

当心彩票玩出心病来

近日,众多媒体报道了重庆某彩民一人独中5注500万元巨奖的消息。我们身边都有不少彩民,但是幸运的毕竟是少数。彩票虽小,却可能影响你的身心健康。面对中奖的喜悦,如何保持平和的心态,做到“宠辱不惊”,这是摆在彩民面前的“大”问题。

——编者



近些年来,全国各地的彩票热不断升温,不少“彩民”为了实现发财梦,一次次去买,又一次次落空,致使心情焦虑、烦躁、沮丧。笔者有个朋友虽然买彩票中了大奖,却举止失常,因出现说胡话、抽动等症状,被送进医院治疗。心理医生说,他得了“博彩综合征”。

祸及心身的“博彩综合征”

如果不能以达观的心态来看待彩票,就会患上被称之为“博彩综合征”的心理疾病。彩民们为了圆一个发财致富的美梦,一天到晚琢磨如何填写号码,怎样排列组合才能中奖;有的彩民总把过去的彩票和每一次的中奖号码保留下来,经常不由自主地一次次核对数字,生怕落空;有的人整天满脑子想的是彩票,无论是走路、买东西、与人谈话、学习或工作,总是有意无意之间和彩票挂上钩;有的人买了彩票,在忐忑不安中急切地等着开奖,整日魂不守舍,茶饭无味,失眠多梦,明明知道自己的想法荒唐,但就是控制不住;有的彩民在连续几次不中后,因失望而无精打采、忧郁沮丧、焦虑烦躁,甚至导致抑郁症。除了未中奖的人会出现心理问题外,有些中了奖的幸运儿也发生心理失常现象,出现如同“范进中举”般的疯癫现象。

走出梦幻的“泥潭”

花两元钱买张彩票玩玩并非坏事,但若以赌徒的心理去买彩票而患上“博彩综合征”,就得不偿失了。彩民要对买彩票有一个客观的认知和评价,应该明白,玩彩票毫无规律可循,是一种失败远远大于成功的游戏。买彩票中奖者只是少数,而绝大多数人中不了奖,这是正常的现象。如果不能保持清醒的头脑,那就应该告别彩票游戏。彩民还应该消除赌徒心理,千万别把买彩票当作唯一的投资方式,要认识到:“中不中奖没什么,这本来就是一场游戏。”有了这种心态,就不会被迷彩票的白日梦所缚,也避免了负面情绪的影响。如果已经出现了心理问题,就应该进行自我调整,严重者应进行心理咨询和心理治疗。

文/杨锋

好学生的“心结”

在日常生活中,“三好学生”、“优秀学生干部”等好学生给人们印象总是好上进、聪明认真、成绩优良、遵纪守法。但心理学家在与这些优秀学生的长期接触(包括心理测验、日常观察、访谈和心理咨询)中发现,在这些表面上“品学兼优”的学生中,有很多人的心理健康状况并不理想,40%-60%的优秀中学生不同程度地存在“优生综合征”特征,其中女生比例更高。心理学家说:“他们是一群需要关注的特殊人群。”

“优生综合征”主要表现在:过分追求完美,一方面对自己期望和要

求过高,行为上关注细节,有一点事情做得不好,便惴惴不安,严重的甚至出现强迫症症状。自身已经很优秀,但总不满意,有成就但没有成就感,成为许多优秀学生的通病。另一方面,因为对他人和环境的期望过高,一些优秀学生对正常的生活环境和现象不能接受,不是抱怨周围同学素质低,就是埋怨环境设施不尽人意。他们在学校中体验最多的是不满和不快,却少有幸福感和快乐感。

