

警惕“冬季心理流感”

邵阳日报记者 袁光宇

现象

11月28日至29日,邵阳市和谐家庭促进会会长、高级心理咨询师李茜连接待了四名“症状”基本相似的“病友”。

病友甲:李老师,最近几天我总提不起精神,烦躁不安、压力大,整个人都感觉没有生机,仿佛世界都变灰了。我是不是病了?

病友乙:近来我特别嗜睡,坐在沙发上要不了多久就迷迷糊糊的,连平时最喜欢看的电视剧也不能让我打起精神。但是到了晚上睡眠质量又不高,梦多。结果,白天做事时注意力分散,打不起精神,工作效率下降,很容易产生迷茫孤独感,非常郁闷。

病友丙:李老师好,不知怎的,我最近脾气变得越来越暴躁,很容易生气,一丁点事都可能让我大发其火,但过后又后悔,想控制自己又控制不了,事后常常一个人偷偷伤心流泪。我是不是得了人们常说的心理疾病?

病友丁:我最近总感觉头晕,睡眠也不好,因此不想出门。如果不是有十分重要的事要办,我就只想呆在家里。到医院检查,医生说我没有病,既然没有病,可我经常感到心里难过,我想是不是我的心理出了问题,您能帮我解释这是是什么原因吗?

已经专业从事心理工作10多年的李茜立马断定,“病友”们反映的“症状”就是冬季抑郁症,也称作“冬季心理流感”,是一种常见的心理障碍,主要表现在认知、情绪、行为三个方面的变化。

“认知方面表现为:自我评价过低、看事情总往不好的一面想,注意力下降并且多集中在自己身上等;情绪情感方面表现为:心情低落、情志压抑、容易发怒、自罪自责、常感内疚等;行为方面表

现为:运动减少、贪吃、兴趣减退、坐立不安等。此外,还往往伴随身体上的不适反应,如头晕、怕冷、失眠、身体某个部分或肢体变得僵硬等。要注意的是,在冬季心理流感中,性格敏感的女性是高发人群。”李茜介绍。

原因

究竟是什么原因导致人的心理也会患上“流感”、出现季节性的抑郁呢?李茜与我市资深心理工作者、邵阳市强制隔离戒毒所民警唐友忠进行了交流与探讨。

唐友忠认为,“冬季心理流感”主要源于四个方面原因:

一是冬天日照少,人体褪黑激素分泌增加,生物钟不能适应冬季日照时间缩短的变化,导致人体生物钟紊乱和内分泌失调,情绪与精神状态也出现紊乱。

二是冬季气温降低,户外活动减少,情绪容易低落,特别是常年在室内电脑前工作并缺少运动的人群,比一般人更易患上季节性情感障碍。

三是入冬后呆在室内的时间相对延长,特别是与家人呆在一起的时间延长,一件琐事,就可能激发过去长期积累的不悦情绪。

四是冬季是各种聚会、宴席集中的时段,年终各种压力增大,造成情绪波动较大。

“性格内向、敏感多疑、感情脆弱的人,常年在室内工作的人,尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者,上班很少见到太阳以及对寒冷比较敏感的人,都更易患‘冬季心理流感’。”唐友忠说。

措施

唐友忠和李茜告诉市民,“冬季心理流感”其实是可防可治的。

“预防‘冬季心理流感’首先要调整认知,正确归因。要懂得注意区分外部环境和自身压力的界限,因为冬季抑郁往往是因为人体对外部环境不适应而发生的,并不是自己的生活真的变糟糕了。”唐友忠表示。

唐友忠介绍,适当运动和多晒太阳是预防“冬季心理流感”的两大法宝。增加日照时间,能够有效抑制人体大脑松果体的褪黑激素分泌,进而降低褪黑素带来的情绪影响;冬季男女老幼都要适当进行户外运动,通过体育锻炼,提高大脑内啡肽的浓度,让人保持饱满的精神状态,可以调整人体的植物神经功能,减轻紧张、易怒、焦虑、抑郁等负面状态;实在无法开展室外活动的人群,可以在室内做一些肢体训练,比如体操、健脑操、太极拳、瑜伽等。

