

失眠焦虑“缠上”五旬阿姨

专家:女性更年期综合征多见于46~50岁,家人应多关心

五旬阿姨突然变得絮絮叨叨的,还总爱发脾气,惹得家人“投诉”连连,去医院一看原是得了更年期综合征。对此,心理专家表示,女性市民可以从尝试自我宣泄、学会自我认同等5个方面着手“摆平”更年期综合征。 □ 洪雪飞 刘亚萍 记者 马冰璐



更年期综合征“击中”五旬阿姨

家住合肥市洪岗社区的朱女士今年51岁,最近几个月总是絮絮叨叨的,不是对这不满,就是对那不高兴,“不仅经常和老公为家庭琐事吵架,就连平时和我最亲近的女儿也‘投诉’我‘变’了。”对此,朱女士很苦恼,按说今年女儿要结婚,应该是她最开心的时候,“可哪知道,我的情绪变得如此喜怒无常。”

她发现,自己不仅变得爱发脾气,还出现了出汗、失眠、耳鸣等症状,“去医院检查后,医生说,我这是更年期综合征。”医生告诉朱女士,女性更年期综合征的症状分为两大类:第一类是生理症状,如发热、潮红、盗汗、虚弱、晕眩等;第二类是情绪症状,如紧张、焦虑、失眠、注意力不集中、疲倦、记忆力减退、情绪不稳、易怒、抑郁症等,“医生还提醒我,如果情绪症状越来越严重,最好去看看心理医生。”

专家支招“摆平”更年期综合征

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,女性更年期综合征是指女性在绝经前后,由于性激素含量的减少导致的一系列精神及躯体表现,如植物神经功能紊乱、生殖系统萎缩等,还可能出现一系列生理和心理方面的变化,如焦虑、抑郁和睡眠障碍等。女性更年期综合征多见于46~50岁的女性,近年来有发病年龄提早、发病率上升的趋势。

人到中年,一些女性市民难免会在家庭生活或工作中受挫,或因亲人病故或人际关系冲突等较强心理刺激而发病。周金妹提醒,这类女性很容易患上焦虑症,焦虑症患者会感到心情沉重、缺乏安全感等,此时家人要给她们更多的关心,注意她们的心理健康。

1. 尝试自我宣泄

很多女性在生活 and 工作中,情绪总会有起有落,并且会通过某种途径宣泄。事实证明,善于宣泄的人往往身体健康,而不善于宣泄的人则往往造成身体自损。

进入更年期的女性由于精神稳定性差情感波动大,因此学会自我宣泄显得尤为重要,建议多跟他人倾诉、交流,并学会制怒、换位思考等。要调节好自己的情绪,既不要太压抑,也不能太失控,保持平稳的心态。

2. 学会自我认同

日常生活要轻松愉快,明白更年期是人生必经阶段,了解更年期会出现的各种症状,有了心理准备后,进入更年期以后的女性就更应以冷静的态度,和平常心去看待更年期所遇到的各种生理和心理变化,并认同已经发生改变的自己。这样及时做好心理调整,缓解心理症状,平安度过,即使出现诸多不适,也可以在正确的指导下解决,不用带来心理压力。

3. 注意饮食调理

坚持少食多动,预防肥胖。忌食辛辣耗散之食品,如油炸食品、咖喱、辣椒和胡椒等。但也不可因“少食”减肥而导致营养不良,总之,饮食要做好均衡全面、品种多样、富含维生素和矿物质为宜。女性的身体在不同的生理阶段所发生的变化较大,要多了解更年期时期出现的各种身体变化,及早预防身体疾病的发生,学会相应的调养方法。

4. 保持健康的生活习惯

首先起居生活要有规律性,按时睡眠和起床,保证每天8个小时的睡眠时间,工作之余适当做做家务、参加一些休闲娱乐活动。

5. 多运动保持活力

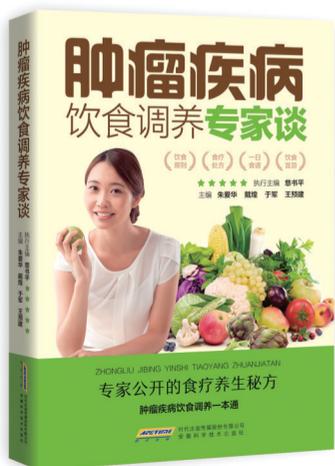
加强身体锻炼能够帮助抑制神经衰弱,增强脑细胞的活力,舒缓精神紧张的同时也能够帮助愉快精神。不妨试试下列两种运动方式:

跳绳:人在跳绳的时候全身都在进行活动,大脑也需要不停地运动来帮助增强脑细胞活力,提高思维和想象的能力。

长跑:长跑能够产生大量的儿茶酚胺物质以加强大脑皮层的兴奋过程,提高人对刺激的敏感性,这样能有效缓解更年期出现的精神抑郁、失眠等症状。

新书推荐

书名:肿瘤疾病饮食调养专家谈



定价:29.8元
出版社:安徽科技出版社
内容简介:本书详细介绍了食管癌、肺癌、肝癌、胃癌、肠癌、甲状腺癌、喉癌、乳腺癌、卵巢癌、子宫癌、前列腺癌等常见肿瘤疾病的饮食治疗。从疾病概述、食疗原则、食疗处方、饮食宜忌、一日食谱和食疗解读等几个方面进行了详细说明,是一本实用性很强的肿瘤疾病保健书。

缘来 有你

●M.5400男,合肥某学院处长退休,60岁,1.72米,本科,风度好显年轻,离单,大套住房,经济优。诚觅56岁左右,1.60米以上,包容宽怀贤良的女士为终身伴侣。

●M.5145男,省直机关公务员,30岁,1.80米,硕士,未婚,英俊儒雅,真诚重情,干部家庭,车房俱全。诚觅一位28岁左右,本科及以上,职业稳定,温柔清秀贤慧的未婚女友缘定终生。

●M.5875男,合肥三甲医院医生,30岁,1.80米,未婚,硕士,品貌好修养好,爱好广泛,积极进取,独子,高知家庭,车房俱全。诚觅一位28岁左右,1.62米以上,本科及以上,从事教科文卫工作的未婚小姐爱相约。

●F.6857女,合肥大学钢琴老师,25岁,1.68米,硕士,未婚,高雅苗条白皙,天性良善,家境优越。诚觅34岁以下,本科及以上,品貌修养好,富文化内涵的未婚先生牵手。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



市民杜女士:孩子两岁半了,最近几个月突然变得十分“叛逆”,总是和大人对着干,我们该怎么办?

心理专家:人有三个叛逆期,其中,2~3岁时出现的叛逆行为是人生第一个叛逆期的表现,称“宝宝叛逆期”。作为家长,首先要理解孩子做某件事的动机及愿望;适当采取“不理睬”的态度;同时,要注意培养孩子的爱心、同情心。

□ 记者 马冰璐