

记忆力下降或预警压力过大

心理健康大讲堂专家支招减缓压力



▲心理健康讲堂上，座无虚席。

经常感到寂寞，睡眠不好，常做梦，容易发怒等等，许多人常常因此开心不起来，又不知哪里出了问题，其实，这是压力过大给你的心理预警。9月30日，本报与山东省精神卫生中心联合推出的健康大讲堂——心理健康系列讲堂上，山东省精神卫生中心心理专家张伯全将话题锁定“如何正确看待压力”。现场他讲解了如何测试自身的精神压力，以及如何自我调节以应对各种压力。

文/片 本报记者 李钢

山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号
邮编:250014
求医问药:0531-88933887, 86336722;
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。
医院地址:www.sdmhc.com
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)

5分钟渗透全身淋巴系统,10分钟到达恶性细胞组织,专家提醒:

肿瘤治疗应首选生物制剂“联糖素”

联糖素是从甲型链球菌中提炼出的一种能快速杀死肿瘤细胞的神秘物质。这项发现已被中国医学科学院称为“21世纪人类最伟大的发现”，联糖素并被当今医学界称为治疗肿瘤的“生物炸弹”。该药目前已获得国家药准字认证(国药准字H20046187)。权威肿瘤专家向世人宣告：肿瘤治疗已经进入了生物治疗时代，肿瘤治疗应首选生物制剂“联糖素”。

联糖素是一种全新的生物反应调节剂，肿瘤患者服用后5分钟内能迅速渗透全身淋巴系统，10分钟即可到达毛细血管所涉及的各个细胞组织，吸收率极高且无副作用。到目前为止，此药是我国唯一细胞治疗肿瘤的纯生物药品，药物直接杀死癌细胞的同时，又能保护到人体的免疫细胞，并对肿瘤患者放疗时受损的骨髓造血干细胞起到修复作用。此药

能彻底阻止手术后转移，增加肿瘤患者的抵抗力。肿瘤患者一般服用此药6-7周，临床症状基本消失，瘤体逐渐萎缩，特别是对中晚期及手术后患者有效率极高。此药进入临床以来，在全国已挽救了18万肿瘤患者的生命，受到了肿瘤患者的广泛称赞。

服用3-5天就能改善肿瘤患者的疼痛、恶心；7天后，食欲明显增强，疼痛大幅减轻，积液和腹水减

1 超半数人压力过大

“大家可以回忆一下，自己是否曾有过，烦啊，快压垮了，受不了，这一类的感觉啊？这就说明你感觉到了压力。”9月30日，本报与省精神卫生中心联合推出的健康大讲堂——心理健康讲堂再次开讲，一开讲，主讲嘉宾省精神卫生中心的心理专家张伯全提出的问题就抓住了大家的注意力。

升学压力、工作压力、婚姻压力……现代人需要面对的压力多种多样，据统计，超过半数存在压力过大的表现，其中不少已处于心理亚健康状态。天津青少年心理学研究中心最新调查

显示，教师行业心理状态处于亚健康水平的占到46.5%。

“压力过大，不仅会影响心理，还可能带来生理问题。”张伯全说，人压力过大会造成肾上腺髓质系统活动增强，儿茶酚胺分泌增加，从而出现心跳加快，血压升高；植物神经系统功能紊乱，消化功能减弱，食欲不振，甚至激发消化性溃疡；干扰正常的睡眠甚至引起失眠、情感障碍、精神分裂等。

压力过大还可能加重已有的躯体和神经疾病，或使旧病复发。如高血压患者长期工作压力增大

可使病情加重；冠心病人在情绪激动时易引发心肌梗塞；抑郁的心情影响消化道溃疡患者，使胃酸分泌增加，加重溃疡的病情。

“当然，压力是人类生活中不可避免的，就像空气一样。”张伯全说，“如果压力适当，还是有利的。”他举例说，压力缺失，如父母过度保护的青少年，一旦走上社会，缺乏独立生活能力，在人际关系和适应环境等方面就会表现得一筹莫展。

张伯全提醒，要正确看待压力，使压力维持在合适的程度，如果压力过大要及时释放。

2 经常失眠或做梦说明压力不小

讲座中，省精神卫生中心心理专家张伯全向听众们列出了几种压力过大的预警。

“经常有寂寞感、不安全感；无法专心，记忆力减退；精疲力竭，睡眠不好，或者失眠或者总做梦等，这些都是心理压力过大的预警。”张伯全说，此外，像情绪起伏较大，容易喜怒无常；没有胃口；害怕安静等也是一些预警。

这些预警可以归为几大类，一是生理方面的，如心悸和胸部

疼痛、头痛，掌心冰冷或出汗，消化系统问题(如胃部不适、腹泻等)、恶心或呕吐、免疫力降低等；第二个是行为方面的，如失眠、过度吸烟喝酒、拖延事情、迟到缺勤、停止娱乐、嗜吃或厌食、吃镇静药等。

再就是精神方面的一些表现，如记忆力明显下降，选择性的失忆，自己做过的事情或者没有做过的事情在他的脑海里面根本就不会有任何的印象。还有情绪方面

的表现，如易怒、急躁、忧虑、紧张、冷漠、焦虑不安、崩溃等。

张伯全提醒，当出现这些征兆时，就要注意自己是不是压力过大了。为方便听众自己测试自己的心理状态，张伯全还推荐了自测方式——心理状态自评清单，又称90项症状清单(SCL-90)，是比较简单易行的自测方式，大家可以在网上找到此表格自行测评，以便对自己的心理状态有一个清醒的认识。

