

上网被怼,别急着与键盘侠“硬刚”

试试冷处理,切勿被负面语言与情绪牵着走

心灵驿站

记者 刘通 实习生 杨胜楠

近年来,随着网络与智能设备的普及,越来越多人喜欢将自己的生活在各社交平台“秀”出来。然而,伴随着网络世界的身份隐匿特征,也有不少人反映,自己或多或少遭遇过网络暴力。

山东省精神卫生中心临床心理一科副主任医师王丽娜表示,“键盘侠”不分缘由地任意评论,给他人带来不愉悦的内心感受,往往伴随着一定程度的心理问题,倘若自己不慎遭遇网络水军的语言暴力,务必将更多注意力转移到现实世界,切勿被负面语言与情绪牵着走。

一语伤人,千刀搅腹 具有攻击倾向人群更易施暴

“晒照片的本意,只是想记录一下自己的生活。”晓玲疑惑地说,“但是我搞不懂,为什么会有网友想当然地认为,我是一个撇开父母不管,只顾自己享受生活甚至还啃老的不肖女儿。”

据悉,尽管晓玲社交账号粉丝量不多,但由于评论区前排网友的过激评论,引起了其他人关注,她还收到了数十条言语不堪的评论与私信。“以前总看到新闻中的网络暴力,没想到自己也差点遭遇。”晓玲说。

山东省精神卫生中心心理医生王丽娜表示,网络世界的“键盘侠”们,相当比



“爸妈把你养这么大,就是为了让你关起门来过灯红酒绿的生活?”“活久见,家里养条狗也比你懂事”……最近,来自临沂的晓玲(化名)因为在社交媒体晒了自己假期和朋友出去游玩的照片,突然遭到一群“不明真相”网友的集中攻击。如果不是自己内心足够强大,并且有专业心理医生在旁指导,晓玲坦言自己很难挨过“键盘侠”的语言暴力。

语言暴力危害不逊拳脚 倘若遭遇可尝试“冷处理”

我国民间谚语曾说,“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。不同于拳脚相加的身体侵犯,语言暴力对人的伤害集中在主观世界,对性格、行为一般不会产生立竿见影的效果。但毋庸置疑的是,具有强烈攻击性、挑衅性甚至故意中伤他人的言论,往往会令被攻击者心情沮丧或愤怒。

“看到‘键盘侠’们不负责任的言论,我的第一反应是下场‘硬刚’,靠事实和道理说服更多网友站在我这一边。”晓玲坦言,倘若能够再来一次,她一定不会选择直面回击网络水军,而是默默存好照片,删除社交媒体动态,就当一切从未发生。

“我每回击一句,下面就会延伸出好多条反驳的观点,以我一人之力,很难与近百名网友直接对线,时间、思路完全不在状态。”晓玲说,上学时曾看过一部叫做《逃避虽可耻但有用》的电视剧,这次的网络对线,虽然自己选择了妥协与删帖,场面有些“难看”,但终究还是取得了一个不错的结果,自己的生活恢复如常,社交账号也不再被谩骂侮辱自己的私信,精神状态又调节到一个月前阳光积极的自己。

王丽娜表示,倘若不幸遭遇网络暴力,当事人要做好心理调适,可以选择漠视网友评论,不要对施暴者做出任何回应,同时劝解自己,“我们不应该为网络暴力负责,更不应该因为此事被指责,发生网络暴力事件不是我们的错”。此外,王丽娜还建议,若难以主动从网络的虚拟世界解脱,可以强制自己增加现实世界的社会活动,如主动增加社交,参与朋友聚会,调整自己的内心状态。

例的人群具有心理问题。“这些问题与网络施暴行为的发生或者恶化有关,如攻击倾向,多动性或冲动性问题,以及酒精、药物等滥用问题。”王丽娜说,一些具有特定人格特征的人,如施虐狂、自恋人格者等,也比较容易成为网络暴力施暴者。

除了网络用户的主观因素,网络环境的匿名性特征,也为使用者带来了“去抑制效应”。

华中师范大学心理学院周宗奎、刘勤学所作《网络心理学:行为的重构》介绍,“去抑制效应”的影响,可能表现为两种方向,其中之一便是人们可能会利用它表现

令人不快的举动或情绪,通常是辱骂他人或实施网络欺负等行为。

不过,并非每一个网络暴力的施暴者,都具有一定程度的心理问题。一些曾遭受过网络暴力,或者与朋友相处过程中发生冲突,抑或分手后的情侣,都有可能为了发泄内心不满,或者受报复欲、嫉妒心驱动,从而成为网络施暴者。