关注消极面,一些优秀学生在对自我的认识和评价上,往往容易关注不足和弱点,对自己的长处和优点却视而不见。他们经常担

心会发生什么不尽人意或令人害怕的事,不能容忍自己的失败等。另外过分关注别人的评价,使得这些好学生总想给人留下完美的印象,因而很在意他人的评价。而过分关注消极面的特点,使他们在与人交往中对自己的举止不满意,事后还要反复考虑有什么偏差,使自己很不轻松。一些优秀学生还表现出对失败异常敏感,面临选择时患得患失,犹豫不决。不少人为保持“优秀”的评价而紧张焦虑,持续的不良情绪转化成了躯体症状,如头晕、失眠、胃痛等。

专家指出,加强学生的挫折教育和艰苦奋斗教育是解决“优生综合征”的有效办法。优秀生要学会适当降低期望,变追求完美为扬长避短,打开成长中的“心结”。学校要让优秀生更多地接触社会,拓展视野,锤炼意志,开阔胸怀,减少和预防“优生综合征”的发生。

文/张洪军



你有“手机依赖症”吗

问:我在公司里是业务骨干,而且性格开朗,是办公室里的“开心果”。一年前我迷上手机短信,每天都发几十条短信。这一段时间每天起床后,我就感觉情绪低落、头昏眼花、疲乏无力,早餐也不想吃。走进办公室心不在焉,我急盼朋友发来信息,要不就老想着给亲朋好友发短信,连正常的工作也不愿做。一旦看到别人发来的信息,我就感到舒心,连精神也好多了,可如果对长时间不发信息,就感到非常焦躁。我这是怎么了?

汕头 关良



否经常害怕手机自动关机?(6)您晚上睡觉也开着手机吗?(7)当手机经常连不上线、收不到讯号时,您会对工作产生强烈的无助感吗?(8)最近经常有手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等症状出现吗?

如果上述问题有一半以上您的回答是肯定的,那么您很可能患有“手机依赖症”。

客观地说,人在困厄、烦恼、苦闷、忧郁时,用手机发发短信,或跟他人通电话,确实有消愁解闷的作用。然而,如果整天迷恋手机短信息,时时想看手机或想给人发信息,那就偏离正确思维的轨道,成了一种强迫症状。

“短信强迫症”患者大脑神经中枢处于持续兴奋状态,会引起肾上腺素水平异常增高、交感神经过度兴奋、植物神经功能紊乱。典型的“短信强迫症”患者涉及记忆、思维、情绪、意向行为等很多心理活动过程,尽管症状表现形形色色,但其共同的特征是“自我强迫”。自我强迫是一种意识现象,当一个人感到他的某种观念意图或行为既来源于自我,同时又感到不能进行有意识的控制,反复涌现,无法摆脱,就称为自我强迫。

强迫症的病态不在于强迫本身,而在于病人意识到必须对它加以抵制却又无能为力,因而伴有紧张不安的痛苦体验。

“手机依赖症”并不是特别严重的病症,它只是人们失去手机(信息)后的一种心理反应。这类患者若想尽快从“短信息依赖”或“手机依赖”的牢笼里走出,请暂时远离手机,转移自己的注意力。必要时接受心理医生的行为干预,并配合药物治疗,也可尝试针灸、推拿、理疗及热水浴等等。

文/王金山

答:上述症状属于“短信强迫症”,是“手机依赖症”的一种。这是现代文明病之一,主要是因为一些人贪恋发手机短信息,离不开手机而引起的一组综合症状。哪些人容易得“手机依赖症”或“短信强迫症”呢?请做一个简单的测试:

(1)您经常把手机放在身上吗?(2)您会不会总有“我的手机铃声响了”的幻觉?(3)接听电话时您是不是常觉得耳旁有手机的辐射波环绕?(4)您是否经常下意识找手机?(5)您是

走出节假日恐惧

节假日里安排旅游度假、休闲娱乐,是很多人缓解工作紧张的有效方法。但有一些人每逢双休日或节假日就会不安、紧张甚至恐慌,情绪极不稳定,没有安全感,并伴有无能为力的痛苦感觉。