3 自我激励，往往能战胜压力

讲堂上，对如何应对压力过大，省精神卫生中心心理专家张伯全向听众们传授了自己的“绝招”。

“首先是要建立合适的目标。”张伯全说，人的压力过大往往是因为自己定的目标过高，无法实现而造成的，应该确定适合自己的目标。

“同时，自己也要树立信心，即使是所有人都不鼓励你，也别忘记自己给鼓励，例如，可

以对着镜子鼓励自己、为自己打气。”张伯全说，自我鼓励在战胜压力时往往能发挥很大作用。

“再就是可以努力寻找各种解决方法。”张伯全举例说，当工作压力过大时，可以选择休假，或者每晚选择一定的放松时间，甚至玩玩小游戏等。

专家表示，有时候玩游戏可以分散注意力。甚至当自己有几个小时的空闲时间时，可

以玩孩子们的游戏，像糖果乐园，梯子和滑梯，四子棋，甚至“扭扭乐”也是个很好的让你欢笑的游戏。

“生理上的运动也有助于压力释放，多运动，像静坐、瑜伽、打坐等也是不错的减压方式。”张伯全说，如果自己实在无法化解自身的压力，还可以求助亲戚朋友或者到医院找专家，“找朋友诉说，是最好的释放压力的方式。”

相关链接

>>耐心倾听，做身边人的“减压剂”

我们每个人还应该学一些如何帮助身边人减压的“妙招”。

“首先要做到的是，共情，这就要我们在倾听朋友的诉说时，做到站在对方立场为他来着想。”省精神卫生中心心理专家张伯全说，要做好身边人的“减压剂”，做好一个好的聆听者最关键。张伯全说，一个好的聆听者，首先在倾听时要注意对方，这样有助于集中注意力，还可以看清楚说话者的面部表情跟肢体语言，同时要注意用肢体语言回应，如微笑和点头可以表示你有把对方的话听进去。

“还要适时地提出问题，这样可使对方感到你全神贯注地倾听。”张伯全说，在聆听的同时还要做一个“赞美者”。

“当你发现对方可圈可点的行为或事迹，这时，不要保留地表达你欣赏之意。”张伯全说，“当然，不要言过其实要注视着对方，要使用一些明确的表达，不要使用一些笼统含糊的字眼，否则只会让人觉得是礼貌性的应酬话。”

股骨头、腰突等骨病 读懂这本书就够了

冯成林:北京、南宁成林骨科医院院长,被打假“打”出名的骨病名医。

冯院长告诉大家:股骨头坏死、腰突……不管你病史多长,病情多重,哪怕坐轮椅,只要能动,就能治!

现在,由冯院长亲自撰写的《成林骨科技术》正式出版,该书首次公开成林骨科祖传十三代治疗股骨头坏死等骨病的秘密,深入浅出地帮助您分析:卧床不起,如何站起来;原来一瘸一拐或靠拐杖才能走的,如何健步如飞;让股骨头等骨病患者最终免受“刀割电锯”之苦。

现在,骨病患者打进热线即可免费领取,仅200本,赠完为止。

免费申领热线:
0531-81961120

结肠炎:教你一绝招

济南的张阿姨患结肠炎近20年,长期腹痛腹泻,大便不成形,黏液便,带血,凉菜水果更不敢吃了,甚至出门在外都怕内急找不到厕所。各种药物吃了几堆,但停药就犯,不管用。听说久治不愈还有结肠穿孔甚至癌变的危险,真担心……后在专家指导下服用【健脾五味丸】(国药准字Z15021104)两盒,所有症状全好了,凉菜水果敢吃了,即使凉着肚子也不内急了,可舒服呢!

专家点评:结肠炎又叫脾虚胃寒症(蒙医叫巴达干),脾、胃、肠三脏是个有机整体,密不可分。因此根治结肠炎必须把握脾、胃、肠三脏同治的原则,而传统药物单纯治结肠,忽视了对脾胃的治疗,因此反复发作。蒙药【健脾五味丸】是国家批准的唯一一个脾、胃、肠三脏同治根治结肠炎的专用药,通过“消炎杀菌,修复溃疡,纠正菌群失调,恢复胃肠内环境”四管齐下,强效治本。轻者1盒(40天),重症2-3盒痊愈不复发。据悉,【健脾五味丸】已在济南经二路172号真正医药总店(经二纬三路路口)畅销十余年,详情咨询0531-86272240。(2送1仅剩7天,全省免费送货,药到付款)

少,甚至消失。放化疗期间的肿瘤患者,服用15天左右,脱发现象明显减轻,白细胞逐渐恢复正常值。联糖素在山东上市以来已经把近两万例患者从死亡线上拉了回来。

主治:各种恶性肿瘤、白血病、再生障碍性贫血以及各种原因引起的白细胞和血小板缺乏症。

咨询电话:
济南:0531-82731516
82719598
淄博:0533-2186868
潍坊:0536-8830128
青岛:0532-88869798
烟台:0535-6581387
网址:www.zlzl99.com