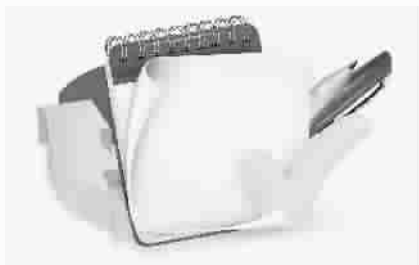


爱的教育

考生的“临门一脚”



己也睡不着觉,不知道怎样才能帮助女儿。

咨询师又一次感到心口隐隐作痛。这样的孩子咨询师见过不少,尤其是最近一个月来,每周前来咨询的考生几乎都与琳琳的情况差不多。这些孩子都对自己有要求,他们努力学习,刻苦用功,拼尽自己的体力希望能考上理想的学校,可是结果却往往事与愿违。孩子们不知道人的体能、精力是有限的,一旦超负荷疲劳过度,大脑就运转失灵,这样人的注意力、记忆力、情绪都会出现问题,学习效率大大下降。在这样的状况下,他们越是努力,成绩却越是与他们的期望背道而驰。身体过度疲惫再加上情绪焦虑,使本来就太少的睡眠时间再打折扣,如此恶性循环,把这些孩子弄得身心憔悴,几近精神崩溃。

更令咨询师心痛的是,这些孩子的家长也大多因为担心孩子的前途而失去了理智,在孩子身心极度疲惫、焦虑的情况下,不仅没有给孩子减压,保护好自己孩子,反而将自己的担心、紧张再次压在孩子身上,造成了孩子更大的压力。

咨询师重新调整了琳琳和妈妈对中考的认知与期望,帮助他们明白如何才能提高学习效率,学习掌握考试的技巧。同时运用冥想技术让琳琳获得心理放松,减轻焦虑情绪,教导她如何合理安排作息时间,提高学习效率,以及解决失眠问题等。

这些年来,已经有不少考生通过咨询获得了帮助,顺利通过考试并且取得了理想的成绩。看着心情明显放松的琳琳微笑着向咨询师表示感谢,咨询师相信,经过几次咨询,琳琳也一定可以做到的。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wuwuj>

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病:别让缺齿少牙缠上你

很多人认为“牙病不算病”,等到“缺齿少牙”时却后悔莫及。其实,口腔健康关系着人体的全身健康,尤其有着人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”之称的牙周病更应引起高度重视,因为牙周病不仅会侵蚀你的牙齿,还会危害你的全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

4大症状是发病信号

牙周病的防治关键要早发现早治疗。生活中一旦出现4种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血,许多人认为牙龈出血是身体“上火”,买个败火的牙膏刷牙或吃点败火的药就可以了,这是严重误区。第二是有持续性的口臭。牙周病造成组织发炎,致病的细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是由于牙周病造成牙周组织的破坏,导致牙齿的支持力不足引起的,是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩,引起本应由牙龈和牙槽骨占据的空间暴露出来,使患者感觉牙缝越来越大。出现上述4种症状应及时前往医院检查治疗。

落光牙齿危害全身

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能。牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

接受系统治疗很重要

很多牙周病患者有这样的误区,以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须前往正规医院接受系统的牙周治疗。更应定期为牙齿做“体检”和“保健”,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/祈勤芳

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2012]第12-14-C404号有效期:自2012年12月14日至2013年12月15日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035

看到别人的工作业绩日盛一日,那些后来者居上渐增,你总是心急如焚却又在心烦意乱中找不到职场出击的更好出路,你是否想过这其实也是一种心病?

矫治你的职场「红眼病」

专家分析

职场中,很多人都曾有过和胡玲类似的经历。多数人虽心里不满,但能顺其自然泰然处之,可有人则会对此耿耿于怀,把对“对手”和领导的不满长期压抑在心里,时常暗自生气,由此而憋闷出病来——这就是“职场嫉妒症”。

“职场嫉妒症”是一种心理层面的敌意与竞争,不仅容易造成同事间不必要的冲突,而且还可能形成人际关系的恶性循环,对自身的身心健康和职场发展都不得不利。

从心理学的角度讲,“职场嫉妒症”往往隐含着很多深层的心理原因,如个性过于追求完美、有“自恋”倾向、性格偏执等特征。从而总是假设别人是恶意的,总感觉到自己被攻击,这样戴着有色眼镜看世界,也容易对别人横挑鼻子竖挑眼,觉得同事取悦领导也是在他作对,为此而忧心忡忡和心怀嫉恨。

专家支招

对于具有“职场嫉妒症”的人,首先应该采取正确认识法。用豁达的心胸看世界,正确评价自我,真正了解自己。在评价自己时,既要看到优势,也要看到不足,做到有自知之明,这样才能摆正位置;其次是正确比较法。遇事时进行“位置互换”思考,替别人想想。学会超脱,不断自我反省,改善自身的品性,做到谦虚谨慎;第三,“想开些”消除法也很有效。对于别人的问题,采取“随他去吧”的态度,顺其自然,就会减少很多不必要的烦恼;最后,利用自我驱除法。平时多和亲友交流,开阔视野。如果嫉妒心萌发,应立即转移环境,投身于自己最喜爱的活动中去。

如果上述四种方法还不得去除你的“职场嫉妒症”,那么,建议你去看心理医生,系统调整一下个性和认知,从而更好地适应环境,走出嫉妒的心理迷团。

寒沁如雪



图 慧明

心理新知

戒烟有助于减缓焦虑

曹淑芬

有人认为吸烟可缓解压力,但最近一项新的研究发现,与事实正好相反,吸烟很易引起焦虑,反倒是那些戒烟成功的人心情较平稳,没那么焦虑。

英国剑桥大学、牛津大学与国王学院的研究人员对491名有吸烟习惯的人进行了研究,这些人都正在接受戒烟疗程,且他们每周都使用戒烟贴布帮助戒烟。其中,约有21.6%的人有身心方面的疾病,主要为情绪障碍与焦虑症状。

所有参与者在研究开始时都要接受焦虑症状评估,另

外,研究人员也会询问他们吸烟的动机。6个月后,有68人不再吸烟,其中有10人患有精神疾病。

研究结果显示,戒烟成功与戒烟失败的人焦虑程度大不相同。所有戒烟者情绪都不再那么焦虑。尤其是那些为应付而吸烟的人,焦虑程度更是大幅下降。

研究人员指出,那些为应付而吸烟的人为了逃避焦虑等症状,常在起床不久就赶快吸烟。戒烟后,他们不再重复感到焦虑,心情如释重负,焦虑程度自然会大大降低。