

心灵护航



图片来自网络

1

温度和光照在影响我们起床

起床困难这件事,在冬天比夏天严重得多,这让我们不得不怀疑冬季的低气温是阻碍我们迅速从床上爬起来的原因。

如果你也是寒冬起床困难户,先不要急着怪罪自己,神经生物学家在大脑中找到了科学解释。

为了研究“睡和醒”如何受到外界温度的影响,神经生物学家使用了果蝇作为研究对象。实验显示当气温降到较低的18°C的时候,果蝇早上的活动明显减少——它们似乎也睡起了懒觉。也就是说温度与人的活动力是十分相关的。

除了温度,光照对睡眠的影响也

至关重要,它会影响身体中“黑暗荷尔蒙”——褪黑素的分泌。从生物学角度讲,体温越高,人越清醒;体温越低,人越迷糊。当身体处于迷糊不活跃状态时,将大大增加赖床的可能性。让起床本来就很困难的一件事情,难上加难。除了温度的影响以外,起床困难还有光照的原因。人体大脑底部一种叫“松果体”的腺体能够分泌褪黑素,这种激素能促进睡眠。褪黑素的分泌原理与阳光相关:接触阳光会抑制褪黑素的分泌,让人处于觉醒状态;当接触不到阳光时,褪黑激素开始分泌,使人昏昏欲睡。冬季光照时间短,昼夜长,也是冬季起床困难的原因。

2

警惕冬季抑郁症

“医生,我每天一睁开眼睛就是绝望的一天,我觉得自己一无是处,人生毫无价值,做的事情都是微不足道的小事,起床没有意义,甚至活着都没有意义。”天气渐冷,市精神卫生中心的抑郁症患者数量明显增多。在国家一级社会工作者、国家二级心理咨询师、市精神卫生中心心理科医生刘凯旋的诊室,不少抑郁症患者都有相同的感受。

刘凯旋说,这些患者的想法里全是糟糕至极的观念,缺少对美好生活的憧憬,缺少对自我的客观评价。

你有没有感觉困乏多眠、心情低落、做事提不起劲、注意力不集中、工作效率下降,食欲忽然大增,早上越来越赖床,消极悲观,甚至深感绝望厌世……你以

为是换季生物钟还没有调整过来?你以为是最近工作压力大?NO!刘凯旋提醒,你很可能得了“冬季抑郁症”。

“如果除了起床比较困难之外,还伴有持续两周以上的情绪低落,意志力减退,容易疲劳,兴趣下降,精神迟滞等症状,甚至影响到社会功能,回避社交,无法上学、上班等,就要考虑是否患上冬季抑郁症,又称季节性情感障碍(SAD)。”刘凯旋说,SAD的患者每年在同一时间生病,通常从秋天开始,一直延续到冬天,等到春天的阳光普照了,他们的症状就消失了。有疑似SAD的读者们,可以考虑求助心理医生或是精神科医生。刘凯旋特别指出,冬季起床困难的原因也很可能是患上了SAD。

叶敏捷开展个案心理咨询,并来到绣湖中学为教师、家长们带来一堂现场,线上同步直播的“学生常见心理问题及辅导”知识讲座。叶教授结合当下社会热点,以视频开篇,穿插典型案例,详细讲述了如何辨别学生心理问题并进行针对性的心理辅导。

随着社会快速发展,人民生活水平不断提高,人们对心理卫生服务的需求也日益迫切与多元化,然而目前的心理服务培训体系尚不健全,许多心理学爱好者常常“有心无力”,无法真正帮助到需要心理卫生服务的人。为进一步推进社会心理服务体系,2020年12月10日,市精神卫生中心面向社会招募心理服务志愿者,受到

一到冬天就感觉被床“封印”

如何摆脱“起床困难症”?

□ 全媒体记者 余依萍

要问冬天最大的快乐是什么,或许大家的答案会有很多:奶茶、烤红薯、糖炒栗子或者是热腾腾的火锅。但要问冬天最大的困难是什么,相信大部分人的答案都会是它——起床!

