

工作压力大、恐婚、担心子女不回家 应对 年关焦虑 备点 精神年货



俗话说,过了腊八就是年。随着春节的脚步越来越近,永城不少地方挂上了喜庆的红灯笼。但是,在春节欢快的氛围下,不少人的内心却产生焦虑。年前的工作得干完、年货需要准备周到、年末聚会得有面子、回家得带个对象……一大堆事情集中在年末,让不少年轻人出现抑郁、烦躁、失眠、乏力等情绪,这种与过年相关的负面情绪被称为“年关焦虑症”。

近日,记者采访了一些“年关焦虑症”患者,并为有类似症状的市民准备了一份“精神年货”,以备不时之需。

记者 吕鹏

年轻人的年关焦虑症:年底工作压力大、恐婚

我一想到要回家过年,心情就很焦虑。在杭州工作的陈宁说,这种感觉十分糟糕。

陈宁是我市龙山镇人,因为自己是大龄单身女青年,在杭州的工作又不是十分稳定。一回到家里,七大姑八大姨围着她的只有一个话题:辞职回家,结婚生娃。

陈宁对此相当无奈。今年30岁的她,已经经历了五六年的“年关焦虑”。这种焦虑体现在,一到过年就害怕回家,一回

到家就害怕与亲戚走动。因为每次回家过年,亲戚朋友就像三堂会审一样,审问她的终身大事,好像如果不马上加速冲进婚房,就对不起家人。

早些年时听听就算了,可是随着年纪的增长,本身对这个问题也比较敏感。很多人在一起唠叨,就感觉自己成了千古罪人。陈宁说,在杭州时,身边的不少朋友都和她一样是单身,不存在这种焦虑。可是,当过年走亲

戚时,大龄剩女的焦虑感就会出现。

同样,在总部中心上班的王衡也患有“年关焦虑症”。

王衡是一家私企的部门经理,年底各种年终报表、新年规划、年终测评、奖金分红蜂拥而至,弄得他疲惫不堪。王衡告诉记者,这几日,有几个员工还要辞职,他还得临时进行岗位调整,让他感觉压力更大。手头这么多事情,心情就特别烦躁,晚上连睡觉都睡不好。

老年人的年关焦虑症:为春节忙碌、担心子女不回家

其实,年关焦虑症并非仅限在中青年人身上,独自生活在家的老年人也不能逃脱。

家住西溪镇的吕奶奶每年春节临近都会感到非常的急躁。原来,吕奶奶的两个儿子常年在外工作,只有在过年时,才会回家住几天,而空闲了一年的房子自然积满了灰尘。

在他们两家人回来前,我得把家里打扫干净。吕奶奶说,她的急躁来自于忙碌。不仅要置办

各种各样的年货,还要负责两幢房屋的打理、洗晒被子等。要让孩子们回家住得舒服。抱着这样的心态,吕奶奶本来平静的生活,一下子变得繁忙了。

不同于吕奶奶因为子女回家忙碌而焦虑,有些老人则是因为子女过年不回家而焦虑。部分子女由于工作忙回不来,此时老人如果和儿女赌气,就可能心理不平衡,轻者郁闷,过不好年,重者还会患上心理和身体疾病。

看到别人合家欢聚会使自己显得更为孤独凄凉,有时甚至会魂不守舍,出现思念过度的心理障碍。

除此之外,不少老年人的焦虑大多出现在年后,孩子们离开了家,家里也就又冷清。回归独居生活的老年人,更是容易焦虑。年前开始期盼着孩子回家,数着日子等着他们到家,过年呆上几天以后,又匆匆地离开了。家里的热闹跟着孩子回来,也跟着孩子离开。

相关链接》》》 保持平常心,为春节备点“精神年货”

心理专家表示,到了年终,各种事情积压在一起,压力自然就大了。因此对于一部分人来说,过年不是“过节”,而是“过关”。重压之下,就会出现不同程度的心理问题,心理一旦失衡即发生“年关焦虑症”。如何应对“年关焦虑症”?心理专家指出,要平安度过“心理年底”,需要备点“精神年货”,以科学的方法来应对。

一颗平常心:工作压力大的年轻人要善于根据现实调整自己对于生活的期望值,避免好高骛远,以保持积极向上的心态。要

知道,每个人在工作和事业之外,还应该关注许多事情,如健康、家庭、亲人等。这样,才不会在面对激烈的竞争时心理失衡,不会以为失去某一方面的优势就如同失去整个世界一样。

