



心灵护航

酷暑难耐心烦意乱 如何给情绪“降温”?

全媒体记者 余依萍

天气热,身体易中暑,你听说过,情绪也能中暑吗?近来,不少人的脾气跟着温度变化,情绪烦躁,有的“沾火就着”,甚至因一点小事儿就动起了手。

7月8日,记者从市精神卫生中心了解到,近来,“情绪中暑”的患者有所增加。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告诉记者,如果长时间出现“情绪中暑”建议寻求心理医生帮助,以免带来更大的伤害。

高温天气,唤醒“情绪小怪兽”

近来,佳佳(化名)所在公司的效益不算太好,大家都有点焦虑。前日,为了一点小事,佳佳与老板没说上两句就“炸”了,而且她一下子感到气透不过来,直到晚上到家都没缓过来。

恰好上初中的女儿来征求她的意见,报哪个兴趣班好,佳佳瞬间二度“爆炸”,劈头盖脸对女儿一通指责,“这么大人了,自己拿个主意都不会!难怪学习成绩上不去……”女儿顿感委屈:“不就是希望给点意见嘛,至于这么大情绪?”

佳佳也纳闷,自己到底怎么了?一点小事就心烦意乱,胸闷气急,脾气更是动不动就炸。是不是病了?

高中生小王(化名),平时是蛮斯文的一个小伙子,可是上星期他在公众场合的一个举动,把邻居们都惊呆了。上周六,他居住的小区里有一辆私家车停靠不当,把小王家的车给堵死了,小王当时就冲了上去,对着无人的车子拳打脚踢,家里人拦都拦不住。在引发了众人围观之后,小王又和路人争吵了起来。

发现孩子的异常后,小王的妈妈带着小王来到心理门诊就诊

气温攀升,“路怒族”越来越多

“最近一开车心里就烦躁不安,看见行人违章过马路,忍不住要开口大骂;一旦堵车,马上焦躁不安,不停地按喇叭;变绿灯了前面的车还不走,恨不得一踩油门冲上去;被超车了,气得一个劲说脏话……”平日里很淑女的陈琳(化名),开车上路就像换了个人似的,心情跟天气一样“火大”。

记者采访时了解到,天气燥热,很多人都遇到过类似状况。随着我市私家汽车保有量的急剧增长,城市道路上的“路怒族”越来越多。如今,很多开车族在

自曝一种心情:但凡开车上路,心情就很烦躁想发脾气,甚至会情绪失控。

“学习几招控制情绪的方法,在驾车出游时会有很大的帮助。”刘凯旋说,虽然开车“坏脾气”是有性格和生理基础的,但我们还是能够通过自我控制,避免被愤怒的负面情绪所“奴役”。

“影响开车人心情的多半不是因为车或路本身,而是心态。”刘凯旋建议,大家首先要认识到“路怒”的危害,开车的时候激动可能导致情绪崩溃引发交通事故,即使不会有严重的事故发生,情绪失控也会

“情绪中暑”,爱发脾气爱忘事

研究显示,当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,人体会处于“易激惹状态”。通俗来说,就是容易出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降的症状,即所谓的“情绪中暑”,专业术语叫“夏季情感障碍综合征”。

“情绪中暑”来源于生活、工作、情感等方面的压力,当累积到

一定程度,就容易被高温“引爆”,作出一些极端的事情,如暴躁易怒、骂人、甚至大打出手等。

刘凯旋介绍,“情绪中暑”通常有以下的特征:

1. 情绪易激动。人们常常会因为一些微不足道的小事发脾气,而自己则往往感到心烦意乱,做事毫无耐心,容易冲动,静不下心来,经

常丢三落四,健忘及睡眠欠佳。

2. 情绪压抑与心境低落。患者常常闷闷不乐,兴趣下降,做事拖拉,对身边的人或事缺乏热情,此种情况清晨稍好,下午变坏,晚上更甚。
3. 个性改变和行为异常。表现为无心上班或出门,疑心加重,担惊受怕,常会固执地重复做某些事情。



图片来源于网络

与身体中暑一样,情绪也要“降降温”。刘凯旋介绍了一些生活小妙招。

合理调整作息。早睡早起,按时就寝,中午稍作休息。当环境气温超过33℃时,最好少到户外活动,以免体能消耗过多。要保证睡眠。睡眠不足,心情会变得急躁。经常作息颠倒或长期熬夜的人,通常情绪也不稳定。

