

爱发火、睡不着、吃不香……

夏季当心“情绪中暑”

每到夏季,总有不少人按捺不住胸中的“怒”火,还常常饱受失眠、焦虑情绪的困扰。山东省精神卫生中心的专家提醒说,可别把这些不良情绪不当回事,应积极从起居、饮食、心理等多方面调节,否则会导致真正的心理疾病。

“情绪中暑”频发

近来,医院的心理门诊出现了一些“情绪中暑”的病人。专家指出,人的情绪和气候有着密切的关系。夏季的高温,很容易点燃人的“火”气。每年夏天约有10%的人会莫名其妙地出现情绪和行为异常,比如,心情烦躁、乱发脾气、情绪低落、精神萎靡、思维紊乱、对事物缺乏兴趣,有些人因工作中出现一些小失误,就盲目自责等,这些都是“情绪中暑”的主要症状。长久持续“情绪中暑”,很容易出现心血管和心理等方面的疾病。

其中,三类人容易出现焦虑、躁狂情绪,甚至焦虑症、躁狂症。一类是平时工作和生活压力较大者,高温恶劣的外部环境容易激发他们一直压抑的负面情绪。第二类是平时情绪起伏较大者,这类人对情绪控制能力不强,易在高温环境下焦躁不安。第三类是不善于沟通者,因不善于与人沟通,不能将负面情绪通过倾诉及时释放,高温环境可使情绪失控。

少吃冷饮睡足觉

有些人可能是单纯对天气或

是环境的适应能力不强,又碰到季节转换阶段,就会出现情绪不佳。精神过度紧张会使血压升高、心脏负担加重,甚至会诱发心律失常、冠心病等。所以,平日里要注意放松心情,保持健康的生活方式。

保证睡眠充足、作息规律,每天最好午睡约30分钟。适当锻炼,早起晨练和傍晚散步都是好方法。避免在最炎热的时候外出,不要在封闭的空间中待得时间久。虽然“情绪中暑”强调个体差异,但不论体质好坏,在高温、高度超负荷的条件下连续工作时间一长,也会发生中暑。饮食要注意,少食用啤酒、冰激凌等冷饮食品;多吃清淡而易于消化的食品,如新鲜蔬菜、水果、金银花等都有良好的清火作用。晚上和早上可适当喝粥,少吃油腻、油炸和过分甜腻的食品。多喝白开水,出汗过多时要及时补充水分及盐。

专家指出,如果引起情绪不佳的真正原因无关天气,如婚姻、工作等,正好遇到天气不佳,那么这些问题就容易集中爆发,此时需要对症下药来解决,不能一概而论。正确的做法是要适当表达和发泄自己的情绪,在不伤害自己和别人的条件下,尽量不要压抑,如和家人、朋友、



同事沟通倾诉,看看球也是不错的方式,但忌太过兴奋。若实在难以调解,可找专业咨询师帮助。

“路怒族”悠着点儿

“路怒症”属于心理学范畴,其概念最早来自国外心理学,医学界把“路怒症”归类为阵发型暴怒障碍,是指在交通阻塞情况下,开车压力与挫折所导致的愤怒情绪。发作者会袭击他

人的汽车,有时无辜的同车乘客也会遭殃。“路怒”可以认为是“情绪中暑”的一种。在夏天,由于天气炎热,人的情绪较容易激动。当有行人乱穿马路或者是其他车辆随意变更车道时,更是容易引起车主的反感。尤其是上下班高峰时,路况拥堵特别容易引发“路怒”的发作。

针对“路怒症”和“情绪中暑”,我们并非无计可施,要做好适当的预防工作。保持良好的心态,特别是车主外出时应给自

己预留更充足的时间,以应对突发事件。当开车的时候感到自己快“路怒”时,可以给自己两分钟的时间,在这两分钟里,问问自己是否有必要生气,生气的后果是什么以及自己是否能承担该后果。这个方法可以让人较快地恢复理智。而平时,也可以通过运动、与朋友倾诉来释放心中的压力。如果通过以上方法情绪还是“下不来”,就有必要向专业的心理医生进行咨询。

山东省精神卫生中心 服务内容 与 特色科室



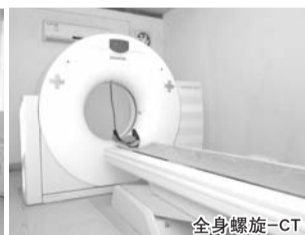
大型音乐治疗仪



全自动生化分析仪



心理-CT



全身螺旋-CT

治疗各种类型精神疾病、神经症、癫痫等

采用药物、心理、工娱疗等综合手段,治疗各种神经症、精神疾病、癫痫、老年性痴呆、老年期精神病等,包括治疗幻觉、怀疑、癫狂、躁动、失眠、早醒、焦虑、抑郁、胡言乱语,伤人毁物,自杀自伤,少语懒动,紧张不安,恐惧害怕,哭笑无常,怕见生人,行为怪僻等精神疾病,治疗方法规范,效果良好。

咨询电话:0531-86336701(后两位拨打02-08皆可)

系统开展心理咨询、心理评估与心理治疗

可进行各年龄阶段的心理测量,心理评估,智力测验,开设有专家心理咨询门诊,开展多种形式的心理评估和心理治疗,现有两个心理病区,开放式管理,病房环境优美、温馨宜人,深受广大患者朋友欢迎。

