

她为何总把自己想成悲剧女

其实,这也是种情绪宣泄的方式

每晚临睡前或独自一人坐在公交车上时,她就会情不自禁幻想出一个以自己为主角的悲剧故事。每次幻想都会让她感动得伤心流泪,流过泪之后她又觉得心情舒畅。23岁的女孩L在这种幻想中已经生活了8年多,而现在她开始担心这是一种心理疾病,所以给健康编辑部写了求助信。

特殊的求助信

总被幻想的故事情感动流泪,她担心自己有受虐倾向

我叫L,23岁,独生女,刚大学毕业,工作还算稳定,但有个8年多的难言之隐一直在困扰我,而且最近情况好像越来越糟。我不敢跟别人讲,怕大家认为我是精神病。但我又控制不住自己,现在心里很乱。是这样的,几乎每晚临睡前或者独自一人坐公交时,我就会情不自禁幻想出一些悲剧故事。这些故事的情节跟一些电视剧相似,比如身世悲

惨,从小被人遗弃,或者受继父继母虐待,不能好好读书,或者生患绝症,在快要死的时候,曾经对我不好的人纷纷过来表示歉意,而我大度地接受了,然后我又会幻想那些人在没有我的日子里是多痛苦,多后悔。反正是人生怎么悲惨,我就怎么幻想自己。更离谱的时候,我还幻想过自己穿越到古代,为了拯救大家而牺牲。每次我都会被自己幻想的故事感动得流泪,而每次流过后我又觉得十分舒畅,感觉自己虽然活得委屈,但相当伟大。其实,现实中我并不喜欢

看这样的影视作品。我现在好害怕这是心理疾病,我是不是有受虐倾向。请专家帮帮我。

专家解析

这也是情绪宣泄的一种方式

南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生:不了解L的具体经历,所以也不能给她具体的建议。从她的描述来看,可能是两种情况。一、这种幻想只是一种情绪宣泄的方式。那为什么不幻想些开心的事,而要通过这么悲惨的渠道来宣泄?其实,幻想是喜是悲不重要,重要的是幻想者是否从这里面实现了情感上的满足。像卖火柴的小女孩,她最后幻想的祖母来接她,是一种升华,而L的幻想看似不美满,但却是一种情绪的自然流淌。当然这种幻想也存在消极的一面,长期下去L很容易沉浸在一种低落消极的情绪中而影响正常生活。二、有可能是强迫思维。这通常跟人的性格有关,如果这已经影响到

了生活,还需要在心理医生的指导下治疗。对L来说,首先要找到幻想的病因,其次是明确她从幻想中获得了怎样的体验,是愉悦的还是痛苦的。如果是愉悦的,而且没有影响到正常活动,那就不必对幻想这么焦虑,也不用治疗。所以建议L尝试回忆一下幻想通常在什么情况下出现,时间场所是不是固定的,自己跟父母的关系如何,曾经是否有过创伤性记忆,平时是不是一直在压抑自己。

网友观点

可能需要被人关注,不妨把幻想写成小说

豆瓣网有个心理交流小组,与L有过类似问题的网友曾发帖求助过。记者联系上了几位网友,请大家为L支招。

TT:你幻想一个特悲惨的故事,自己在里面充分体会到了伤心、绝望,完了回到现实,你会发现现实真美好啊,充满了希望。所以这也算是现实的一种调节。

CF:赞同TT,通过悲惨幻想的对比,现实就显得没那么

残酷了。所以L这样也是一种心理保护机制在起作用。不知道L到底有怎样的经历,我想她真的有心结的话,如果心结不解,幻想就不会停止。

CCY:L的问题不在于幻想,而在于她对幻想本身的担心。她怕幻想是变态行为,所以心理负担重。L可能在现实中缺乏安全感,她需要被人关注,被人呵护,不然她怎么会幻想周围人在她去世后很痛苦。其实她应该看到自己的长处,比如把幻想写下来,说不定还能成为不错的文学作品。

快报记者 李鑫芳



资料图片

美肤连连看 医学皮肤美容顾问

明星常用玻尿酸除皱 常熟读者:

请问玻尿酸除皱是怎么回事?