重视饮食起居。酷暑天增加休息时间,饮食宜清淡,少吃油腻,多饮水,以调节体温,改善血液循环。夏季体能消耗大,应保证充足的营养摄入,多吃粗粮食品,多食“清火”的蔬菜和水果,多喝消暑降温的饮料。出汗多时,在及时补充水分的同时,还要适当补充盐分,以维持电解质代谢动态平衡。

注意心理调节。俗话说“心静自然凉”,不要生闷气,遇到不顺心的事,要学会情绪转移,少想烦心的事,多想愉快的事,保持幽默、愉快的心情。越是天热,我们越要心静,尽量保持淡泊宁静的心境,以乐观积极的态度应对生活。虽然炎热的天气对体会造成一些影响,导致情绪不稳定,但是我们依然可以通过努力控制自己的情绪,学会做情绪的主人。

酷暑天避免前往拥挤的环境,也不要封闭空间里待过久。居室注意通风,有助于散去环境里的热气,减少空气污染,使人产生凉快感,特别是早晚室外气温相对低时宜开窗通风,中午室外气温高,宜将门窗紧闭,拉上窗帘,启动风扇、空调。这也符合保持社交距离的疫情防控之需。

适当运动。夏日里,建议在清晨或傍晚天气较凉爽时运动,以半小时为宜。

炎炎夏日里,与人说话也建议放缓语速,心平气和,提高双方的理解度,情绪触礁有时来自言语中的小小曲解。

每天给自己一些时间用来放空,可以用正念、冥想等方式来达到放松的效果。

咨询师观点

来点妙招,给你的情绪『降降温』



婚后遇“真爱” 不应是背叛的理由

全媒体记者 余依萍

《奇葩说》有一期辩题是:婚后遇到真爱,要不要离婚?当时,陈铭的一番话,让人印象深刻:“维系婚姻是一种责任,比起无畏地追逐感性的爱情,理性承认婚姻的责任会让你享受到更高阶的幸福。”

现实生活中,却有很多人在遇到婚外情时,无法好好处理。

陈震(化名)最近很苦恼,他结婚六年多,有一个四岁的孩子,婚后,他遇到了所谓的“真爱”,决然地与妻子离了婚,最后落得人财两空。

“我和老婆是相亲认识的,刚认识她的时候,我很喜欢她,迫切希望能够快点跟她结婚。一年后我得偿所愿娶了她。”陈震说,自从有了孩子后,他发现自己和妻子的感情在一点点地发生变化,妻子不再那么善解人意,脾气差到一点小事儿都能大发雷霆,动不动就找他的茬,说他不懂得心疼她,没有责任心,不顾家,说着说着还哭起来,像是受了天大的委屈。“一次两次我还能忍,天天这样,谁能受得了?”

后来,陈震遇到了一个喜欢的女孩,她特温柔,长得很甜美,两人十分投缘,在一起有说不完的话。“我脑子一热,跟老婆提了离婚,当时才结婚5年不到,老婆气得骂我没良心,我也不过多反驳,只想赶快离婚娶了那个女孩。”陈震说,妻子看他铁了心,就没有再继续挽回。孩子太小,抚养权给了妻子,陈震每个月出一笔抚养费,离婚后,他迫不及待地跟“真爱”在一起了。

谁知,这段婚外情不到半年就开始褪色,对方向他索取得越来越多,给不了她想要的生活时,她就嘲讽陈震没本事,不配跟她在一起……陈震的自尊心被她打击得一点不剩。“我原以为自己遇到的第二份感情才是真爱,没想到短短半年的时间,就变了模样。”陈震叹息。

不堪重负的陈震最终提出了分手。“我现在孑然一身,前妻恨我,不让我看孩子,亲朋好友指责我活该,父母更是不待见我,觉得我丢他们的脸,不争气。”陈震恍然大悟,哪有那么多真爱,只不过是一时的错觉,再浓烈的新鲜感,也会有消散的那一天,只有婚姻才能带给人家的感觉,换人过日子,永远都是治标不治本!

