

健康 最贴心的健康专家 周刊 Health

年关将至,你的情绪还好吗?

股市不景气,金融危机笼罩,在这种情况下,患心理疾病的人也多了起来。据南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生介绍,受金融风暴影响的企业面临着业绩下降的压力,员工面临着裁员的压力,这些压力如果无法得到适当的释放,就可能形成心理问题。这种影响可能在年后表现得更为集中。

记者从综合医院的心理咨询门诊获悉,年关将至,不少人因情绪焦虑影响了身体健康,出现头痛失眠等症状。心理专家指出,出现情绪问题的主要为白领、公务员以及消费较高收入不多的普通群众。由于他们层次高,自我要求更高,而高层竞争又很激烈,在年底的各种总结、评比、淘汰、晋升中尤为突出,承受能力弱的人便会不同程度地出现一些心理症状。

现象

裁员调整考验心理承受力

年底心理门诊呈现哪些特点?南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生告诉记者,首先是金融风暴引起的精神和心理问题。前不久一个23岁的女孩来看病,这个女孩性格内向敏感,因为单位压缩生产线,11月份部分人被裁员,接着降薪,剩下的员工要在年后轮流上岗,一个月只发800元工资。家人反映她最近情绪低落,行为举止也很反常。医院给她的诊断是精神分裂症,而裁员可能是疾病的重要诱因。

金融风暴对一些做生意的人影响也不小。杨海龙医生说,他曾经治疗过一个焦虑症患者,这个人做铜生意,病情一直控制得很好,今年年初经医生同意可以停药。没想到因为金融风暴影响,国际铜价大跌,他还有不少库存无法处理,相当于100万元资金突然间缩水成50万元。他向医生

倾诉自己一方面十分担心明年的光景,另一方面又想不出如果不做这一行了,有什么好的选择,因此年底又出现了焦虑头昏症状。

“还有些单位一停产就是一个月,员工们难免人心惶惶,猜测自己的去留问题,心理承受能力不好的话,很可能产生失眠紧张等现象。”杨海龙告诉记者,金融风暴带来的心理风暴值得关注,但很多单位习惯在年底进行部门调整,岗位竞聘,这对员工的心理其实也是一种考验,部分人可能因为紧张自己的处境而焦虑,心理门诊最近经常能碰到这类咨询者。

关注

年底应酬造成的心理问题

如果你没有受到金融风暴和年底单位调整的影响,年底的应酬疲劳惹出的心理毛病也不容忽视。由于年底心理压力过大,工作繁忙,睡眠不足,一些上班族向医生诉说身

体疲劳,当身体的疲劳上升到心理时,就要引起足够的重视。杨海龙对记者说,因为应酬惹出来的心理毛病现在也越来越多。

据杨海龙介绍,应酬惹出的问题还会影响家庭关系,前几天一位46岁的女士说自己心烦胸闷来做心理咨询,这位女士的孩子在国外读书,丈夫是某单位领导,年底的应酬自然是一轮接着一轮,丈夫晚上回来得非常晚,这位女士每天要等丈夫回来才能入睡,不然就会担心他喝酒开车会不会出事,有时候会打电话追问,问得太多又惹出夫妻矛盾,因此她本人感觉非常苦恼。

建议

年末也需要盘点你的情绪

现代社会发展越来越快,再加上年末时期的特殊性,而处于社会最重要的个体,每个社会人都承受着高负荷的压力,但让自己拥有一颗平常心对心理健康尤为重要。心理医

生认为,每个人在工作和事业之外,还应该有关心、家庭、亲人等许多事情值得关注,这样,才不会在面对激烈的竞争时心理失衡,才不会因失去某一方面的优势,就如同失去整个世界一样悲观。要善于将自己融入家庭或集体中,切莫“所有问题都自己扛”,可以通过与朋友交流、寻求专业人士的帮助以及心理指导等方法,尽快得到恢复。同时建议大家多做一些运动,运动时最好选择充满阳光的户外场所,因为灿烂的阳光也可以改善情绪。

杨海龙提醒说,缓解心理压力还应该注意,当压力影响到我们的生活时,我们应采用接受、理解、不批判、调节、放下的态度去面对。凡事应该正面思考,心想事成。还应记住“有容乃大,无欲则刚;返璞归真,顺其自然”这句名言,在工作和生活中要常怀感激之心。最重要的是不要拿别人的过错来处罚自己,影响自己的情绪。

快报记者 金宁



宠爱自己 点靓2009

新的一年
换一种态度
宠爱自己
施尔美, 2009
点亮精彩人生

首届两岸四地美容医学学术会议

600位权威整形美容专家 联席推荐 8大经典项目

- **双层紧肤溶脂术**——360°环向定位, 乳化溶解目标脂肪。安全微创, 持久彻底。
- **连续弧线改脸型**——“德国蛇牌”高精设备, 微切口、术中无痛、恢复快。
- **分层式动感隆胸**——世界顶级乳房植入体, 超柔特性、超高质量、超强记忆。
- **3D游离提紧除皱**——独创面部年轻化整体提升法, 消除皱纹, 效果持久可靠。
- **OPT祛斑美白**——治疗黄褐斑、雀斑、年龄斑、收缩毛孔, 平滑、紧致肌肤。
- **镭射电脑全瓷牙**——坚固无隐忧、逼真无色差、质量轻、无异味、终生不脱落。
- **冰凝光牙齿美白**——美国专利技术, 冰凝光传导, 18分钟安全美白牙齿。
- **MBT自锁牙齿正畸**——打破传统固定方式, 戴在口中较隐蔽, 令牙齿迅速恢复至正常牙列。

学术盛典 | 岁末献礼 | 科技感恩 | 美丽惠报

张涤生院士题词——行业典范施人间, 美丽事业永向前; 王炜教授题词——承担行业责任, 共创美丽事业

免 口腔数码内窥镜检查免费 假体隆胸免(减)手术费 免挂号费 免专家门诊费

惠 双层紧肤溶脂8.8折优惠, 满3万加送弹力塑身衣1件
普通手术费8.8折优惠, 教师学生8.5折优惠
OPT祛斑美白、MEK射除皱疗程价8折起优惠
激光脱唇毛(腋毛), 优惠价包脱
德国镭射电脑全瓷牙、烤瓷牙、牙齿矫正8.8折优惠
BEYOND冰凝光牙齿美白惊喜价2288元

赠 实际消费满5000赠洁牙1次, 满6000另赠德基电影券2张, 满1万加送IPL光子嫩肤1次, 满5万再赠价值2000元数码相机1台

更多惊喜, 详见医院大堂海报 | 活动时间: 即日起至1月11日



年终感恩回馈

名品数码相机、德基电影券、免费洁牙券、光子嫩肤券……惊喜大礼, 等你来拿!

025-8448 8400 第03-25-020号