

都市人,警惕“密码强迫症”

【真实案例】

晓明目前手上的各类密码竟然有近百个,他时常为记不清这些密码而烦恼,每当要输入密码的时候,脑子里就像乱糟糟一团麻绳一样,毫无头绪,而且越想就越头痛。

从前两个月起,晓明的脑子里就充斥着一大堆混乱无序的密码,而且时常感觉到腰酸背痛,睡眠也不好,甚至还影响到了工作。

每天晓明一到单位开电脑提示先得输入密码;查阅电子邮箱,也需要输入密码。翻开钱包,里面有9张银行卡,每张卡都有查询密码和交易密码,还有网银密码、交易“优盾”密码、电话银行密码等。

此外,晓明还有信用卡、炒股基金卡、商场会员卡以及每天需要登录的QQ、MSN、飞信等通讯工具,以及淘宝、卓越、当当网等网站密码。掐指一算,他差不多有近70个密码。而这些都是日常生活需要经常使用的密码。

说实在的,要记住这么多个密码,还真不容易。但晓明的记忆力算强的,他平时记一些朋友的门牌号码、手机号码之类的,凭记忆就能“随口拈来”。可是现在这些密码比手机号难记多了。而且各家要求的密码长度不一样,有长的,有短的。有的必须是数字,有的要求必须穿插字母,有的要求密码区分字母大小写,甚至有些密码最好字母与数字甚至横线之类的符号“混搭”。

时间久了,不出问题才怪。上个星期

天晓明在某超市买东西,用的是某银行的信用卡。结果连输两次密码输错了,急得他满头大汗,最后只能打手机向老婆求助,可是第三次还是输错了,只好无奈放弃购买。还有最近这两天,他总是搞不清楚哪个是QQ密码,哪个是MSN密码,哪个是飞信密码。有时候已经固定使用了某个密码,结果登录时系统显示在异地登录或者有被盗风险,建议他更换新的密码。新的密码不能跟之前的密码一样,结果他又得煞费苦心地想一个新密码,烦不胜烦!现在,每次只要他登录时需要输入密码,都会记不清究竟是哪个密码,想到就头痛,还经常因此做噩梦。

前几天晚上晓明就做了个有关“密码”的噩梦。他站在家门口按门铃。电脑音提示:请输入密码。他输了一个密码进去,电脑说:密码错误。又输了一个,还是错误。这时他看到老婆在门里站着,连忙哀求:我是你老公啊,快开门让我进去。太太冷冷地说:请输入密码……



【心灵导航】

现代都市人有越来越多的“强迫症”,比如电脑强迫症、手机强迫症、“密码强迫症”。从上述案例可以看出,晓明则属于典型的密码强迫症。

所谓“密码强迫症”,顾名思义则是人们经常会忘记密码而感到精神疲惫、神情恍惚,甚至产生了很严重的心理障碍。许多患者就因为要经常提醒自己记住密码而得了强迫症。另一些人经常被密码的难度搅得不得安宁,设置得太简单易记又怕被盗,设置得过难自己又记不住,久而久之心理变得焦躁、忧虑。

史料记载,密码最早起源于希腊。公元前404年,斯巴达王国北路军司令莱山德在征服雅典之后,本国的信使赶到,献上了一条皮带,上面有文字,通报了敌军将断其归路的企图。莱山德当机立断,率师轻装脱离了险境。

公元4世纪,希腊出现了隐蔽书信内容的初级密码。中世纪末叶,西班牙的平民百姓与贵族阶级的青年男女之间,为了冲破封建制

度对自由恋爱的束缚,不得不采取种种秘密通信的形式,从而导致了各种原始密码的产生。

随着日常生活中越来越多的领域都要求人们经常使用密码,纷繁的密码信息日益困扰着现代都市人群。而且,在一些媒体上“专家”经常会出来提醒人们:“密码要经常换;避免用手机号、生日等。”于是,这种心理防御机制在竞争的高压下表现得日益脆弱和紧张,焦虑和恐惧常常困扰着人们。显然,“密码强迫症”是由于现代社会节奏太快,数字化发展迅速所引发的。

还有一类人可能曾经被他人破解过密码,于是在“一朝被蛇咬,十年怕井绳”的心理作用下,就把个人的所有信息,无论是否必要都设上密码。

因为密码混乱而会出现情绪压抑、焦躁不安等症状;严重的,还伴有头痛、眼花、神经衰弱等症状。这些其实是强迫记忆所带来的心理障碍,是心理防御意识过强的一种不正常表现,若调节得不好,“密码强迫症”可能会演变成一种伤害性的情绪,一旦爆发,严重的就会导致抑郁症、焦虑症、强迫症等心理疾病。

【心理处方】

■ 加强自我调节:保证足够的睡眠,注意个性的自我锻炼,真诚信任他人,克服遇事过于谨慎、优柔寡断、胆小怕事等不良个性。

■ 注意环境改造:创造一个宽松、丰富而有规律的生活环境和生活制度,使大脑皮层能恢复和保持良好的功能状态。

■ 充分合理设密:按信息的重要性设置密码,可以将不同信息的密码适当归类设置,

把复杂问题简单化。比如将涉及理财的同一类密码设为奇数,将涉及社会生活信息的密码设为偶数。此外,还可以使用最原始最简单的办法,把所有密码记到本子上,备份到电脑文件夹里。