其实,很多人在结婚之后,都会喜欢上妻子或者丈夫以外的人,他们会像溺水的人抓到救命稻草一样,紧紧抓住这个自己爱的人,好像这样,就能免于俗世。

但实际上他们嘴里的“真爱”,和一些无能者的“梦想”是一样的,只是他们在不满的婚姻生活中找到的出口而已。

金康(化名)在28岁那年,认识了小自己4岁的小来(化名),两个人很快就结婚生子了,婚后的小来十分幸福,时常在朋友圈晒自己一家人的恩爱时刻,小日子过得也相当滋润。

结婚两年后,金康开了属于自己的公司,整天忙得不可开交,为了照顾丈夫的生意,小来放弃了工作在家里当全职太太。一年后,金康的事业发展得越来越好,公司面临着扩展的阶段,就在这个时候,他遇到了令他心动的苗苗(化名)。

苗苗名牌大学毕业,体态匀称,个头偏高,乍见苗苗的时候,金康仿佛看到了校园里的自己,青春洋溢,阳光美好。两个人接触多了之后,金康觉得苗苗特别能够了解自己,不仅能够给自己的工作提一些建议,更是能够懂得自己一个人打拼的辛苦,他甚至觉得老婆小来每天在家里带孩子,是不能理解自己的,更听不懂自己在说什么,因为每次他说些什么,小来只知道听,从来不发表什么意见。

之后,金康和苗苗走得越来越近,和苗苗确认情侣关系之后,他觉得苗苗是自己的灵魂伴侣,回家的次数也越来越少了。

后来东窗事发,面对温柔贤惠的妻子和嗷嗷待哺的孩子,金康犹豫不定,放弃婚姻他可能会失去孩子,放弃苗苗,他又怕自己以后再也遇不上真爱上了。

◎记者手记 > > >

张爱玲曾经说过:也许每一个男子全都有过这样的两个女人,至少两个。娶了玫瑰,久而久之,红的变成了墙上的一抹蚊子血,白的还是“床前明月光”;娶了白玫瑰,白的便是衣服上沾的一粒饭粘子,红的却是心口上的一颗朱砂痣。

人的一生中,在每一个年龄段,都会遇到我们喜欢的人,结婚后,如果每次遇到一个喜欢的人,就当作是“真爱”,那么,这一生就是“结婚—离婚—结婚—离婚”的过程。婚姻就是让人要足够清醒和明白,人不能够自私地活着,懂得承担责任,这才是作为人应该执行的一项重要任务。

忠诚是一种选择。走进婚姻,总能出现各种各样的问题,当察觉到这些问题威胁到婚姻的和谐时,我们要做的不是一味地逃避,而是正面对待和承担问题,用尽全力维护自己的婚姻。不管是在婚姻外找新鲜感,还是所谓的婚外真爱,游离在婚姻之外的感情,到最后都是一种煎熬。

与其贪图婚姻以外的感情,倒不如去提升自己经营婚姻的能力,把自己的小日子过好。不重视经营婚姻,轻易背叛伴侣的人,即使换一个人过日子,依旧无法过好此生,毕竟,撒掉了新鲜感的滤镜,婚姻的繁华依旧会重新上演。

婚姻不易,请珍惜。

◎心理答疑

丈夫平常应酬多 妻子失去安全感怎么办?

问:平常应酬比较多,老婆很不信任我,总是疑神疑鬼,甚至经常查我手机,怎么办?

心理咨询师答:我理解你不被信任的烦恼,你也要理解妻子缺乏安全感的烦恼。丈夫一旦应酬过多,妻子会失去安全感,你需要对她付出时间、关爱,主动表达爱意等,让她重新得到安全感。既然你是光明正大,就让她查手机,其实不是手机的问题,而是信任和安全感的問題,所以还是回到“爱情银行”的概念,研究一下如何往她的爱情银行里面存款。

同时,我也建议妻子,在你没有安全感时,及时跟老公沟通你的需要,想法和感受,把自己的脆弱分享出来。当你向男人示弱的时候,他自然的反应就会去保护你,而不会去践踏或伤害你。也许只是你的感受和需要,而不是老公做错了什么,是你最近太恐惧了,怕老公不再理你,不爱这个家。

