

当心时尚成为心病

文 / 褚睿雅

电脑、网络、手机,这些事物的出现给人们带来了新的生活方式,不出家门就可以行万里,点点鼠标就可以知天下。但是,这些方式为人们带来时尚的同时,也给人们带来了困惑,不少人还因此患上了抑郁症、强迫症等心病。记者采访了杭州市第七人民医院医务科科长宗海东,请他为我们讲解如何摆脱时尚带来的心理困扰。

个案一:疯狂网购

解法:关闭网上银行

小玉告诉心理医生,她每天都要逛网上商店,看到琳琅满目的商品就很有购买欲。那个时候她没有一点犹豫,只有购物的兴奋和快乐。几乎每天,她都会花掉好几百块钱买东西,多的时候是上千块。她也知道自己并不需要那么多东西,而且那些东西对她来说也不见得有用,她也曾暗下决心控制购物数量,但一到网上就乐此不疲。她为控制不住自己的购买欲而苦恼。

解析:小玉得的是贪购症,就是俗称的疯狂购物症,对这个病症很多人都不陌生。患贪购症的人对商品有一种病态的占有欲,面对琳琅满目的商品,常会不假思索地买下,购买的同时会有占有的满足与快感。如果硬是控制不买,就会出现焦虑不安、周身不适,勉强控制一次只会使下一次购物更疯狂。但当理智占上风时,后悔和苦恼必然伴随而来。如此周而复始,自然影响心情与工作。

有的人认为工作就是为了赚钱,赚钱就是为了享受。所以在有了条件后,往往难以控制欲望。放纵欲望,或者因为种种压力而逃避到欲望里,是形成贪购症的心理原因。

“网络贪购症”可以限制网上银行的支付额度,或者关闭网上银行,如果还想买就想到银行汇款排队的痛苦。“网络贪购症”与一般贪购症相比可能还有社交障碍的因素在里面。对于沉迷网络的人,应该要多出去走走,多接触现实世界。当然,这类人上街后可能又会钻进商店,所以不要带太多的钱,每次逛商店之前想清楚需要什么、不需要什么,必要时与同伴一块去逛街,并要同伴帮助提醒。并搞清楚购物欲望的背后有哪些心理问题,是否有对现实的不满和对自我的不满。当一个人敢于面对问题并去解决问题时,心理才会平衡。