■ 如果病症较为严重,需在医生指导下适当服用一些药物,以消除紧张情绪。

爱的教育

达达的沮丧从何而来

达达读初二,整天蔫头蔫脑的,打不起精神。学习成绩也是越来越差,每天作业做到半夜还不能完成,真不知道是怎么回事。

达达小学时学习成绩不错,是班里的数学课代表,老师都说这男孩挺懂事的,不似其他同龄孩子那么调皮,将来一定会有出息。小升初时,因为住的是学区房,再加上曾经得过几个奖,顺利进入了当地有名的学校。进入初中后的达达变得沉默寡言,晚上回家经常坐在书桌前发呆,学习成绩也不断下降,原来挺不错的数学还在测验中差点开了红灯。对爸爸妈妈关心的询问也是不理不睬,原来经常展露的活泼开朗的笑容消失了,整天愁眉紧锁,一副心事重重的样子。

莫非在学校出了什么事情?受到了什么打击?妈妈特地去学校找老师打听,老师也没发现有什么特别的事情,只是说这孩子好像压力很大,不快乐,学习也缺乏动力。眼看着儿子垂头丧气的模样,问也问不出什么,妈妈真是愁坏了。正当妈妈一筹莫展之际,达达突然主动提出,想找个心理咨询师谈谈。于是,妈妈急切地带着儿子来到了工作室。

面对着这个主动寻求帮助的男孩,咨询师知道,这孩子内心有着渴望改变的强烈愿望,这正是咨询取得成功的优势因素。咨询从帮助达达学会为自己的情绪打分开。虽然达达说不出自己为什么会经常情绪低落,而且有种痛苦却无力改变的沉沦感,咨询师却敏锐地发现,是达达对发生在自己身边小事的悲观解释风格造成了他的沮丧、抑郁。

现代积极心理学之父马丁·赛利格曼经过多年研究,发现人们对事物有悲观和乐观两种解释风格,而造成很多孩子和成年人抑郁的根源在于对事物悲观的解释风格。悲观的人将坏事看成是永久



的、普遍的、内在的,好事看成是暂时的,特殊的、外在的,所以他们始终有着无力改变和掌握自己命运的沮丧,这种沮丧感造成了他们无法摆脱的抑郁心境,对他们的人生造成毁灭性的影响。马丁认为,孩子的悲观并非与生俱来,也不是直接从现实得来的。悲观是一种真实的理论,孩子从父母、教师以及大众传播那里学到,然后再传给其他儿童。因此,对家长来说,当你批评孩子或者当着孩子的面批评你自己时,必须十分谨慎,因为你在塑造孩子自责的解释风格。

咨询中发现,达达的妈妈习惯于经常后悔、自责和内疚,虽然她并没有对儿子特别严厉,但儿子从妈妈身上学到了不断的自我攻击,当学习遇到困难或人际关系遇到些小问题时,自责让达达越来越沮丧、抑郁,渐渐失去了快乐的情绪和学习的动力。

好在解释风格既然是后天习得的,那它也可以通过后天训练来改变。我们对达达进行了一系列积极心理学方式的训练,达达的状态有了很大改善。

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/wwuyj>

口臭、牙齿松动、老掉牙别大意

牙龈出血 牙周病勿忽视

很多人认为,一过中年,身体各个机能都开始老化,牙齿出现松动,并开始脱落属于正常现象,也就是俗话说的“老掉牙”。殊不知,牙齿并非“老”掉的,而是被牙周病“吃”掉的。因此,一旦出现牙龈红肿出血、牙齿松动、口臭等症状,千万不要忽视,早防早治就可避免“老掉牙”!

牙周病为何会掉牙

聚集于牙垢、牙菌斑、牙石“温床”上而孳生的细菌,分解食物残渣,释放毒素。牙龈最容易受到细菌毒素的侵蚀,产生炎症,并逐渐蔓延到牙根、牙槽骨。细菌在牙槽骨中生长繁殖,新陈代谢,破坏毛细血管,阻断营养供给,降低成骨细胞活性,最终导致牙槽骨萎缩、骨质流失,牙床降低、牙齿根基变浅、牙根渐渐暴露,牙齿自然会松动而脱落。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。除了会导致“老掉牙”,牙周病还易诱发心脏病、中风等重大疾病,因此不容忽视。

哪些人是“高危人群”

通常有四类人是易患牙周病的“高危人群”。一是中老年人,原因是随着人体的老化,脑垂体某些生长激素分泌减少或停止,会导致口腔及牙龈对于维生素C的吸收出

现严重障碍,造成牙龈的营养不良,发生牙龈萎缩生理退化现象。二是压力大,易焦虑的人群。人们在受到较大压力的时候,会释放出一种皮质醇激素,这种激素水平的升高,会增加牙龈和牙周受到细菌毒素破坏的速度,引起牙周疾病,或加重病情。三是唾液偏碱性的人。这类人群因碱性唾液中含钙离子较多,很容易钙化形成牙结石。而牙结石就是造成牙周病的主因之一。四是个性急躁的人。性急的人刷牙时既快又太用力,容易造成牙龈肉受力部分发生萎缩病变,从而引发牙周病。

治疗预防很重要

要想避免“老掉牙”,就要对牙周病的防治引起高度重视。一旦出现刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松动、咬物无力、牙龈暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变等现象,就应立刻前往医院检查治疗,接受正规系统的牙周药物治疗及固定。同时,要尽量去除引起牙周病的内因因素,如消除压力、合理营养、减肥戒烟等。并保持口腔清洁,减少细菌感染,一天至少早晚两次刷牙,中午饭后漱口,不让细菌堆积成斑;使用牙线清除牙间牙垢;每半年或一年去医院洗一次牙,及时除掉牙结石。 文/忻勃芳

上海港华医院

口腔科 腔内外科 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号有效期至2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035