



雾霾天气注意给心理「照耀阳光」



案例回放

入冬以来,陈女士感觉自己的情绪总是莫名烦躁、抑郁,尤其是最近,连日雾霾笼罩,她就觉得心情也是一片阴霾——失落、易怒,一点点小事似乎都会成为自己大发脾气的导火索。更要命的是,就连休息也受到影响,失眠不说,就算勉强睡着,也是噩梦连连。休息不好,白天的情绪就很低落,干起事情来也是什么

都不顺,于是情绪越发恶劣,简直跌入了一个恶性循环的怪圈。陈女士也知道,不能任由这种状态持续下去。找朋友倾诉,却是“未语泪先流”,但是又说不出什么具体的事情,勉强搜肠刮肚地搜罗一番,自己都觉得鸡毛蒜皮。老大不小的人了,甚至平时还自诩“女汉子”,莫名其妙地就变成了“林妹妹”,连自己都觉得不好意思。在朋友的建议下,陈女士决定去看心理医生。来到医院才发现,像自己一样遭遇心理问题的大有人在,大夫也说,近期来接受心理疏导的患者人数明显增加。陈女士不禁疑惑,只知道雾霾会引起呼吸道、皮肤等方面的问题,难道对情绪、心理也会有“负能量”?

心理分析

其实,天气对心理的影响,和对人的身体影响是很相似的。很早以前这个问题就已经被人们注意到了,比如古人所说的“悲秋”,就是指天气以及季节变换对心理的影响。心理专家研究发现,在雾霾或者持续阴雨、闷热、潮湿等恶劣天气时,不少抑郁患者容易表现出症状反复,一些有抑郁倾向的人也会加重烦躁情绪。有研究表明,人体大脑有一种叫“松果体”的内分泌腺体,对阳光极为敏感,恶劣天气时阳光不足,松果体分泌的松果体素就会增多,导致人体内甲状腺素、肾上腺素的浓度降低,会使人情绪低落,这是抑郁加重重的一个因素。也就是说,恶劣天气会影响人们的情绪,患有抑郁的人更容易被勾起恶劣的心境,所

专家支招

在恶劣天气持续的时候,要有意识地采取一些措施,防止情绪波动,尤其是心理上处于“亚健康”状态,特别是有抑郁病史或抑郁倾向的人群,更要主动防止心理承受极限的崩溃。面对恶劣天气,不能任由心情也“四面霾伏”、“阴雨绵绵”,要学会给自己的心理“照耀阳光”。首先是“接受”,淡化心理上的反感抵触。要知道,和天气“较劲”是较不起的,只能增强自我的不适感,与其如此,倒不如顺其自然。可以告诉自己,雾霾也好,阴雨也罢,总是会过去的。不妨憧憬一下待到云开天晴之时的“幸福生活”——和煦的阳光下,约上几个朋友,打一场球、爬一爬山。当然,“顺其自然”不等于“不加防范”。恶劣天气持续时尤其要注意身体和心理上调节。可以多做一些室内的体育锻炼,一方面增强体质,防止身体方面的病痛引发心理问题,另一方面,运动可以刺激中枢

以,当天气不好时,尤其要注意调整情绪,避免因为天气因素使自己“身心都受伤”。不同的人对疾病的抵抗力有所不同,同样,天气因素对不同的人心理的影响也有很大的区别。身体素质好的人,即使在持续恶劣天气时,也不会生病;而体质差的人一遇“风吹草动”,便会出现各种问题。同样,心理承受能力强的人,在天气恶劣时即使有情绪上的波动,也能及时自我调整,不会被不良情绪所控制;但对心理承受能力差的人来说,一旦引发情绪波动,便可能产生“连锁反应”或“持续效应”,甚至即使现实中的天空已经放晴,他们心理上的天空还依然是“一片阴云”、“满目雾霾”,这其实就是心理上的“亚健康”。

神经的兴奋,从而带来轻松愉快的好心情。恶劣天气时,外出不便或者不敢在室外多呆,我们“宅”在室内的时间会明显增多,这就要注意给自己营造一个舒适些的环境,可以摆放些色彩明亮的饰品、听些自己喜欢的音乐,从而改善心理环境。另外,还要把生活安排得尽可能丰富多彩一些,不要只是上网或看电视,长时间的人机对话,会加重抑郁情绪。假如感觉情绪出现异常,要及时排解,多和朋友相聚,或者打电话聊聊天,倾诉一下自己的不快,感受一下来自朋友的理解和支持,对心情会是很好的调整。要注意的是,要尽可能和性格开朗的朋友交流,而不要和同样处于抑郁状态的人“同病相怜”,那样极易加重心理上的焦虑、烦躁和低落。如果不良情绪困扰持续时间较长,自我调整、亲朋开解都无法缓解,那么这种情绪困扰就要考虑寻求专业的心理帮助,必要时进行药物和心理治疗,远离心理抑郁的困扰和伤害。王源源

