

“电脑人”心理病毒怎么杀?



5月7日,在法国首都巴黎的埃菲尔铁塔前,人们参加“国际狂笑日”活动。活动组织者称,这次活动旨在强调笑对人体健康的积极作用。“屏幕脸”们,不妨也经常抽空狂笑吧! 新华社发

个案一:

小李是广州某高校计算机系大四的学生,成绩优异的他竟然一直没找到签约的单位。“每次面试时我都不愿讲话,也不愿向用人单位详细介绍自己,觉得那样做没意思。”……

个案二:

在广州白云心理医院的心理咨询室,小李向记者道出他的苦恼:“我也知道这样的心理不正常,但就是改不了,每次我都会忍不住想,要是坐在我前面的是台电脑那该多好,我可以游刃有余地操控了。”王艳(化名)是某私营企业的打字员,刚参加工作不到两年的她发现自己变了,周围人的喜怒哀乐都波及不到她。有时自己心里明明很有感触,但从表面上看,还是一脸的木讷。以至于同事们私下称她为“冷血动物”。

心理病毒潜伏

广州白云心理医院心理康复科主任张鸿渊指出,随着电脑和网络的普及,QQ、MSN、网络电话等沟通工具大大地缩短了时空的距离,使得人与人之间的信息交流变得更为便捷。同时这种架设在虚拟空间的网络通讯,在人与人之间也造了不可逾越的阻隔。人们已经习惯了这种剥离了面对面交流时的礼仪的沟通方式,一旦面对人群,顿时变得无所适从,有时甚至不愿与熟人见面,严重者还会出现社交恐怖症。对于一些长期和电脑屏幕打交道的人来说,整日面对没有生命的电脑屏幕,本来性格很开朗的,也会在不知不觉中生出一张表情淡漠、冷峻的“屏幕脸”。心理学上称之为“情感冷漠症”,主要表现为对外界刺激缺乏相应的情感反应,对亲友冷淡,对周围事物失去兴趣,面部表情呆板,内心体验缺乏,严重时对一切都漠不关心。

大多采用会话形式,下达指令后,计算机便言听计从。习惯了与计算机交流的人,往往很难体谅对方,他们对于自己的观点要么执意坚持,要么全盘放弃,陷于一种非此即彼的思维定势之中。但在社会交往中,处理人际关系远比电脑交流复杂得多,即使你的要求是合理和正确的,也不一定会马上被人接受。思维方式和处理问题方法简单,无法与他人达成妥协和谅解,是经常与电脑打交道的人容易犯的毛病。以至于无论干什么事都不顺,时间一长,就会内心烦躁、身心疲惫、精神沮丧。

心理病毒要及时杀

据有关调查数据显示:在目前全球的2亿多网民中,约有2000多万人患有某种形式的网络心理障碍,发病年龄介于15~45岁之间,男性占发病人数的98.5%,女性占1.5%。专家指出:平均每天使用电脑四小时或以上的人,较多机会变得情绪不稳、忧虑及沮丧。对于电脑所带来的新型的“心理病毒”,我们一定要提高警惕,加以防范,以免其不攻自入,进入人们的工作和生活,破坏原有的秩序和技能。因此,对电脑有一定依赖心理的人,一定要端正自己的认识态度,保持合适的欲望。

对于必须长期面对电脑的人,张鸿渊主任提出以下建议:首先要拥有快乐的心



态,快乐是减少心理压力的有效方式。

其次要多跟亲人、朋友联络,多参加各种社交活动,走出自我封闭的生活圈子,多与人交往,通过面对面的交流增进感情。

接着要积极参与体育锻炼。运动能大大释放心理压力,缓解疲劳;能改善中枢神经系统的功能,提高大脑皮层神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性。

另外要定期对自身进行心理调适,及时地把握自己的心境和状态,一旦发现自己某时期内的工作状态不如从前,情绪出现明显的低落时,要尽快求助于心理医师,及时消除心理压力,以免错过最佳时机,导致不良后果。必要时,在心理科医师的指导下,可辅助一定的药物进行治疗,加速康复的疗程。

时报记者 吴信谊
通讯员 阙美英

时差颠倒损健康

长假旅行,不少人选择出国旅游,回来后,面临最头疼的是想必是倒时差的问题了。据了解,人们长期生活固定的地区,在昼夜之间的生理活动形成一定规律,即所谓的生物钟现象。如果由于飞行迅速改变地理位置,超过4个时区就会破坏人体原有的生活节奏,使人的智力和体力下降,疲乏无力、头疼、恶心、胃部不适、情绪不安和定向障碍等。