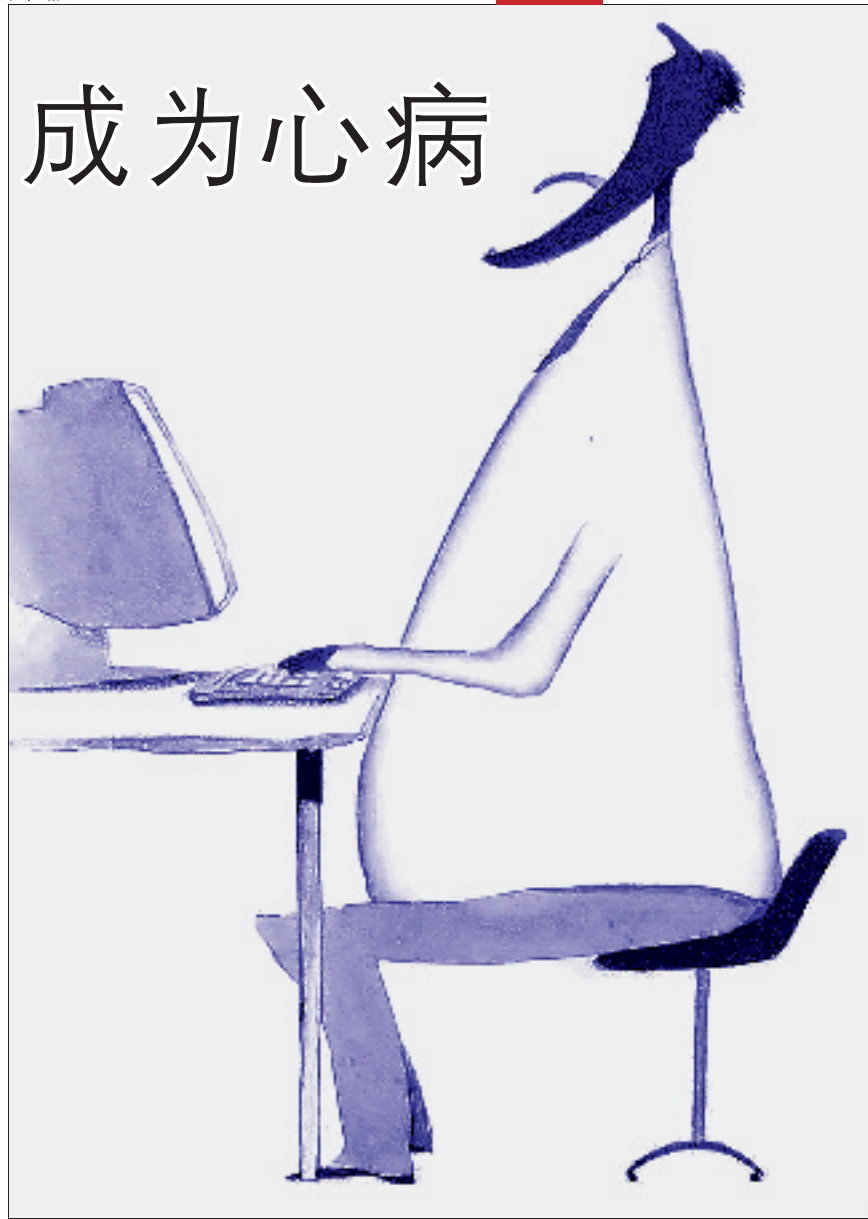
个案二:信息遗漏恐惧

解法:以毒攻毒,穷凶极恶上网

刘小姐在一家外资企业上班,她的工作要求她要尽可能多地掌握信息。她每天都花大量时间上网浏览信息,看报纸、杂志,但她心里还是不踏实,生怕漏掉了某些重要的信息。她回家做的第一件事就是开电脑和电视,听电视里的新闻,看网页上的消息,虽然这些新闻她白天都已经看过不止一遍了,但她还是要看到深夜一两点,直到确定没什么遗漏才可以安心去睡。但是通常她是睡不着的,因为躺下后,她会觉得自己这个网页好象没有看过,那份报纸好象还有遗漏,其实那些网站她已经看了N遍了。因为老是想看有没有信息遗漏,她常常失眠,食欲也不断下降,精神状况也非常不好,容易焦虑不安。

解析:刘小姐的现象并非个别,现在白领中很大一部分人都有这样的烦恼,只是程度没有刘小姐那么深。这类人一旦家中或单位出现网络堵塞、电子读物无法打开等现象,就会感觉极其不适应,变得焦虑不安、心情浮躁,总担心漏掉重要的信息和新闻,害怕给工作带来负面影响,并引发精神、生理上的反应,出现失眠、头痛、食欲下降、恶心呕吐等症状。

由于工作的快节奏和获取信息的渠道增多,这部分人都习惯于从网络、电视、电子读物上获取信息。若对网络、电子读物过分依赖,则会发展成为病态心理,严重的可能转化成强迫



症,更严重的就会想到自杀以求得解脱。

无论个人对信息的掌握多么全面,遗漏总是难免的。况且很多时候,信息也并不是决定成败的惟一因素。因此,平时感到很累的人应当适当放慢生活节奏,不必整天想着信息的事情。不过“信息焦虑”情况严重的,这样的说辞他们可能是接受不了的,因为这些道理他们自己也懂。所以可以试试两种方法。一是强迫自己不停地浏览信息,累了也不要休息,这种叫单纯强迫性思维,到一定程度之后,你可能就会觉得信息没那么重要了。另一种是逐渐减少浏览信息的次数。还可以请心理医生帮助你,通过心理干预来解决。

个案三:手机辐射恐惧

解法:用橡皮筋弹自己

张先生今年30岁,未婚,是某酒店部门经理。一次朋友聊天时无意中听说“手机开机及通话过程中都有辐射波”,之后就紧张、害怕,担心手机辐射对身体有害,脑子里反复思考使用手机会不会伤害大脑细胞?是开机还是关机?关机后还有没有辐射了?睡觉时手机放在什么位置才合适?离头部近好还是远好?经常使用手机会不会伤害大脑细胞?使用手机会不会变傻?……这些问题每天反复在张先生脑中出现,其实张先生自己也知道考虑这些问题没必要,但就是控制不住要想,为此很烦恼,整天心神不定的,白天工作效率下降,晚上睡眠受到影响。