爱的教育

“暖水瓶”式妈妈与她的儿子

汪敏是一家跨国生物科技企业的

然而整个的叙述依然有条不紊,非常理性,看起来这是个外冷内热的“暖水瓶”式妈妈。这样的妈妈虽然内心不缺乏对孩子的爱,但在平时与孩子相处中却吝于表达情感,习惯于对孩子严格要求,以理性评判来教育孩子,给孩子的感觉就是冷冰冰的,没有呵护和温暖。研究表明,“暖水瓶”式妈妈的孩子由于感受到的母爱不足,经常会变得胆小、自卑、冷漠,有的甚至于变得暴力,成为危害社会的问题青少年。汪敏是个高智商的“理工女”,名牌中学与名牌大学毕业,国际知名企业高管的成长经历可谓一帆风顺,轻而易举就获得的各项成功养成了汪敏高傲自负的性格特点,而长期理工科学习与研究养成的理性思维模式,让汪敏处理事情偏于理性忽略情感,在教育孩子方面一味理性教导和高压态势,造成儿子严重缺乏安全感,内心极度渴望母爱与亲情。儿子在妈妈那里感受不到温暖、爱与鼓励,便通过不断捣蛋犯错误来纠缠妈妈。对儿子来说,只有惹妈妈发脾气、被妈妈痛打、责骂才能让他感受到妈妈对自己的在意与关心。我们帮助汪敏看到自己的问题,通过认知训练调整了她的教养观念,提高情商,同时借助父母培训班的实际操练,让汪敏学会了一系列有效的亲子沟通技巧,并且鼓励她不断付诸实践,改变家庭亲子沟通模式。经过汪敏与咨询师一段时间的共同努力,汪敏身边的亲朋好友惊奇地发现,汪敏有了明显的改变,变得亲切温暖,善于倾听,乐于关心别人。更神奇的是,自从妈妈有了改变,儿子的行为也有了改善,现在已经能正常在学校学习,不再是让人生厌的“捣蛋鬼”了。



吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。亲子博客: <http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

咯痰喘息 气促胸闷 呼吸困难 坐卧不宁

哮喘频发 春寒真难熬

立春已过,但是天气不仅没有丝毫“春意”,相反雨雪交加,气温下降,不少哮喘患者出现憋闷、呼吸困难、胸闷气短、气喘、呼吸不畅、咳嗽粘痰、心慌等症状,阴冷、潮湿的“春寒”令人十分难熬。此时应引起高度重视,及时就医治疗,以免延误病情导致猝死危及生命。严防“春寒”冷空气。虽说冬季是哮喘的高发期,但立春后,天气并不能立刻转暖,会有一段时间的“倒春寒”,俗话说“春寒冻骨”,对于因体质虚寒,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱的哮喘患者而言,春寒的冷空气是难以抵御的“寒邪”,也是祖国医学指出的导致哮喘频繁发作的重要根源。另一方面,患者在吸入冷空气后还容易使气道受到刺激,引发支气管痉挛,产生通气功能障碍,从而发生哮喘。因此,哮喘患者应对“倒春寒”引起高度重视,注意保暖,尽量避免冷空气的侵袭!治哮喘别“见好就收”初患哮喘病时,往往病情较轻,如能及时采取正确的防治措施,病情一般能得到长期控制。但是,许多患者重视不够,要么依赖激素、点滴,要么治治停停“见好就收”,于是病情一年比一年加重。还有很多哮喘患者身边常备止喘药,只求一时止喘,

结果却发现药量不断增加,治疗效果却反而下降,发病次数也越来越频繁,气急越来越严重。其实,防治哮喘是一个长期的过程,尤其不能“见好就收”。长期使用止喘药会产生耐药,这时再加大剂量也不能止喘了,而气越来越急,则是因为药物的副作用可以使血压升高,心跳加快,对于老年患者而言,尤其危险,而激素的过量使用则会给青少年患者带来影响生长发育的严重副作用。合理治疗十分重要。解决患者的喘息症状只是缓解了症状,只有改善体质,提高机体抗病能力才是从根本上控制哮喘的方法。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在缓解期,患者尤需坚持治疗,结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,哮喘病人都应选择正规医院以及有一定临床经验的医生制订长效的“个性化”治疗方案,这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时,在春寒时节,哮喘患者应注重防寒保暖,外出时适当增添衣物、戴上口罩等,切勿过早换上冬装。饮食上则注意避免过于辛辣刺激或油腻、寒凉的饮食,并戒除烟酒,多吃些富含维生素的新鲜蔬果。文/舒尔

上海港华医院 呼吸内科

沪医广【2013】第04-25-C135号 自2013年4月25日至2014年4月24日止
地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057