“外面太冷了,再躺5分钟”“没有什么能把我和床分开”“今天没什么事儿,我再睡会儿”……为什么一到冬天,很多人就成了“起床困难户”,感觉有一股神秘的力量把自己“封印”在了床上呢?

3

家有小小“起床困难户”,这样叫醒他

冬至过后,气温会一天比一天低,早上起床也成了很多人要克服的困难,而对于孩子来说,冬天起床更是难上加难。

不少家长都说,早上叫孩子起床太心累,每天早晨仿佛都在打仗一样。妈妈不停地催催催,孩子依旧是慢慢慢,时间真是紧张死了。

“七点!还不快起!”“一点自觉性都没有!”伴随着一阵急促的敲门声,杨红(化名)边敲边吼,房间内顿时响起一阵噼里啪啦急慌慌的起床声。过了一会儿,杨红的孩子一脸惊慌站在门口,小小的身影写满可怜。

“医生,我的孩子他倒不经常赖床,只是起床后的那十几分钟,稍不如意就嘴巴一撇,‘哇’的哭声就立即响彻整个屋子……”前不久,杨红来到市精神卫生中心,焦急地询问道。

对此,刘凯旋表示,家长愤怒地冲进房间,大喊一声,这种指责性的叫醒行为,很容易将孩子的睡眠安全感夺走,加上大噪音的惊醒,会使孩子一整天心情不佳,萎靡不振。

刘凯旋还分享了几个叫醒孩子的误区:有的父母不特意叫醒孩子,而是弄出很大的噪音来惊醒孩子,如走路声音,弄东西的声音,大声说话等,也会让孩子感觉极度烦躁;有些父母会使用5分钟叫一次的方式叫孩子起床,这看似给了孩子一些“启动时间”,但实际上,孩子在完成切换和启动的过程时,不断地被你的叫醒打断,每一次都要重来,所以,反而起不来;甚至还有一些父母会一把拉开孩子的被子,这种方式不仅严重摧毁孩子的睡眠安全,而且温度的变化,会突然袭击神经系统,就是起来,四肢也是僵硬的。

那么,如何正确地叫醒家中的小小“起床困难户”呢?刘凯旋也为广大家长支招:家长以身作则,做出表率,家长早睡早起,孩子也会和大人同步;叫醒孩子前,先打开一点窗帘,让光透进来,然后轻轻呼唤孩子,让孩子有个好心情;对不容易叫醒的孩子可以用轻抚的方式,抚摸孩子的手、胳膊、脸颊,直到孩子开始蠕动睁开眼睛;孩子动作慢,可以比正常时间早10分钟叫醒孩子,就不会急吼吼的了。

4

“起床困难户”该如何自救?

虽然冬天起床“特困”有其生物学原因,不全因为懒惰或意志力不坚定,但起床困难户们还是可以想办法“自救”。

对此,刘凯旋建议,首先要规律的生物钟,生物钟一旦形成,在没有患病的情况下,我们是可以每天按时醒来的。很多人之所以养成了赖床的习惯,是由于前一天晚上晚睡熬夜,导致睡眠时间不充足。摆脱起床困难症,建议晚上早点上床睡觉,并且每天要保证充足的睡眠时间,具体时间因人而异,普通人保证要有7-8个小时的睡眠时间。

醒来之后,怎么样才能让自己痛快地离开温暖的被窝,一是取决于环境温度,二是取决于我们内心的动力。所以,我们每天清晨醒来的第一件事情,一定要告诉自己,美好的一天开始了,今天我还活着,

我还很健康,我还有工作,我很幸运……要控制自己胡思乱想,放上一段悦耳的音乐,想象一个美好的场景,对自己讲几句鼓励的话,都是不错的方法,都可以唤醒自己内在的能量,让自己有开始新的一天的勇气。

如果以上方法还不能帮助你的话,可以尝试一下简单粗暴的“巴普洛夫起床法”。迅速起床最好的办法就是——绕开你的意识和思考,通过反复练习形成闹铃响——迅速起床的刺激——反应联结,让这一行为变成自动的、下意识的行为。

不过你实在不能克服起床困难的话,也不要勉强自己,毕竟大冬天暖和的被窝,可以给予我们一整天的愉悦呢!每天做一个情绪稳定的成年人已经很不容易了,起床困难大概是我们对生活最后的倔强了。

“两头婚”兴起
结婚也要“AA”?