施尔美皮肤美容中心赵雪倩主任:

玻尿酸是明星们常用的一种除皱抗衰老方法。以往,我们只知道玻尿酸作为一种大分子聚合物可以吸收大量的水分子,应用在美容保养方面,为皮肤的保湿圣品。其实玻尿酸原本就存在于皮肤组织中,是构成真皮层的重要成分,可帮助储存水分,增加皮肤容积,所以就有聪明的医师们,将其应用在填补面部肌肉长期收缩,造成真皮层凹陷所形成的静态性皱纹如法令纹,或较严重的动态性皱纹,如抬头纹、皱眉纹和鱼尾纹。简单地说,就好像路面因为地基流失而凹陷了,我们用水泥作为基质,将凹陷的地面补平,重现年轻时光滑而平坦的皮肤。

与真皮层胶原纤维结合,并逐渐被吸收,不会对皮肤造成负担,因此对人体没有任何副作用。

玻尿酸的美容用途 马鞍山读者:

玻尿酸除了可以除皱外,还有其他的用途吗?

施尔美皮肤美容中心杨敏主任:

玻尿酸除了可以除皱外,对填平因青春痘所产生的凹陷、隆鼻、丰胸、丰唇、改善脸部的线条等,都有很好的效果。

男士也可用玻尿酸除皱 南京读者:

我老公因为常常皱眉头,两眉间有很深的皱纹,看起来好像随时都在生气,也可以用玻尿酸和肉毒素除去吗?

施尔美皮肤美容中心余穗娟主任:

可以的。爱美是人的天性,不分男女。其实在门诊中,除了爱美的女生外,许多职场男士,因为有皱纹眉,看起来很不亲近,或者因皱纹过多,看起来没有精神,因而前来求诊的有不少。

肉毒素联合玻尿酸除皱 南京读者:

注射肉毒素后,我的皱纹已经好了大概八九成了,但是好像还有一点细纹,有没有办法让它完全消失呢?

施尔美皮肤美容中心余穗娟主任:

皱纹的成因不同,主要分为动态性皱纹和静态性皱纹。动态性皱纹可以用肉毒素来去除,但是较严重的静态性皱纹会与静态性皱纹叠加,这时候如果同时使用玻尿酸注射除皱,就可以完全消失了。

玻尿酸没有尿骚味 南通读者:

那玻尿酸会不会有尿骚味?或是酸酸的啊?

施尔美皮肤美容中心杨敏主任:

当然不会啊,玻尿酸只是一个翻译名称,不会有味道,更不会有尿骚味,只是一个名字而已。

注射玻尿酸除皱 对人体没有副作用 马鞍山读者:

注射玻尿酸会不会对人体有副作用呢?

施尔美皮肤美容中心赵雪倩主任:

如前所说,玻尿酸本身就是人类皮肤中真皮层组织的重要构成物质,所以它可

咨询:025-84488400 热线:400 690 0188

唯一 江苏施尔美整形医院

心灵探秘

梦是什么颜色的?

梦是什么颜色的?这个问题一直有读者在追问。上周健康编辑部就收到这样的“求助信”。写信的是家住鼓楼的三位九岁小学生,“我们想问健康100专家一个问题,梦到底是什么颜色的?”确实很多人都对这个问题好奇,南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生认为,梦并没有固定的颜色,可以是黑白的或者彩色的,因人而异,因环境而异,

比如白天心情愉悦可能梦就是彩色的,如果紧张或焦虑,则反之。再比如,那些整天和颜色打交道的艺术系学生,可能对他们的梦有着更强烈的色彩意识。

德国睡眠专家米歇尔·施莱德认为人不能确定梦的颜色,是因为大家做梦时首先注意到的是里面的情节,所以忽视了色彩。而当色彩成为梦中情节的重要部分

时,人们就会回忆出梦的颜色。可能就是这一次记忆,就让做梦的人认定自己的梦是彩色的或者黑白的。国外还有科学家认为梦的颜色与媒体有关,以前人们看黑白电视,所以大多做黑白梦。但也有人对此反驳,因为人们虽然看的是黑白电视,但大家一天当中的大多数时间还是在彩色世界中生活的。

快报记者 李鑫芳

职场减压

别做职场“心理奴隶”

现代生活中有些人往往在不知不觉中有一种被别人掌握、控制的感觉,从而扮演着“心理奴隶”的角色,他们从事自己憎恶的工作,做着违背自己意愿的事,“心理奴隶”最常见的有以下三种:

