报,引导孩子在面对邪教言论能做到不听不信不看,培养“崇尚科学,远离邪教”的意识。

此次活动,该校共开展班会50余次,发放宣传资料100余份,收到学生创作的反邪教作品100余幅、教师作品10余幅。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

破除谣言 正视听

常言道,人老腿先老。很多老年人一到冬天或阴雨天就会出现腿疼,严重者甚至会影响走路,这就是“老寒腿”在作祟。家里的老人常会说,“不穿秋裤会得老寒腿”,这是真的吗?

不穿秋裤会得“老寒腿”?

老寒腿,其实就是膝关节骨性关节炎,是一种常见的慢性关节疾病,并不是风湿引起。特征是膝关节软骨退化性变,包括关节软骨的磨损和关节软骨的变性退化,以及骨质增生等引起的关节疼痛和关节功能障碍。

从字面上看“老寒腿”这三个字的叫法比较确切,原因有三:“老”多见于年纪大的患者,病程长容易反

复发作;“寒”就是怕冷,遇到寒冷天气疼痛会加重,需要穿更厚的衣裤;“腿”是疼痛的部位,位于膝关节。关节软骨老化与磨损是老寒腿的真正原因。目前认为增龄、肥胖、外伤、劳损等因素会加快膝关节表面的软骨磨损。

更年期女性、肥胖人群、膝关节受过伤的人群、运动员等特殊职业的人群更容易患老寒腿。

那为什么有人一冷就会关节痛呢?那是因为膝关节的周围软组织少,肌肉相对较少,外界刺激容易通过皮肤、皮下组织、关节囊等对关节内产生影响。因此,膝关节对外界的温度变化更加敏感,膝关节长时间的寒冷刺激会导致膝关节血管痉挛,容易诱发膝关节疼痛。

不穿秋裤会得“老寒腿”吗?穿了就能预防?

其实老寒腿并不是被冻出来的,寒冷并非导致膝关节骨性关节炎的直接原因。年轻时不穿秋裤,年老了未必一定得老寒腿,虽然受寒和老寒腿之间没有直接关系,但是寒冷会加重老寒腿的症状。冬天爱美女士注意了,建议要风度更要温度,要加强腿部的保暖,不要硬扛,觉得冷的时候穿秋裤是很好的选择,也可以佩戴护膝保暖。

那我们该如何正确地保护膝关节呢?以下5点非常重要:

1.给膝关节“减负”

主要就是指减轻体重,研究显示,减轻体重是有效缓解膝关节疼痛的方式,膝关节承受人体数倍的力量,在减轻体重后,膝关节负荷下降,疼痛就能得到缓解,尤其针对肥胖患者,如果BMI指数超过24,那么减轻体重对保护患者的膝关节尤为重要了。

2.避免爬山,减少下蹲及上下楼梯

爬山、下蹲及上下楼梯都会显

著增加膝关节的负担,如果已经出现膝关节疼痛的患者应尽量避免此类动作。可以采取慢跑、快步走、打太极拳等方式来锻炼。

3.加强下肢肌力的锻炼

强有力的大腿肌肉可以明显改善膝关节的疼痛。在日常生活中可以采用直腿抬高的方式进行锻炼。仰卧平躺在床上,健康侧腿屈膝踩床,腰部贴紧床面,患侧腿逐渐抬起,大概抬到脚后跟离床面15厘米左右的高度保持3秒,然后缓慢匀速地落到微微接触床面时,再次缓慢匀速地抬腿,重复之前动作。10次为一组,每天2~3组。

4.适时的运用辅助支具

如已经出现膝关节疼痛的老年患者,可以运用拐杖,分担膝关节的受力。

5.注意膝关节保暖

日常生活中加强膝关节保暖,可能会减轻膝关节疼痛,防止膝关节疼痛复发。(敖荣广)



科技前沿

据英国《新科学家》周刊网站10月9日报道,或许很快,我们就能实现居家通过普通智能手机记录心跳声音来进行心脏问题的诊断。

伦敦大学国王学院的巴勃罗·拉马塔9日在“新科学家现场”活动上说,一款让人们记录心脏声音的应用软件已经能以足够高的音质记录下心脏跳动的情况。

报道说,当医生使用普通听诊器来监听心脏时,他们或许能够诊断出心脏衰竭、心房颤动的不规则跳动或心脏杂音等情况,即在血液无法正常流经心脏瓣膜时会出现的情况。

参与该软件研发的拉马塔说,下一步是看看这种“电子听诊器”是否可以用来进行医疗诊断。

拉马塔研发的应用程序“回声”提供了首个此类心脏录音的大型数据库,这些数据与用户的一些基本个人信息相连接。

“回声”在录音时的要求是,找一个安静的房间坐下,身子略微前倾,把手机的话筒依次放在胸前四个不同位置,然后进行简短的录音。

随后声音会被转化为一种视觉显示,即波形,这样用户既能听到自己的心脏声音,也能直观地“看”到心脏跳

动的韵律。由于对麦克风质量要求较高,目前该程序只适配于苹果手机。

用户还要输入自己的年龄、性别、身高和体重,并需要设置权限,允许自己的心脏声音被上传到数据库。拉马塔说,现在该软件有超过10万份上传的录音,对心脏研究人员来说是非常宝贵的资源。

他说:“我们了解到,用于录音的麦克风的质量已经足以支持给心脏进行录音。”第一批5000名用户上传的研究结果也发表在最近的一篇文章中。

报道说,该组织的初衷只是引发

人们对自身心脏健康的兴趣。“之后我们就想:‘如果我们开始问(医疗方面的)问题会怎样?’”拉马塔说。

目前,这款应用软件尚没有提供任何诊断信息,但人们可以利用医疗网站对自己的心脏声音进行评估。拉马塔说:“不过我们并不建议人们这样做。”

为该项目提供资金的英国心脏基金会的利安娜·格雷奇说,如果对这款软件进行修改以进行家庭诊断,那么一个潜在的不利因素是,它可能会造成有健康焦虑的人过度频繁地去检查自己的心脏。

(据参考消息网)

智能手机可变“电子听诊器”