丰富自己的生活:对于春节中产生心理不适问题的老人,建议他们积极进行自我调适,比如尽快恢复正常生活作息,多出去走走,跟同龄人聊天,参加社区生活等,丰富自己的生活。可以根据自己的性格、文化程度、经济条件,制订一套包括健身、学习、娱

乐在内的详细生活计划,培养自己新的兴趣点。老年人每天即使只按计划做一两件小事,也会使一天的生活变得充实。

不要封闭自己:会在深陷困境时不知所措、采用自暴自弃或坐等帮助等行为来熬过难关,但这些都不能解决问题。因为过度压力带给人们的大多是消极的负面情绪。因此,要善于将自己融入家庭或集体中,切莫所有问题都自己扛。通过与朋友交流、寻求专业的帮助以及心理指导等方法,尽快使自己的心态保持平衡。

武汉肺炎疫情引关注

冬季如何防范 呼吸道疾病

□记者 吕鹏 实习生 陈方圆 施侯屹

冬季昼夜温差大,寒冷干燥的天气让呼吸系统疾病有了“可乘之机”。近年来,呼吸道疾病的发病率在持续走高,严重者往往会引发肺炎。

前段时间,武汉肺炎疫情的消息引起广泛关注。肺炎如果不及时应对,对于老年人和婴幼儿来说,会对身体健康造成极大的危害。那么,感染肺炎有哪些症状表现?我们应该如何预防肺炎呢?记者采访了市一医呼吸内科主任冯长溪。

肺炎是流感最常见的并发症

天气转凉以来,呼吸道疾病的患者明显增多,其中不少就是肺炎患者。冯长溪介绍,肺炎是一种常见的呼吸系统急性感染疾病,冬春季高发,起病突然,容易引发其他并发症,要进行及时治疗。

在这个季节,我市较为常见的是吸入性肺炎和流感引发的肺炎。醉酒人群和老年人是引发吸入性肺炎的主要人群,其常见的临床症状是咳嗽、气促和发热。有些轻症患者可能无明显症状,但是部分患者也可能发生严重的呼吸困难、呼吸衰竭、神志不清等。

由于冬季流感病毒多发,如果经常与患有流感病毒的病人亲密接触或者身体素质下降,就有可能受到流感病毒的伤害,从而感染肺炎。冯长溪说,流感引发的肺炎症状多为咳嗽、咽喉肿痛、身体发热,有的人还会出现头痛或者肌肉疼痛的症状。

针对此种肺炎,最好到医院进行病原检查,需要明确疾病的具体状况之后选择一些药物进行治疗,比如抗病毒口服液或者抗生素类药物。人们应当注意营养补充,适当休息,多喝水或者进行止咳化痰治疗等。

此外,冯长溪还表示,幼龄儿童、老年人、基础疾病患者、肥胖者以及妊娠及孕产期妇女,这五类人群是肺炎的高发人群。据了解,肺炎占5岁以下儿童总死亡率的16.5%,老年人得肺炎后,由于症状不典型,往往不及时治疗。并且,老年人患肺炎并发症比较重,病死率高。所以,儿童和老年人要特别注意。

如何防范

1.接种肺炎疫苗。肺炎疫苗虽然不能预防全部的肺炎,但可以预防大部分肺炎球菌引起的肺炎。据统计,它可以预防30%左右的肺炎发生。

2.注意保暖。冬季气温较低,室内外温差较大,要注意做好保暖工作,外出时多穿衣服,以防止呼吸道由于经受剧烈的温度变化而丧失抵御病毒与细菌的能力。

3.注意空气流通。在冬天,不能为贪图一时的温暖而紧闭门窗,要注意空气流通,特别是人群密集的地方如学校、医院等,更要注意室内空气的流通,不然发生交叉感染的机会会大大增加。

4.注意卫生。冬天气温较低,病原体比较活跃,大家要特别注意个人卫生,勤洗手、勤换衣,定期清理指甲,定期将床上的被褥进行清洗、杀菌处理。

5.注意身体锻炼和饮食。从平时做起,适量、合理地锻炼身体,如走路、做操或慢跑等,可以增强免疫功能,还可改善心肺功能。