“我多说话,别人就会认为我爱出风头”、“我做那件事,别人会嘲笑我”……这种“别人”式的想法会令你成为“别人”思维的奴隶,会严重束缚自身的创造力。此种“心理奴隶”最普遍。

还有一种“心理奴隶”极度缺乏自我意识。他们经

常抱怨“我没有好机会”、“领导没有看重我”……其实,当一个人想要努力做到怎样时,他就会变成怎样。

第三种人就是宁愿吃大锅饭也不愿创新的人。缺乏想象力和创造力是他们共同的心理特征,因为他们只追求安全感。

这些“心理奴隶”都是被自己的想法束缚的。所以,他们首先应该尝试完全按照自己的意识去做事。只要你做出成绩,别人就会信服你。其次,要理智地面对别人的批评指责,更多的是要自我反省,挖掘自己的潜力。 贺军成

活动看板

上海肿瘤专家来宁会诊

刚确诊的患者是先手术还是先化疗?放疗到底需要做几个疗程?什么治疗方案最先进?为了帮助病人解答以上疑问,剖析治疗难点,南京癌协肿瘤防治健教基地将邀请上海华山医院肿瘤科陈响中主任、肿瘤医院化疗专家郭娃主任、腹部外科和妇科肿瘤专家陶毓冰主任等全国知名肿瘤专家将开展公益会诊,患者可凭有效病历免费会诊。

会诊报名热线:86686828,联系人:宋敏。

前列腺场效消融全新技术

专治各种前列腺顽疾

位于和燕路东井亭、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,两年前在我省率先引进国际医学新技术——前列腺腔内场效消融应用系统,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

腔内场效是前列腺疾病治疗上的一大突破,它人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除,目前已为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家五部委的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大型综合医院推广使用结果表明,

该技术确实适用于各种急性慢性前列腺炎和前列腺增生。

腔内场效技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用无衰减的高效聚能这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境,达到组织再生与修复的良好效果,比以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。

腔内场效医学成果:(1)准确直达病灶消除隐患性致病菌。通过特殊电场能导向技术将光电转化生成生物能量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生腺体细

胞快速集替替换病灶细胞,使前列腺腺体管分得到完全修复。

(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速消除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰酸胀、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20-80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的男性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线025-85551626咨询,也可登录www.wjnjyy.com在线咨询。直接上三楼泌尿外科就诊,免专家挂号费。节假日不休

南京鼓楼医学生殖研究中心 中国性学会 技术推广单位

新技术 新成果 速治男女病毒感染性疾病 有保障

湿疣、疱疹是由HPV、HSV病毒感染所致,传染性强、复发率高且危害大,如病毒增生物、红点、瘙痒、尿频、尿急、尿痛为特点,此病好发于男女隐蔽潮湿部位。由于病毒长期潜伏于表皮细胞核和神经节内,传统的治疗方法无法清除体内病毒DNA残片及所有病毒类型,反反复复易导致病变。

作为权威医疗机构南京鼓楼医学生殖研究中心独家采用“靶向免疫排毒疗法+病毒基因重组技术”相结合,成功破解了湿疣、疱疹复发的难题,是医学界又一大新突破,该成果在本中心独家隆重推出。

1、最新科研生物制剂注射到淋巴结,在多种活性药物的作用下,激活人体免疫T细胞,直接渗透神经节和细胞核内,让患者亲眼看到病毒从体内排出。

2、纯中药介入干扰病毒的复制和整合程序,分裂病灶周围病毒,数分钟使疣体无痛自行脱落,水泡彻底消失。

3、结合高效抗病毒生物制剂静滴,彻底杀灭残存在脏腑、骨髓、神经节里的残余病毒及其DNA残片,全面修复免疫细胞,从而提高免疫力,并产生针对性抗体,防止复发。节假日不休,外地患者随治随走。

郑重承诺:当天治疗,当天见效,一般3-5天彻底根治。凡经本院规范治疗后信誉卡做保障,三年内偶有复发免费治疗彻底!(交通便利,有大型停车场)

泌尿生殖诊疗中心 (中国南京湿疣、疱疹定点单位) 专家热线:025-86561238

地址:南京市上海路1号鼓楼医学研究所二楼泌尿外科(省水利厅大厦南侧),火车站、汽车站乘13,市内乘43、48、83路到五台山站下,3、4、5、9、18、中六线到莫愁路下