

亲,你患有“下班沉默症”吗?



■见习记者 陈环

上班的时候言笑晏晏,在同事甚至陌生人面前妙语连珠,侃侃而谈。下了班,面对家人却神情冷淡,不想说话。亲,如果你或你的家人有如此反常的表现,多半是患上了一种现代常见的心理疾病——下班沉默症。

近日,中国青年报社会调查中心在网上对2750人进行了一项调查,83.1%的受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”。国家高级心理咨询师、十堰市中医医院心理门诊专家陈红表示,下班沉默症实为一种心理疲劳的亚健康状态,如不及时疏通,不仅会导致家庭矛盾,而且可能引发抑郁症、焦虑症等严重心理问题。

下班沉默症冰冻亲情

王晓与老公经历了4年的爱情长跑才走进婚姻殿堂,第二年就有了爱情的结晶。本来,随着孩子慢慢长大,这个三口之家应该更加其乐融融,然而王晓发现,老公这半年来越来越不爱说话,与她们母女俩的交流

越来越少。

“最明显的变化是今年年初他升职为经理以后,以前下班回到家,他还会逗女儿玩一会儿,现在一回来就往沙发上一坐开始看电视,要么就上网。”王晓说。看老公常绷着脸,她有几次试探着问他是不是工作上不顺心的事,他却不耐烦地说:“你甭管,说了你也不懂,又帮不了什么忙。”碰了两次钉子,王晓也懒得问了。

“夫妻俩不聊家长里短,问个问题他有一句没一句的,回到家一点劲儿都没有。要是感情上出了问题,有一次我生病住院,他也跑前跑后地忙活。我就想,估计是平时工作压力太大,多包容他一些吧!”王晓无奈地说。

陈红介绍道,像王晓老公这样的表现,就是典型的下班沉默症,或称家庭沉默症,这是一种现代社会常见的心理异常的表现,患有这种心理疾病的人群以男士居多,而且不仅成年人有这种症状,很多处于青春期的青少年也常常回家就变“哑巴”。患有下班沉默症的人,因与家人沟通太少,常常会引发猜疑、争吵等家庭矛盾,为婚姻或儿童心理

成长埋下不健康的种子。

压力过大是罪魁祸首

为什么现代职场人容易患下班沉默症?

从事销售工作的张先生说:“我每天上班要不停地向客户介绍产品的性能特点,解答疑问,经常说得口干舌燥,下班回到家就不想说话,这跟做厨师的回家从不炒菜一个道理。”做广告设计的小杜说:“我的工作爸妈一窍不通,跟他们说又说不清楚,你一说,他们还紧追不舍地问,还不如不说。”护士章琳则认为,上班的时候杂事琐事太多,下班了就想一个人静一静。综合起来分析,下班沉默症的罪魁祸首还是工作压力。

陈红说,现代人的工作节奏和生活节奏较以往都快得多,尤其是在工作中,为了获得更多的经济收入,同事、上司的认可,事业上的成就感,不得不在上班时说一些不想说的话,做一些不愿意干的事。下班之后,本应进入为人伴侣、为人父母、为人子女的角色,但是他(她)的职业角色还没有真正转换过来,个人的心理仍处于上班时的紧张、疲劳

之中,这种情况下,就会出现以缄默的方式对待家人的情景。这类人群还有一个共同的特点,就是自我认知较差,在不同的场合、不同的环境之下,“我是谁”、应该充当什么样的角色,他常常意识不到这样的问题,从而忽略身边人的感受。还有一部分人,他们有着较强的自我保护意识,上班期间出于人际交往的需要,与人沟通时会想方设法隐藏自己的真实想法,而回到家里则采用缄默的方式保守秘密。

下班沉默症可导致抑郁和焦虑

下班沉默症的危害是多方面的。陈红表示,适当的缄默是一种放松或是自我保护,一旦打破心理平衡,就会产生很多消极影响。首先,肯定会影响家庭成员之间的和睦关系;其次,严重的还可能引发抑郁症、焦虑症、强迫症、学习障碍等问题。

陈红介绍说,曾有一个少年,因一件小事被老师误会并给予严厉批评,回家后向爸妈诉苦,谁知他们不仅不听他解释,反而责骂了他。从那以后,这个少年一回家就钻进屋里做自己的事情,很少跟父母交流自己的想法,爸妈反而觉得他听话懂事。直到有一天,少年割腕自杀,父母才反应过来,赶紧找心理医生寻求帮助。

陈虹特别强调,由于青少年的心智发展尚未成熟,有家庭沉默症的孩子,家长一定要及时关注,给予心理上的疏导。

那么,如何对治下班沉默症呢?陈红建议,首先主观上要有个正确的认识,认识到你是谁,在当前的场合应该担任何种角色,还要认识当前的工作和生活,其压力是否在自己可承受范围之内。其次,面对有类似症状的人,家人要重视日常的关怀,学会倾听,认真体会对方感受,让他们敞开心扉,同时鼓励他们多参加一些文娱活动,比如爬山、健身等,给心灵来一场按摩减压。

心理
诊室



十堰乾慷医院 一封感谢信引出段段情

近日,十堰乾慷医院再次收到患者来信,感谢该院院长、副主任医师唐元寿的医技医德,全文如下:

尊敬的十堰乾慷医院:

今天,我怀着激动的心情给你们写信,感谢你院的唐医生、徐大夫,治好了我多年不愈的腰椎间盘突出症。

今年6月份,我不幸患上了腰椎间盘突出症,而我有幸地走进了乾慷医院。

经唐元寿院长及徐大夫的精心治疗,使我十分顺利、毫无痛苦地在三天之内治好了困扰我好几年的腿疼病。

唐院长技术精湛、仁心妙手,徐大夫、唐医生及护理站的护士们都对工作认真负责,对技术精益求精,对患者细心周到,体贴入微,使我和家人十分感动。衷心感谢唐院长及全体医护人员!真诚道一声:您们辛苦了!

