

“情暖夕阳” 老年心理疏导服务走进社区

星报讯(刘志明 程梦萱) 随着社会人口老龄化的日益显著,如何让老年人安享晚年逐渐成为社会各界所关注的问题。调查数据显示,城市老人中近半数都存在不同程度的家政、护理、心理疏导、法律援助等方面的需求,同时也存在认识能力低下、孤独依赖、易怒恐惧、抑郁焦虑和睡眠障碍等各种负性情绪与心理不适。

为了真正实现老有所乐、老有所安,9月9日,合肥市心理咨询师协会走进合肥包河区骆岗街道,“情暖夕阳”老年心理疏导服务项目在协会会长刘玉英的主持下,于包河花园社居委报告厅正式举行。

会后,合肥心理咨询师协会名誉会长、“情暖夕阳”项目专家组成员龚维义教授进行了《老年人常见心理问题与解决方法》的主题讲座,为到场老年朋友送上一份深度、趣味、实用的心理大餐,获得了到场听众的好评。

新书推荐

新手下厨系列: 从零开始学做 豆浆蔬果汁

定价:15元
作者:甘智荣
出版社:安徽科学技术出版社



本书首先介绍了一些制作豆浆蔬果汁的基础知识,然后从营养豆浆、美味果汁、爽口蔬菜汁、养生豆浆蔬果汁五部分,从不同食材出发,图文并茂,介绍了常见多款豆浆蔬果汁的制作步骤以及技巧,让读者快速学会制作各种豆浆蔬果汁,享受舌尖上的美味。

新手下厨系列: 从零开始学做凉菜

定价:15元
作者:甘智荣
出版社:安徽科学技术出版社



本书将凉拌菜所需的各种食材进行了详细分类,分为学做凉拌菜、素菜、菌豆、禽肉、水产、沙拉6个章节。内文菜例包含材料、调料、做法、温馨提示,部分菜例配有制作步骤图。章节设置一目了然,读者可根据手中食材,准确地找到对应菜例,并配合详细的做法文字及制作提示,确保做出美味凉拌菜。



●M.3598男,合肥机关正处公务员,55岁,1.76米,大学文化,品貌修养好,幽默谦虚,离单,车房俱全,经济优越。诚觅45岁左右,1.62米及以上,温柔端庄,善解人意的女士相识相知。

●F.5362女,合肥省直单位公务员,48岁,1.65米,本科,温柔清秀,气质佳,离单,有大套住房,经济待遇优。诚觅一位60岁以下,1.75米左右,儒雅重情,风度气质佳的先生爱相随。

(以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供。有意者电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)。

过分“害羞”的你 或患上社交障碍症

□ 朱世玲 记者 李皖婷

随着仙侠剧《花千骨》的热播,小骨与尊上的师徒爱情成了大家热议的话题之一,而剧中饰演长留掌门的尊上霍建华不仅帅气逼人,还有点冷若冰霜,好像从电视剧中就能看出他说话不多,说时还面无表情,就算紫薰上仙苦苦追求、不断示爱他都始终没有动情,这种不谈恋爱、不爱说话的美男子潜心苦修的背后,其实隐藏着不可告人的秘密,那就是霍建华公开对媒体自曝的“社交恐惧症”。



明星自爆:一直不敢开通微博、微信

在电视剧《花千骨》中饰演尊上的霍建华原来真如剧中所说,人冷心冷面无表情。其实,他在现实生活中也是如此,6月下旬,他本人也曾对媒体公开自曝,称自己有“社交恐惧症”,所以一直没敢开通个人微博与微信。

据报道,近日,霍建华通过微信接受媒体群访,他说,“在陌生人面前完全放不开,也不知道该如何去哄粉丝开心。”

作为一个备受关注、帅气十足的美男子明星,霍建华的应酬与交际自然会多了一些,但是

这“社交恐惧症”影响的不仅仅是他与粉丝之间的关系,有时,也会影响他事业上的伙伴、工作中的同仁。

其实,不管是明星人物还是普通的上班族,只要得了“社交恐惧症”,他们的交际圈就会越来越小、越变越窄,团队合作中因为害怕交流、不愿交流、不肯交流而出现工作上的衔接问题,久而久之,会影响工作,会失业,会失恋,会在感情、爱情与友情上变得很失败。这些挫败,会更加严重地进一步影响患者的心理健康。

患者讲述:简单的生活场景却望而生畏

社交是现代生活中人人不可缺少的活动,但是许多性格内向的人,尤其是年轻女性,会在人际交往中感到惶恐不安,并出现脸红、出汗、心跳加快、说话结巴和手足无措等现象,这一现象称之为社交恐惧症,又叫社交障碍。

社交恐惧症患者总是担心会在别人面前出丑,在参加任何社会聚会之前,他们都会感到极度的焦虑。他们会想象自己如何在别人面前出丑。当他们真的和别人在一起的时候,他们会感到更加不自然,甚至说不出一句话。

许多一般人能够轻而易举办到的事,社交恐惧症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个人乏味的人,并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感,更不愿意打搅别人。而这样做,会使得患者感到更加焦虑和抑郁,从而使症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活,来适应自己的症状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。他们不能去逛商场买东西,不能带孩子去公园玩,甚至为了避免和人打交道,他们不得不放弃很好的工作机会。

专家支招:得了社交恐惧症怎么办?

对此,安徽省精神卫生中心专家王龙有话说,“如果你是一个性格内向的人,内向的行为模式并没有给你的生活带来困扰,那么接受它。但当过于‘内向’的行为模式给工作、生活带来问题时,怎么办?”王龙建议,试着调整对自己的心理预期,多与他人交往。“经过比较长时间的调整,你也许会发现并不像之前那么‘内向’了。”

王龙表示,迈出交往的第一步,就要亲身投入社会交往中,遇到什么问题解决什么问题。

其实人际交往能力和人的语言、运动等其他能力一样也需要一个不断锻炼、提高的过程,如果长期的自我封闭会导致类似于“废用性萎缩”的结果,人际交往能力会越来越差。

王龙建议,只有在不断的人际交往互动过程中,才能逐步从交往对象那里积累更多用以人际交往的“资讯”,习得更多人际交往的“技巧”,提高自己社会交往的能力。从其他途径收集人际交往的技巧亦需在实际交往过程中去验证。

小测试:测测看您是否有社交焦虑障碍?

看清量表文字后,据您近一周情况在对应的格内划一个“√”。本量表为五级评分:即0分(没有)、1分(有点)、2分(是的)、3分(非常)和4分(特别)。0—4分分别代表过去从无该情况,或有该情况存在1—2天、3—4天、5—6天和7天。总分≤15的为健康社交心理者,总分>15,得分愈高者社交焦虑障碍愈严重,重症患者甚至不敢与其父母的目光对视。下面是社交焦虑障碍的自评量表:

无 有点 是的 非常 特别
0 1 2 3 4

- 1、我怕与重要人物对话;
- 2、在人前脸发红令我难受;
- 3、我怕参加聚会和一些社交活动;

- 4、我回避与陌生人谈话;
- 5、我害怕被别人评判;
- 6、我因害怕难堪而不得不躲避做事、和人交谈;
- 7、我因在人前出汗而苦恼;
- 8、我回避参加聚会;
- 9、我回避以我为中心的活动;
- 10、我和陌生人说话害怕;
- 11、我惧怕演讲;
- 12、我竭力逃避别人的评判;
- 13、我与众人相处时会心悸;
- 14、我怕在别人注视下做事;
- 15、我最怕难堪和愚蠢举动;
- 16、我避免与权威人士说话;
- 17、我害怕在别人面前颤抖。