时差不良症会长期延续

据广东省中医院神经一科主治医师周道友介绍,经过7小时以上的长途飞行,几乎所有的乘客都会因时差而感到很不适应。时差调整得不好会导致疲劳、思维混乱、注意力不集中或集中不持久以及失眠等。有研究成果显示,有的人对于时差的不良症状可能持续两个星期。

一般来说,人的年纪越大,生物钟就越不容易改变,因此中老年人倒时差比较困难,儿童受时差的影响则较小。专家还发现,当飞机从东向西飞行,也就是顺着太阳飞的时候,调整时差更容易,反之,当飞机从西向东飞,调节时差就相对困难一些。

生物钟控制睡眠

人的生物钟中枢会定时释放出一种叫做褪黑素的物质。褪黑素会提示人体应该休息了,降低大脑神经的兴奋度,减缓新陈代谢,促使人进入睡眠状态。同时,褪黑素也会受到外界刺激的影响。当光线强烈时,褪黑素分泌得少;光线转暗时,褪黑素分泌就比较旺盛,所以人在阴暗的环境下容易产生

睡意。专家介绍,人体虽然能够自行调节由于时差所造成的机能失调,但是这种调节有一定幅度。一般每24小时可以调节2~2.5小时时差所造成的机能失调。

另外,周道友提醒,调整时差最重要的是观念上要硬性调整,经过长途飞行回到国内的人,不要老想着国外的时间,应尽量安排一些参与性较强、使人兴奋的活动,让自己尽快忘掉时差的存在。

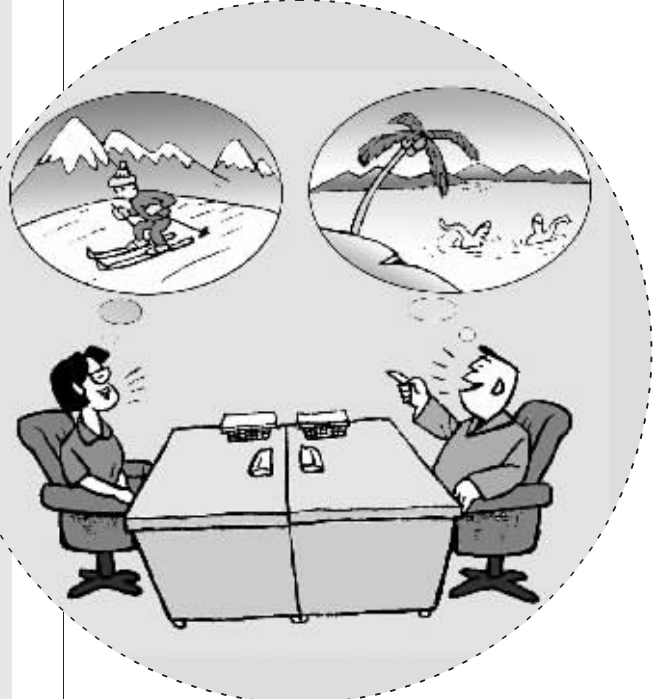
周道友建议,有几种方法可以尝试:1.食疗是最好的,因为它本身不会破坏人体的循环和饮食,不会象药物一样,给人体以强制的作用。最好多吃一些粗粮,比如薯类,荞麦,燕麦,玉米,对于睡眠最好的就是小米。多喝一些小米粥,做一点小米面的馒头之类的食品,对改善睡眠有很好的作用,而且还很简单成本也不高。

2.在每天晚上睡觉以前要保持一个良好的轻松的心态,不要总是觉得自己会睡不着而先让自己的心情紧张,充分放松,比如听一听轻松的音乐,不要太过于高兴或者悲伤,这种情绪对于睡眠是不利的。然后再喝一杯热牛奶,它也可以充分放松神经,有助于睡眠。还可以洗个热水澡,或者用热水泡泡脚,让你可以感到放松,大脑神经也可以自然进入放松的状态。

3.也可以做做头部按摩,或者全身按摩,让身体和精神都充分放松,也不要多想关于睡的是不是好的问题,用平常心来看待这件事情,心态是很重要的。从内至外都正确对待睡眠,坚持一小段时间,一定会有很好的效果。

时报记者 李劫

▲科技发展带来更便捷的生活方式,也埋下健康隐患。 新华社发



►美好时光易逝,于是常念念不忘,但在享受放松的同时也别忘了健康的生活方式。 新华社发