



有的人面临升学压力,有的人遭遇职业困境,而有的人则面临感情抉择……很多朋友正在遭遇负面情绪干扰,如何卸去内心的压力和包袱,听听专家的意见。 华商



从“内卷”到“摆烂”

专家:小摆怡情,大摆误己

短暂“摆烂”可以解压 长此以往容易自暴自弃

“遇到困难睡大觉”“总有人要当废物,那为什么不能是我呢”……最近,“摆烂文学”火了。继“佛系”“内卷”“躺平”之后,一些年轻人又热衷于“摆烂”了,不仅“摆烂文学”风靡网络,“摆烂”表情包更是泛滥成灾。

何为“摆烂”,即当感到事情难以往好的方面发展时,干脆不采取任何行动,任其发展,是“破罐破摔”的近义词。在西安市中心医院精神心理科副主任医师王鹏看来,社会上出现一些新的名词,是社会潜意识表现,也可以说是一种社会效应、社会现象。“摆烂”其实与当下年轻人面临的压力有关。当然任何事情都有两面性。当持续处于紧张、焦虑的生活或工作状态,通过短暂的“摆烂”可以在一定程度上得到心灵的放松与舒缓,但是一旦自然而然接受这样的现实以后,就容易自暴自弃,总之,“小摆怡情,大摆误己”。

运动、倾诉、转移注意力 科学缓解焦虑

面对“摆烂”的情绪又该怎么办呢? “‘摆烂’并不意味着颓废或不上进,不要急于否定自己甚至过于自责。首先要接纳自己的情绪,‘摆烂’作为一种短暂解压的方式,可以让我们在短暂放松中获得快乐。其次,如果发现自己放松的时间持续较久,一定要进一步分析,产生的这种情绪是由焦虑引起的,还是由逃避心理导致的。”王鹏表示。

缓解焦虑其实有很多科学的、积极的方法。王鹏分享了三个缓解焦虑的方法。首先,运动减压。当通过运动使身体处于疲劳状态时,大脑会释放一些犒赏性物质,如内啡肽,当内啡肽浓度升高时,大脑会产生愉悦感、轻松感、满足感,甚至感觉原本困难的事儿,也没有那么难了,会再次提起精力、提起兴

趣,再去搏一搏。

其次,寻求他人的帮助或倾诉。身处于情绪的沼泽中,很容易被现实所蒙蔽,但是情况真的有那么糟吗?可以通过认知心理治疗,寻求他人理性分析。在倾诉与倾听中豁然开朗,发现原来当下的情况并不那么糟糕,也不用通过消极的“摆烂”情绪去对抗。

第三,转移注意力法。比如与朋友一起去旅游、看电影、露营……分散精力、调整状态,再去面对生活,这也是一种调节。

此外,还有一些年轻人嘴上说着比较颓废的话,但是内心依然上进,行动上也依旧没有停下来。在王鹏看来,这其实是口头宣泄压力的方式,是合理、正常的。

长期出现自暴自弃心态 警惕抑郁症的发生

王鹏介绍,目前我国抑郁症的发病率在7%-10%。人在抑郁的时候就会“摆烂”,出现情绪低落、精力不足,兴趣减退、欲望减退,严重时甚至会发展成重度抑郁,甚至出现自杀的想法。相比于“摆烂”,这已经是一种病理的状态了。

如果发现一个人极度自暴自弃,甚至想放弃自己,一定要警惕,他可能出现了抑郁症。“抑郁症是可以治疗的。”王鹏表示,目前抑郁症国际上的诊断标准为,两周内如果大部分时间都不高兴、持续性的心情低落,就需要寻求专业医生诊治。

“目前网络上有很多抑郁症量表,量表可以起到一个预警的作用,帮助我们做一个初步筛查,一旦出现预警信号,需要进一步寻求专业的心理医生进行判断。”

酱油瓶身上有这4字,别买

酱油是厨房里不可或缺的一种调味品,无论是煎炒还是蒸煮,都少不了味道鲜美的酱油。

但你真的了解酱油吗?现在市面上的酱油种类繁多,哪些酱油是“假酱油”?

配料表有这4字都是“假酱油”

2021年6月29日,国家市场监督管理总局发布《关于加强酱油和食醋质量安全监督管理的公告》提出,酱油和食醋生产企业不得再生产销售标示为“配制酱油”“配制食

醋”的产品。公告自发布之日起实施。

也就是说,你买的酱油如果带有“配制酱油”这几个字,就不是严格意义上的“酱油”!