“还有一些施暴者,他们的动机可能只是无聊或想要尝试新的人格角色,也有的是因为在现实社会中感到孤独或被孤立,出于寻找心灵寄托的目的,从而成为众多‘水军’中的一员。”王丽娜说。

200斤“胖哥”鼾声如雷,结果揪出多种病

专家提醒:每五位打鼾者中,就有一位患阻塞性睡眠呼吸暂停

记者 焦守广 实习生 宋家瑞
通讯员 王文文

“大哥,因为你的到来,我们科室为大家准备的耳鼻喉终于派上了用场!”耳鼻喉科护士小张开玩笑说。

事情是这样的,近日,山东省公共卫生临床中心耳鼻喉科来了一位体重200斤的“胖哥”,走到科室说的第一句话就是:“我这人没别的毛病,就是晚上睡觉爱打呼噜,而且呼噜声音特别响,能否给安排个单人间?我怕影响别人休息。”

值班护士满足了他的诉求,协调了单人间给他。本来寻思这就没事了,没想到,单间也无法掩盖住“胖哥”震耳欲聋的呼噜声。

夜查房时,“胖哥”隔壁的患者纷纷找值班护士发出“求救信号”。护士只好为大家拿出了大耳塞,阻隔“胖哥”的呼噜声。

经耳鼻喉科医生评估,“胖哥”病情比较严重,在为他做了纤维喉镜等相关检查后,明确其存在扁桃体肥大,软腭下垂,咽腔狭窄等情况,当即决定给予患者腭咽成形术,手术后,“胖哥”睡觉终于安静了下来。

医生介绍,睡觉打鼾是日常生活中非常普遍的现象,当看到身边人打呼噜时,大家可能觉得这个人睡得特别沉。然而,打呼噜真的代表睡得香吗?在医生看来,有些打呼噜不是睡得香,反而有可能是疾病的信号,我们通常讲的“打呼噜”,医学

上称之为“打鼾”。

严重的“打鼾”,在医学上称为阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)。夜间睡眠时,由于上气道塌陷,导致通气不畅,当气流通过狭窄部位时,便引起振动,从而出现我们听到的鼾声。

当呼吸道狭窄程度越来越严重,甚至变得完全堵塞时,便可能导致呼吸暂停。

其实,睡觉时鼾声不断的人,晚上睡八九个小时,可能都不如我们正常人睡四五个小时质量高。打鼾声音大、鼾声不规则、口干、白天嗜睡、疲劳乏力、夜间睡眠质量差、失眠、夜尿多、晨起头痛以及记忆力、注意力下降等症状,都是睡眠呼吸暂停的相关表现。

睡眠呼吸暂停综合征会增加人们患高血压、心脑血管病、糖尿病的风险。它的出现,也与人们患老年痴呆、心律失常和呼吸系统慢性疾病相关,严重睡眠呼吸暂停患者,甚至可能出现夜间猝死。

“每5位打鼾的人之中,就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院韩芳教授介绍,睡眠呼吸暂停综合征作为一种慢性进展性疾病,患病人群比没有该病症的人群猝死率高出3倍,早发现、早诊治至关重要。

当我们发现自己或身边人出现这种情况时,先不要着急,可以先到医院耳鼻喉科进行睡眠呼吸监测及相关检查,明确病情,然后根据检查结果查找病因,选择合适的治疗方案。

阻塞性睡眠呼吸暂停

生活中这些细节都可能诱发

- 01 肥胖
- 02 年龄: 30~60岁成年人患病率高达23.6%
- 03 性别: 睡眠呼吸暂停低通气综合征男女患病率约2:1
- 04 吸烟、喝酒等不良嗜好
- 05 家族遗传
- 06 天气因素: 冬季干冷空气、室内灰尘、感冒等疾病高发,均会增加睡眠呼吸暂停低通气综合征的发病率及症状

有这些危害

- 01 导致头痛头晕、嗜睡、记忆力下降
- 02 高血压风险明显增加
- 03 心律失常风险增加
- 04 心脑血管疾病发病风险增加
- 05 糖尿病发病风险增加
- 06 性功能障碍,比如:早泄、阳痿
- 07 造成情绪障碍,增加抑郁症、焦虑症风险