解析:相信很多人都想过手机辐射波的问题,但没有担心到这种程度。像张先生这样的情况,给他一个合理的解释恐怕也是解决不了问题,这与他的性格有关。他可以在手上套一个橡皮筋,想起辐射烦恼的时候就弹一下,让自己努力不去想。这是可以自己操作的厌恶疗法,不过一开始还是要借助药物。

预防抑郁的重要措施有以下方面:

- 1.加强体育锻炼,增加户外活动:如跑步、快走、打拳、运动等可使体内的新陈代谢加快,激素分泌增多,会使人情绪开朗、精神愉快,抑郁惆怅感消失。
- 2.注意饮食平衡,多吃一些热量高的肉类、蛋类、花生、豆类食物及富含维生素的蔬菜水果。按时作息,提高睡眠质量。
- 3.经常听听轻松悦耳的音乐,多与朋友谈心聊天,以活跃自己的情绪和思维。
- 4.及时拨打心理热线或到专科医院寻求专业心理医生帮助。

●健康博客



专家名片:刘敏,口腔医学硕士,杭州市口腔医院医务科科长

一天要刷三次牙

牙齿是人的“门面”,一口洁白的牙齿不仅会让人觉得赏心悦目,享用美食之时,更能细细品味,牙齿如果照顾得宜,它将会是自己一生中最爱用的宝贝之一。

要有好的牙齿,刷牙很重要。刷牙是广泛应用于保持口腔清洁的方法,可以去除牙面上的食物残渣和牙菌斑,对牙龈有一定的按摩作用,促进血液循环,增强组织抗病能力。一天应该刷3次牙,最好是饭后3分钟开始刷牙,刷2-3分钟。如果做不到饭后马上刷牙,可以漱口或者喝点白开水。另外,若有菜渣卡在牙齿间的隙缝,最好用牙线挑起,因牙刷不见得就能刷得掉。

睡前刷牙很重要。人在睡眠的状况下,口腔是闭着的,细菌这样的情况下很容易繁殖。因此睡前刷牙要尽量彻底,这对预防牙病有重要作用。

牙刷最好挑圆头的、中度软硬的。刷牙完后要甩干,并把牙刷头朝上放,否则很容易滋生细菌。

保护牙齿很重要一个环节是定期检查。定期检查牙齿可预防牙病滋生。成人最好每年进行一次牙检,发现牙病及时治疗。

●健闻

怀孕前6个月应接种麻腮风疫苗

9月12日是我国首个“预防出生缺陷日”,针对我国新生儿出生缺陷逐渐增多态势,杭州市疾病预防控制中心有关专家告诫正处于结婚高峰的新婚夫妇,为防止未来孩子产生畸形或缺陷,在怀孕前应做好充分准备,如戒烟、戒酒、选装修多年的房子居住。对付风疹病毒引起的先天性风疹综合症(心脏畸形、白内障、听力障碍等),最好的方法是怀孕前6个月接种麻腮风疫苗。

通讯员 施水泉

“白求恩在行动”爱心助医工程

★公告★

为响应政府号召,切实减轻老百姓的医疗负担,大力弘扬新时代白求恩精神,杭州天目山医院全面启动“白求恩在行动”爱心助医工程,9月16日-10月15日,药费、检查费、化验费、麻醉费、治疗费、手术费、床位费减免20%。活动参加科室:骨科、妇科、外科、计划生育科、消化内科、内科、中医(肝病)、眼科、肛肠、儿科、口腔科、皮肤科、微创外科、泌尿外科、耳鼻喉科、结石治疗。

作为一家现代化大型综合性医疗机构,在“以病人为中心,以提高医疗服务质量为主题”的医院管理年活动中,杭州天目山医院一是提高医疗质量,保障医疗安全。二是改进服务流程,改善就医环境,尽量方便病人就医。三是注重诚信服务,增强医患沟通,构建和谐医患关系。四是控制医疗消费,降低医药费用,切实减轻病人负担。健康咨询热线:0571-85129999。

愿:

我们的行动能减轻您的负担;
我们的服务能给您带去健康;
我们的诚信能获得您的认可。