快看看你家之前买的酱油中招了没?如果家里存放或使用的酱油正是“配制酱油”,建议就不要再继续食用了。

千万不要因为贪便宜和怕浪费,购买和食用不符合相关标准的“假酱油”,购买酱油的时候最好选择酿造酱油。

TIPS

这几类人群吃酱油需谨慎

患有高血压、肾病、妊娠水肿、心脏功能衰竭等疾病的人,平时食用酱油就减少食盐的添加量,避免钠的摄入量超标。

酱油出现这种情况最好勿食用

夏天温度高,酱油放置一段时间后,液体上部易出现一层白膜。这是酵母和霉菌利用酱油中的营养物质繁殖,形成的菌膜,不仅会破坏酱油固有的营养和口感,还有可能存在致病菌污染的风险。所以,长白膜的酱油就不可再食用了。 据科普中国

常常关灯看手机 会瞎吗?

不少人喜欢睡前刷手机,黑暗中看手机屏幕,对眼睛会有什么损害?

广东省中医院眼科主任庞龙表示,虽不至于马上失明,但对眼睛是有损害的。在夜间黑暗环境中,手机屏幕一般会智能调暗亮度,这时人的瞳孔就会散大,对于有前房偏浅或房角狭窄,或有闭角型青光眼前期的人,瞳孔散大将会使房角关闭,引起眼压升高,或诱发青光眼急性发作。如果在黑暗环境中手机屏幕没有调暗亮度,长时间的强光或与环境形成很大对比度的强光,将对黄斑形成慢性光损伤,危害视力。

经常刷手机感觉视疲劳时,可热敷眼外或眼周,有改善血液循环,缓解眼外肌疲劳和睫状肌痉挛的功效,还可以促进泪液的分泌,从而改善或消除干眼的症状和眼部不适。

庞龙表示,想要效果加倍,可用艾草等中药制成的热敷包外敷双眼,这是利用中药的温经通络、芳香开窍功效。每次热敷眼部10~15分钟即可,温度控制在38℃-42℃比较安全。儿童使用时,需在成人的监护下。皮肤过敏、眼睑有皮肤病、皮肤伤口的,或是做了眼睑手术或内眼手术的人,暂时不能热敷。 羊晚

为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出

广告热线: 66709358 13876786958

求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有疑问可通过法律途径解决,本报恕不负责。

为更好地服务全省各市县客户

本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。

琼海邮政局: 15595967253 万宁邮政局: 13807626186

屯昌邮政局: 18907519923 儋州邮政局: 13976783383

遗失声明

遗失声明

海南易糖国际食品有限公司不慎遗失公章、财务章,特此声明。

遗失声明

临高临城润盛副食商行遗失食品经营许可证副本,编号:JY14690240010533,声明作废。

遗失声明

定安县龙河镇龙塘社区五组村民吴淑成遗失土地承包经营权证书一本,原承包经营权证编号:469021106001050035,原承包经营权证流水号:20085,声明作废。

遗失声明

乐东黎族自治县翰林幼儿园遗失食品经营许可证、副本,社会信用代码:460033198411077782,声明作废。

灭失声明

本人高芳周名下摩托车(车牌号:琼C46155,发动机号:97070638,车架号:97033845于2014年7月18日因受到台风“威马逊”自然灾害造成整车灭失,此机动车整车、行驶证、驾驶证、号牌均已灭失,现特声明作废。

遗失声明

琼海泓一堂健康大药房(统一信用代码证:91460000MA5TR3FY1T)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

应志鸿(身份证号码:460100194203120619)遗失海口市旧城区(城中村)改造玉沙村外来居民户拆迁补偿安置实物补偿协议(实物补偿),声明作废。

灭失声明

本人刘元良名下摩托车(车牌号:琼C46821,发动机号:LWATCJP316C800592,车架号:6C400490于2012年3月29日,因“船车”台风自然灾害造成整车灭失,此机动车整车、行驶证、驾驶证、号牌均已灭失,现特声明作废。

遗失声明

毛祖健遗失海洋渔业职务船证书(二级船长)证件号:33226197509080231,声明作废。

遗失声明

洋浦凯盈物流有限公司(统一社会信用代码:91460000MA7GCRJRXU)遗失道路运输许可证正、副本,证号:462000101036,声明作废。

灭失声明

本人刘元良名下摩托车(车牌号:琼C46821,发动机号:LWATCJP316C800592,车架号:6C400490于2012年3月29日,因“船车”台风自然灾害造成整车灭失,此机动车整车、行驶证、驾驶证、号牌均已灭失,现特声明作废。

遗失声明

王巍江(身份证号码:460100196407112740)遗失海口市龙华区金海路金海广场5幢304房的《海口市旧城区(城中村)改造拆迁补偿安置协议(实物补偿)》原件,现声明作废。

遗失声明

乐东黄流艾妍形体管理中心遗失公章一枚,声明作废。

欢迎刊登广告