咨询电话:86336725, 86336436, 86336437

诊治儿童青少年各种心理问题

开设有儿童青少年门诊和病房,建有高标准儿童感觉统合训练室和儿童智力开发中心。通

过科学训练,纠正儿童青少年孤僻、多动等异常行为,如亲子关系问题、行为问题、厌学、学习困难、迷恋电视、网络和游戏、儿童养育中的问题等。对注意缺陷多动障碍,儿童抽动障碍,饮食与睡眠障碍,儿童情绪障碍,儿童精神分裂症,孤独症,精神发育迟滞等具有较好的治疗效果。

联系电话:86336710, 86336432

省内首家戒酒、戒毒和戒网瘾治疗中心

开设了戒酒、戒毒病房,采用目前国内外先进的戒毒脱瘾方法,使吸毒者能够在短时间内摆脱脱瘾的束缚,大大降低了吸毒者脱瘾过程中的痛苦。在戒酒方面积累了丰富的经验,采用药物、物理及心理等综合性治疗手段,提高戒酒效果,加快躯体康复,同时在国内率先开展纳曲酮等预防复饮方面的研究,有效地减少了复饮的风险。由专业博士采用国际、国内最新研究的戒除网瘾方案,配以独特的药物治疗及物理疗法,形成一套科学的网络脱瘾治疗与康复模式,使患者在舒适和温馨的环境中无痛苦、平和的度过戒断症状期。

戒酒戒毒电话:86336709, 86336435;戒网瘾电话:86336061,

86336754

老年神经精神科

设有老年神经精神科,有经验丰富的专家诊疗。主要收治:1、老年期各种功能性精神障碍或心理障碍,如精神分裂症、神经症、癫痫、羊角风、情感障碍、失眠症、忧郁症、妄想症等;2、躯体疾病所致的精神障碍,如糖尿病引起的精神障碍;3、老年性痴呆,如阿尔采默氏病、匹克氏病等;4、脑血管病所致精神障碍,包括急性精神障碍、脑血管病后遗症、痴呆、脑炎及后者所伴发的精神障碍等;5、老年病人的临终关怀。该科除常规药物治疗外,还开展心理、行为、工娱、康复和健康教育等治疗。

联系电话:86336423, 86336711

MECT无抽搐电痉挛治疗

无抽搐电痉挛治疗(MECT),是精神科常用的物理治疗方法。适应症主要有:1.抑郁症,严重抑郁或伴自杀自伤行为及难治性抑郁为首选;2.精神分裂症,紧张型、偏执型、未定型、单纯型均可;3.神经症,特别伴有严重抑郁、焦虑、强迫者;4.急性躁狂,或极度兴奋躁动,冲动伤人者;5.癫痫性精神障碍;6.精神药物无效

或对药物不能耐受者,本方法是《中国精神疾病防治指南》规定的最终治疗。MECT没有绝对的禁忌症,安全性非常高,每次治疗安全性达到99.99%,是一种非常安全的治疗方法。

MECT室电话:86336613

精神疾病司法鉴定

鉴定对象:1.对怀疑患有精神疾病的刑事案件的当事人、受害人、证人、检举人确定其精神状态,确定其证言、证词的可靠性、有无作证及民事行为能力。2.对怀疑患有精神疾病的涉及可能被强奸的女性,确定其精神状态,评定性自卫力。3.对怀疑患有精神疾病的确定其精神状态,评定其民事行为能力及民事诉讼能力。4.对怀疑患有精神疾病的服刑人员、服教人员确定其服刑能力和受劳动教养的能力。5.对怀疑患有精神疾病的行政案件的原告(自然人)确定其精神状态。

鉴定程序:在审理案件过程中发现当事人有或怀疑精神异常,其家属反映有精神病时,司法机关(公检法)可向鉴定机构提出精神疾病司法鉴定委托。鉴定机构按照相关规定程序接受鉴定委托并实施鉴定。

联系电话:86336679, 86336740

山东省精神卫生中心 山东省心理咨询中心

山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院)是全省唯一的省级精神疾病专科医院,始建于建国初期,已有60多年的历史,是山东大学、山东中医药大学教学医院,山东大学精神病学与精神卫生学硕士、博士培养点,山东省精神医学研究所、山东省精神疾病司法鉴定所、山东省心理咨询中心、山东省戒毒戒酒中心、山东省精神疾病质控中心等机构均设在我院。承担着全省精神心理卫生的临床、教学、科研、预防、康复、对外学术交流及基层专业技术人员的培训任务。是全省新农合省定点转诊医院和济南市首批城镇居民和职工医保定点医院。

中心临床科室齐全,技术力量雄厚。设有临床医技科室20余个,开放病房14个,住院病床750余张。职工700余人,其中专家、教授近100人,临床医师大部分具有博士或硕士研究生学历。先后引进无抽搐电休克治疗仪、脑电图仪、DR-X光机、脑诱发电位仪、心理-CT、全自动生化分析仪、螺旋-CT、经颅磁刺激治疗仪、新型音乐治疗仪、高效液相色谱仪等大量先进的医疗设备和仪器,为快速、准确诊疗提供了可靠的技术保证。主要收治精神分裂症、情感性精神障碍、老年性精神病、儿童青少年行为异常、戒酒戒毒戒网瘾和各种心理障碍患者。

中心始终坚持“以病人为中心,以质量为核心”的服务理念,深入开展“三好一满意”活动,积极创建全国一流精神卫生专业机构,先后获得“省直文明单位”、“全省卫生系统先进集体”、“全省十佳诚信医院”、“全省医院行风民主评议活动文明单位”等荣誉称号。

医院地址:济南市文化东路49号
邮编:250014
求医问药:0531-88933887;
心理热线:0531-88942284
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。
医院网址:www.sdmhc.com