□ 全媒体记者 余依萍

这两天,“两头婚”的婚姻模式登上热搜,3.2亿人围观,场下争论者不计其数。

那么,什么是“两头婚”呢?

“两头婚”主要出现在江浙地区,报道的当事人,正是杭州的小西和丈夫小争。两个“85后”独生子女,4年前结婚时,就约定好婚后小西依然可以住娘家,也可以住公婆家,小争也如此。并且小夫妻要生两个孩子,按照出生顺序,一胎随父姓,二胎随母姓。外公外婆也从这家人的字典里抹去了,双方父母都是孩子的爷爷奶奶。除此之外,“两头婚”还有一个特点——男不娶,女不嫁。所以男方无须付彩礼,女方也不用陪嫁,双方跟各自的原生家庭联系紧密,要么小夫妻独自住,要么两边父母轮流住,相对公平。

不过,两家也曾因清明节男方要不要跟随女方去扫墓而闹过不愉快。小争认为,去女方处扫墓是上门女婿的行为,坚决不去。但小西认为,既然大家都商定好是“两头婚”,去女方处扫墓又有何不可?

为此,微博上有博主发起网络投票调查,结果超过一半的网友,支持这种婚姻形式,他们认为没有彩礼的门槛,没有嫁妆的攀比,不论是对于男方还是女方都会减轻不少的经济压力,一定程度上也会促使年轻人拥有更高的结婚意愿。而那些激烈反对的人,理由无外乎是违背传统、割裂家庭、损害亲情、增加了女性生育压力等。

其实,所有的事情都是“一体两面”的,我们无法去说它绝对是好的,也无法说它绝对是坏的。就像“两头婚”这样的婚姻模式,也是藏着利与弊两面的。

有网友以杭州为例解释,在拆迁户中一个人的拆迁补偿是80万到200万,其中独生子女算两个人头。也就是说正常的三口之家的拆迁补偿款在400万到600万之间,这时候如果结婚了生个孩子,再算上爷爷奶奶就是7个人,获得的拆迁补偿款相当可观。正是因为这种拆迁制度,有不少同学在毕业后就闪婚。

“我有一个台州的同学,他的新娘是杭州人。同学家里有一整栋楼出租,每年光房租就有25万以上的可观收入。”网友分享道,同学和妻子办仪式前,他和一群同学去庆祝,事前也不知道这就是所谓的“两头婚”。其中一人问新郎婚后是否有打算把新娘的名字加在房产证上,新郎回答没有。结果被新娘不小心听到了,新娘淡定地说:“没事的,我这边八套房也没有加他的名字。”

◎记者手记 > > >

对于独生子女而言,在经济上,“两头婚”没有彩礼和陪嫁的门槛,可以大大减轻双方家庭的负担。其次,在情感上,女方家庭不用把女儿完全从自己家剥离出去,可以减轻父母的孤独感。而且第二个孩子随母姓,也有延续传承之意。最后,双方在各方面都是平等的。婚后也是各自财产各自名下,经济纠纷或是老人赡养问题引发的矛盾较少。

如此看来“两头婚”更像是时代和社会催生下的产物。一方面,只有经济条件好了,才能让原生家庭不再把女性作为资源置换的筹码,因为“舍不得女儿嫁出去”而选择这种婚姻模式;另一方面,独生子女家庭更加凸显了冠姓权的重要性,因此也就有了这种特有的偶然性的“民间智慧”,用于解决对冠姓权的“争夺”。