患者:彭世英
2012.6.21

这已经记不清是第几封感谢唐元寿的患者来信了,对于唐元寿来说,已经习以为常。

唐元寿,毕业于华西医科大学军医班,转业军医,执业法医,副主任医师,曾担任国家人才研究会骨伤分会常务理事、全国颈肩腰腿痛联盟中心副主任委员、国际疼痛学会会员,是全国骨伤微创杰出人才奖获得者。他从医35年,出版专著1部,发表论文20余篇,获国家专利、科技成果各两项,在部队两次荣立三等功,擅长创伤外科、小针刀、钩针、拨针、银质针、射频微创、

臭氧治疗颈椎病、肩周炎、颈腰椎间盘突出、坐骨神经痛、各类关节炎、软组织挫伤。今年3月,经中国人才研究会人才分会选举推荐,唐元寿担任全国骨病专业委员会常务委员。

来自广州的患者李某今年40岁,一直患有腰椎间盘突出症,长期保守治疗。前不久,他来十堰办事时,腰椎间盘突出症严重发作,令他疼痛难忍,甚至走路都困难。他听说十堰乾慷医院在当地治疗颈肩腰腿痛独树一帜,效果显著,就慕名前去求治。唐元寿看到李某双手扶膝、蜷腿弓腰、行走困难的样子,立即为他诊断检查,发现他的腰椎间盘突出症十分严重,当即决定为他优

先做手术。在先进的设备——高频C臂X光机的定位下,在神经导航仪的引导下,唐元寿将一根仅为注射器针头粗细的特制穿刺针准确穿刺到李某腰椎间盘突出部,再经电脑测试显示,治疗针1CM范围内无感觉神经和运动神经存在,治疗机开始加热至40°、60°、80°,10分钟后,治疗结束,李某疼痛立即消失,抬腿活动自如。随后,他被转入病房观察。在病房观察3天后,李某顺利出院。

来自武汉市的雷大爷,也在乾慷医院治好了折磨他多年的颈椎病。雷先生今年73岁,患有颈椎病多年,近3个月来,颈部疼痛加重,头不能后仰,右上肢疼痛、麻木,夜不能寝。他在武汉、上海等地求医,治疗效果不佳,专家建议手术治疗,但因其心脏功能不全,不适合开放手术。经病友介绍,他专程来到乾慷医院求治。

唐元寿检查认定:雷先生右上肢疼痛麻木,是神经根型颈椎病所致,颈部疼痛,活动受限是颈小关节紊乱所致。在C臂机定位引导下,唐元寿为其采用微型拨针经颈前路行椎间孔神经根周围软组织松解,经后路行颈关节突关节囊针刀松解减压,术毕进行手法调整。治疗后,雷先生当即颈部活动自如,右上肢疼痛、麻木明显减轻,当日返回武汉,两个月后,颈部僵硬、上肢疼痛麻木症状全部消失。

6月下旬,雷大爷专程来到十堰,将一幅写有“医德高尚、妙手奇神”的条幅送给唐元寿,以表感谢之情。

文、图/逯河清

秋季减肥 华丽变身

尽管天气转冷,阴雨连绵,依旧挡不住市民减肥瘦身的热情,前来水晶丽舍的顾客还是络绎不绝。“抓住瘦身好时机,在这个秋天华丽地转变”成为大家一致的目标。

医学和营养学专家指出:与夏季相比,秋季更适宜瘦身。进入秋季后,没有了酷暑的煎熬,人们的食欲大振,饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入大大增加,稍不小心,体重就会增加,人也渐渐发胖,这也就是俗话说的“贴秋膘”。要知道,人体的胖瘦在一年中呈波动状态,夏季气温高影响食欲,而且女性在夏季着衣较少,为凸显身材也会有目的地控制体重,因此从夏季进入秋季时,人一般说来相对要瘦一些,有了这个基础,秋季减肥相对容易。

此外,要稳固夏季的瘦身效果,秋季也是关键时机。只要合理安排膳食,选择健康的瘦身方法,对身体非但不会有损害,还能提高身体素质。为此,水晶丽舍在采用绿宝石能量瘦身的过程中,针对顾客的饮食习惯,进行合理的膳食搭配,特别聘请国家营养师配置了“瘦身养生餐”。与其它减肥餐不让沾油荤不同,水晶丽舍瘦身养生餐均衡了各种营养,比如“绿宝石瘦身计划”营养食谱中,每天的膳食中都有蛋、奶、肉类、蔬菜、水果等营养丰富的食物。

东岳路店电话:8211679
五堰4S店电话:8690098
三堰店电话:8258579
江苏路店电话:8671380
白浪店电话:8310850
网址:www.sjlskss.com