28岁的业务主管杨阳在4月时就有不安的感觉。随着时间的流逝,杨阳开始意识到自己不安的原因其实是因为“五一”长假即将来临……

34岁的李曼是一家公司的部门经理。每到双休日,她就会莫名其妙地格外紧张、焦虑。可是工作十分忙碌的时候,她的焦虑却会自然减轻或消失。

以上两位女性都是同事眼中的“女强人”。可是她们却无法面对内心的不安和恐慌,也不知到底该如何摆脱这种糟糕的生活状态。

其实,这样的苦恼在现代社会中并不鲜见。有类似困惑的人大都不愿暴露自己的紧张和焦虑。他们通常无法确定自己的成就,并由于对孤独的恐惧而投身工作(带有明显强迫性质)从而使自己的焦虑处于一种麻醉状态。当节假日

没有了工作压力时,这样的人反而会感到恐慌和空虚。

有类似心理状态的朋友不必焦虑,更没有必要刻意地掩饰自己的不安全感,可以将这种感受告诉家人,争取他们的理解和帮助。也可以去看心理医生,一同分析和反思,寻求这些让你痛苦的感受始于何时、何事。在此过程中逐渐发现这种心理的成因,并逐渐将其化解。同时,对于目前出现的状态不必过分自责,无论是自己还是家人的指责都会强化负面的心理状态或行为,甚至导致恶性循环。

你可以尝试着将对工作的强迫性行为转为兴趣与爱好的培养,把对自我的关注转化成对周围美好事物的关注。比如和家人一起在双休日创造有新意的娱乐活动,遇到长假与家人共同商量、策划活动安排,享受节日愉悦的心理体验。如果症状严重,可以请求专业心理医生的帮助,双管齐下,相信你很快就会摆脱节假日恐惧的心灵阴影。

文/佳宜

别让家庭情绪受污染

现代社会中,许多人往往会忽视情绪污染。心理学研究表明,在影响人体健康的诸多因素中,有一个容易被忽视而又相当重要的因素是家庭情绪。

家庭成员每天有近一半的时间在家中度过,老年人在家中的时间更多。而家庭情绪是一个“场”,每一个家庭成员都要受到这个整体情绪的影响。在家庭中,每一个成员都会本能地觉察到其他成员的情绪,然后不自觉地改变自己的情绪状态,这就叫做情绪感染,也叫情绪移人。积极的情绪如轻松、愉快能增强人的活力,而消极的情绪如悲伤、烦闷则能削弱人的活力。所以,我们每个人都应重视和改善家庭情绪,尽量防止家庭情绪污染,创造美好生活空间。

尽量保持积极情绪,应该意识到个人情绪的好坏直接关系到全家人的情绪。因此,应尽量保持情绪相对稳定。某个家庭成员整天闷闷不乐,势必会对家庭形成情绪污染。

不带负面情绪回家,有些人在外面受了气,就回到家中发泄;还有的人在外面跟别人有了争执,

就天天在家中咬牙切齿、指天骂地。实际上这些都是家庭情绪的污染源。当我们情绪低落时,要尽量把不良情绪化解掉,还要学会情绪转移,把注意力转移到使人高兴的事情上来。如果这两者都做不到,那至少不要在其他家庭成员面前表露,可以另外寻求发泄渠道。

团聚之时报喜讯,家人团聚是家庭内情绪感染的重要时间,因此,更应努力营造和谐欢乐的气氛,尽量不说破坏祥和气氛的事情。有的妻子爱唠叨,不分场合、时间,令人不快;有的父母习惯在餐桌旁训斥孩子;有的夫妻因一点小事就相互指责。这些都容易形成家庭情绪污染。

关键时间控制情绪,心理学家认为,人的情绪变化有两个关键时间,一是早晨就餐前,一是晚上就寝前。早晨的情绪如何,关系着一天的工作学习,晚上的情绪如何,则关系着睡眠的好坏。所以在两个关键时间里,每一个家庭成员都要尽量保持良好的情绪,千万不要破坏家中的愉快气氛,一定要运用意志的力量控制情绪,不谈令人烦恼的事情。

文/许嘉