“敲打穴位,也有平衡情绪的功效。”市第二人民医院心脑血管专家蒋新作也为防治“冬季心理流感”支招。蒋新作介绍,中医心理学理论研究和实践表明,依次敲打后溪穴、内关穴、攒竹穴、瞳子髎穴、承泣穴、人中穴、承浆穴、神藏穴、大包穴、百会穴等,可以缓解和治疗抑郁、焦虑等症状。另外,蒋新作提出,科学泡脚,能够有效提升精神。他说,晚上阳气收敛,阴气浓重,此时用热水泡脚可以温暖阴血,起到补血滋阴的作用,从而消除疲劳,提升精神,改善睡眠。要注意的是,大家要根据自己的体质来选取中药泡脚:脚臭的人,泡脚时可以在水里放点醋;体寒的人,泡脚时可以在水里加点点花椒水或干姜水;痛经的女性,泡脚时可以在水里加白芍、益母草、当归;患有糖尿病的人,泡脚时可以在水里加黄芪、透骨草、伸筋草、花椒等。



禁毒宣传进校园

邵阳日报讯(记者 伍洁 通讯员 肖荣 张立都)“生命对于每一个人来说只有一次,每个人的成长的过程中都会犯错,但有一种错误绝对不能犯——那就是吸毒。”12月1日上午9时,在双清区白马田小学的多媒体会议室里,来自双清区青年志愿者协会的禁毒宣教员曹珊珊给小学生们讲解禁毒知识。

为进一步加强辖区禁毒教育,提高广大中小学生对毒品危害性的认知,由双清区禁毒办联合共青团双清区委、双清区教育局在全区中小学校开展禁毒宣传进校园活动。该区以校

园为阵地,提升未成年人对毒品的认知和辨别能力,最大限度减低未成年人误入歧途的可能性。该区以志愿者宣传教育课为主要形式,以毒品是什么、毒品的危害有哪些为主题开展宣教,联合学校开展“无毒校园”“禁毒公益小天使”等评比活动,并通过“小手牵大手”宣传活动让孩子们把课堂学到的禁毒知识带回家讲给家长听。

今年9月份以来,双清区禁毒办共开展禁毒宣传教育课30余节,受益未成年人2万余人次;同时该办在华竹小学建立未成年人禁毒教育基地1所,每月接待其他学校参观学生150余人次。

北塔区法院审结一恶势力团伙案

邵阳日报讯(记者 陈星 通讯员 毛建中) 11月30日下午,北塔区人民法院一审公开宣判被告人伍亮、蔡勤灵等12人寻衅滋事罪、开设赌场罪、非法拘禁罪、贩卖毒品罪等8罪一案,判处被告人伍亮有期徒刑十年,并处罚金;判处被告人蔡勤灵有期徒刑十一年,并处罚金。其他10人被判处不等刑罚。

2019年下半年以来,被告人伍亮、蔡勤灵、缪袁彪、李文等人经常纠集在一起,在市辖区多次采用暴力、威胁或者其他手段实施违法犯罪活动26起。为获取非法利益,多次到工地阻工闹事,恐吓、威胁、殴打他

人;为索要毒资,持械殴打他人;为赌场提供非法保护入股分红,并冲击他人所开茶馆和赌场;为逼迫妇女与蔡勤灵继续保持非法同居关系,多次对该妇女及其家人实施滋扰、威胁和恐吓等“软暴力”;为索要毒资,非法剥夺他人人身自由并殴打、恐吓;蔡勤灵还指使未成年人多次实施寻衅滋事违法犯罪活动,并容留未成年人吸食毒品。此外,团伙成员还单独实施了贩卖毒品、故意伤害、容留他人吸毒、非法持有枪支等犯罪。上述被告人的违法犯罪行为严重扰乱了正常的社会生活秩序,造成了恶劣的社会影响,系恶势力犯罪。

大祥区系列窃案告破

邵阳日报讯(记者 陈星 通讯员 蒋开炜) 11月25日20时许,大祥公安分局东湖寺派出所接到海某报警称其家中被盗。接警后,所长徐昭军当即赶赴现场侦查。

由于案发时间为晚上,为案件的侦查增加了困难。办案民警经过连续一个星期的调查走访,终于锁

定了犯罪嫌疑人赵某。11月29日凌晨6时许,连续蹲守多日的民警成功将赵某抓获。经讯问,犯罪嫌疑人赵某如实交代了自己多次入室盗窃的犯罪事实。当天,民警乘胜追击,将被盗物品悉数追回,并返还给报案人。目前,赵某已被公安机关依法刑事拘留。