不同婚姻模式有利有弊,贵在经营。“两头婚”让婚姻更加平等,女方得以更加彻底地摆脱传统观念的束缚,即不再因为婚姻“变成另一个家庭的附庸”。男方也得以解脱,不再被“彩礼大山”压得喘不过气来。但同时,如何处理好两边家庭的关系,如何保持小家庭的独立性,如何避免因为孩子姓氏而有亲有疏等,都是在“两头婚”中需要具体面对的问题。

这种新兴的“两头婚”模式,只要是双方家庭能接受,后期也能妥善处理家庭成员间的关系。虽然相悖于传统观念,但对于需要面对四个老人两个孩子的小夫妻,也不失为一种选择。

◆心理答疑

妻子爱抱怨
听之任之还是改变她?

问:妻子很爱我,这让旁人十分羡慕。但她有时控制不住自己,经常在人前人后抱怨我。我想改变她,却不知从何做起。

心理咨询师答:有女人抱怨是男人的福气,没有女人的抱怨是男人的寂寞。有时可以理解为抱怨是女人的特长与权利,倾听抱怨是男人的修养与义务。你可静心回想一下,妻子抱怨的内容是否与你的缺点或错误有关?婚姻专家认为,夫妻间的抱怨也是一种情绪宣泄,一方面使抱怨者心理平衡!另一方面是对被抱怨者的提醒或批评。但凡事应有度,如果对同一件事用同一种口气反复抱怨,往往会使对方产生反感,甚至愤怒,严重还会导致感情危机。所以建议你在婚姻生活中多与妻子沟通,主动征求她的意见,并且知过就改,使她减少抱怨。有时间坐下来练习说话的语气,对妻子抱怨的话待之以温馨提醒的语气与态度,就更好了。



“心连心”心理服务志愿队成立。

◆驿站快讯

“心连心”心理服务志愿队成立

□ 全媒体记者 余依萍 文/摄

本报讯 近日,“叶敏捷名医工作室”“刘志宏督导师工作室”揭牌暨“心连心”心理服务志愿队授旗仪式在义乌市精神卫生中心举行。

温州医科大学附属康宁集团旗下杭州怡宁医院心理专家刘志宏结合心理服务工作的特点,为志愿队成员开展了一场关于“如何做一个自信的心理咨询师”的学习讲座,并对心理科工作人员进行心理督导。专业深入的授课督导,为培养一支业务能力强、心理素质硬的骨干队伍奠定了良好基础。

温州医科大学附属康宁医院心理专

家叶敏捷开展个案心理咨询,并来到绣湖中学为教师、家长们带来一堂现场,线上同步直播的“学生常见心理问题及辅导”知识讲座。叶教授结合当下社会热点,以视频开篇,穿插典型案例,详细讲述了如何辨别学生心理问题并进行针对性的心理辅导。

随着社会快速发展,人民生活水平不断提高,人们对心理卫生服务的需求也日益迫切与多元化,然而目前的心理服务培训体系尚不健全,许多心理学爱好者常常“有心无力”,无法真正帮助到需要心理卫生服务的人。为进一步推进社会心理服务体系,2020年12月10日,市精神卫生中心面向社会招募心理服务志愿者,受到

了社会各界人士的广泛关注与踊跃报名,活动共征集到100余名志愿者。同时,市精神卫生中心还开通了手机志愿汇App平台。

据了解,“心连心”心理服务志愿队的志愿者均持有国家二级或三级心理咨询师证书,他们大多来自学校、心理咨询机构,

参加过心理学专业的相关培训,具备一定的专业能力。成立志愿队,有利于吸收更多的社会力量投入到心理卫生服务当中,以实际行动守护人们的心灵家园。后续,市精神卫生中心还将成立义乌市心理协会,进一步推进心理卫生服务规范化、

专业化。

接下来,“心连心”心理服务志愿队将积极开展公益性的心理咨询服务,为有需

要的群众提供心理咨询服务,并走进社区、学校、企业等开展公益讲座、团体辅导、沙龙活动、心理测评工作。

叶敏捷

刘志宏

康宁

怡宁

精神

卫生

中心

刘志宏

叶敏捷

刘志宏

<p