设局骗人终获刑

邵阳日报讯(记者 袁光宇 通讯员 周盖雄)为获取不义之财,一男子与他人合伙处心积虑设下“兑换外币挣差价”骗局,最终获刑受罚。上月,城步苗族自治县人民法院以诈骗罪对被告人达某飞作出一审判决,判处其有期徒刑三年四个月,并处罚金一万元。

2020年4月22日,达某飞与同伙达某海(在逃)乘坐大巴车从新宁县来到城步儒林镇,达某飞以问路

的名义与被害人吴某搭讪,谎称自己出了车祸要付赔偿款,急需用外币换取人民币,并请求吴某帮助其寻找在该县水利局工作的朋友。在水利局门口,达某飞和吴某遇到了由达某海假扮的水利局工作人员,他告诉两人达某飞要找的朋友有事外出,但可以通过他的妹妹兑换外币。之后达某飞与达某海相互配合,以高额差价为诱饵,步步深入,骗取吴某人民币五万元。



11月下旬,邵阳县公安局九公桥派出所组织民警对辖区快递行业开展常态化安全检查工作,堵塞安全漏洞,消除安全隐患,维护辖区平安稳定。
邵阳日报记者 杨敏华
通讯员 张洋
摄影报道

“我们携手一起走” ——“回头浪子”给众多戒毒成功人员集体建“家”的故事

邵阳日报记者 袁光宇 通讯员 李彩霞

昔日“瘾君子”,今日创富人。他就是隆回县某乡的阳阳(化名),今年29岁。

“一日吸毒,终生戒毒”。这似乎是一个挥之不去的魔咒,困扰着戒毒人员及其家庭。如何科学戒除毒瘾成为戒毒工作一个永恒的话题。隆回县在深入探索戒毒矫治模式中,建立科学戒毒矫治流程,推行个案化矫治方式,延伸戒治链接,与单位、社会团体、社区、家庭建立了联合帮教共同体,加大对强制戒毒人员出所后续跟踪帮扶力度,成功将一个迷失方向的戒毒人员拉回了正确的人生轨道。阳阳就是其中一位,他不但成功戒除毒瘾,还成了当地一名创业典范。

一切的变故都是从2014年的一天开始的。那天,阳阳从一处建筑工

地回来后,顾不上劳累,立马赶到朋友家聚会,席间,一个“朋友”让他吸食海洛因,还说吸了就不累了。“吸两口不会上瘾的。”阳阳相信了“朋友”的话,吸了几口,很快就发展到每天不吸不行的地步。2016年11月,阳阳因吸食毒品被派出所抓送到强制隔离戒毒所戒毒。

进了强制隔离戒毒所后,阳阳变得消极避世。所里管教民警经常找阳阳谈心,用真情对其进行感化,让曾经一度意志消沉、思想迷茫的他重新找到了自己的人生方向。2018年5月,阳阳戒毒出所,他发誓从今以后再也不沾染毒品,并要好好找个工作,沿着正确的方向走完自己的人生道路。

因为先前社会形象不佳,阳阳求职一度四处碰壁。抱着试一试的

心态,阳某联系了当地“一村一辅警”,驻村辅警介绍阳阳做些小工程。“辅警大哥给了我这么好的机会,我一定要争气。”阳阳在施工中严格要求自己,保质保量完成每个工程。由于诚实守信,阳阳承接的工程越来越多,越来越大,其承包工地一度做到了上海。

阳阳创业成功后,联想自己的“再生”经历,他决定给戒毒成功人员建立一个统一的“家”。每当承包工地需要人的时候,阳阳都优先考虑戒毒成功人员。

阳阳根据他们的身体状况和掌握的技能,给他们合理安排工作,并将这些特殊的兄弟安排在工地集中居住,发现思想有些不稳定或有不好苗头的,阳阳及时做他们的思想工作,“我们携手一起走”,鼓励他们坚定洗心革面的信心和意志。在阳阳的倾心帮助下,这些戒毒成功人员都能自食其力,绝大多数人彻底走上了正途。



邵阳日报记者 伍洁 摄