

记者 刘通
实习生 宁馨静 时嘉

遇到负性事件 要及时摆脱

无论成年人还是青少年,遇到“不平事”时,无外乎默默忍受或当场回怼两种选择。

“受从小接受的教育和传统文化影响,遇到让自己不开心的事时,很多人会选择憋在心里,不去表达,即使是身边人开一些过分的玩笑,甚至出现一些轻微的语言攻击,很多人可能都不会当场怼回去。”周洪光介绍,这些过分的玩笑或者刺耳的话语,无论当事人是否在意,都会对心理和情绪产生冲击,倘若长时间压抑自己的情绪,便可能产生抑郁症状。

不过,相比抑郁情绪,还有部分青少年会在长期压抑中“黑化”——父母眼里的叛逆少年,总是与家长唱反调,家长的任何言论都会遭到他的反驳。

“哪怕有时候父母给出的是一种比较温和中肯的建议,孩子可能也不愿意听。”周洪光表示,这群人在现实生活中的言行,几乎会分毫不差地平移到网络空间,成为网友口中的“键盘侠”,遇事不问青红皂白,先与周围人论战。

别一遇到事 就习惯找外部矛盾

人一旦遇到困难,究竟是先提升自己,还是等待外部环境变化?对于主动求变的人,往往会首先寻找内因,先从自身条件入手,提升自己的硬实力。不过,偏执-分裂心理人士,往往会将困难片面地归于外因,认为自己永远是正确的。

“在网络世界,偏执-分裂人士也会分享自己的日常经历,如遇到的烦恼、不开心的事件等,但他们在分享过程中,不会像普

「键盘侠」为啥会被「带节奏」

或许是偏执-分裂心理在作祟



中国互联网络信息中心第51次中国互联网络发展状况统计报告显示,截至2022年12月,我国网民规模达10.67亿,互联网普及率达75.6%。

在庞大网民基数与互联网技术保障下,越来越多的人倾向于在网络空间发表观点和意见。但也有部分人,更习惯在网络空间发泄负面情绪,喜欢与其他人“唱反调”。

对此,山东省精神卫生中心心理治疗师周洪光表示,这类人群或许具有偏执-分裂心理,为了避免痛苦,会选择把自己的分裂部分投射出去,并且攻击那些“看不惯”的人。

通人一样心平气和地梳理事件脉络、解释自己某种做法的理由,而是会掺杂大量具有强烈情绪的激烈语言,将网络当成一个宣泄的出口。”周洪光说。

喜欢唱反调,爱与他人辩论,有偏执-分裂倾向的人,虽然看似“不合群”,但也是容易被网络推手“带节奏”的一个群体。

这是因为,这类人一般有相对较强的共情能力,一旦在网络空间遇到自己感同身受的事件,便会出现更为强烈的情绪反应。

“比如,在网络上就某个话题出现正反双方团体,其中一方的某些言论让偏执-分裂人群感同身受,可能只需要一个口号、一些激动的发言,就能将这群人招至麾下,所以这些人很容易被‘带节奏’。”周洪光表示。

沉迷网络 会导致情绪不稳

“除了生活中的情绪被压抑、无处释放外,长时间沉迷网络,也是导致偏执-分裂心理的一个重要原因。”周洪光介绍,近年来,智能手机让大家上网更加便捷,很多人成了“低头族”,但过度使用手机、沉迷网络,会导致大脑长期处于高度活跃状态,而高活跃状态,则会使情绪稳定性变差。

另一方面,大脑长期高度活跃,还会加速脑疲劳。以用户群体较多的移动短视频为例,短则几秒,长则一分钟的短视频,为吸引用户注意力,会在短时间内频繁让其感到满足,大脑也因此长期处于被赞赏的状态。

周洪光介绍:“短时间内大脑被高频赞赏,就好比快速波动的皮筋,会很快失去弹性一样,大脑也会变得越来越难被取悦,而用户为了获得同等的‘快乐’,往往会选择延长上网时间,以时间换质量,进而出现沉迷网络的恶性循环。”

不过,网络空间对于偏执-分裂心理人群而言,并非毫无意

义,也不应被简单地当成情绪发泄的“垃圾桶”。

“因为我们现实生活中,确实会受到很多方面压力,无论是儿童还是成年人,都需要有个宣泄出口。而网络提供了一个很好的途径。比如我们身边一些朋友,会通过玩刺激的游戏,观看剧情紧凑的电影来作为发泄负面情绪的方式,在不影响他人的原则下,这都是很好的排遣压力的方式。退一步讲,当我们在网络世界再次遇到‘键盘侠’与自己论战时,大可一笑了之,淡化处理。”周洪光说。

网络世界中 如何避免被带节奏

在网络世界中,我们要如何避免被带节奏呢?

1. 不要被情绪冲昏头脑。

网络世界里的事情看似简单直白,但其实是非曲直,谁对谁错未必是准确的。想要了解事情的真相,就要擅于克制情绪,不要輕易在事件尚不明朗的情况下,发表自己片面的看法。

否则,当一个人被情绪左右时,他的主观性就失去了作用,只认定情感上认为正确的事情,而忽略了客观事实。

2. 要善于打破刻板印象。

刻板印象就是我们对一个人、一件事的固定认知或看法,刻板印象一旦形成,很难被轻易改变。刻板印象最大的弊端,就是认为事物或整体都具有该特征,从而忽略了个体差异性。这种刻板印象,在网络世界给人造成的影响和伤害不胜枚举。我们要学会具体问题具体分析,打破刻板印象带来的局限。

3. 要随时保持理性,谨言慎行,严于律己。

网络世界给人造成的伤害是无形的,但也是巨大的。我们的一言一行既要对自己负责,也要对他人负责。不要等发生雪崩时才意识到,原来我们自己也是那一片片的雪花。

帕金森病早期药物治疗效果显著

吃药过程中,切忌自行加量或盲目换药

记者 王小蒙

帕金森病 早期症状较为隐匿

“帕金森病致病机制较为复杂,目前缺少有针对性的预防措施,越来越多证据表明,帕金森病的退行性病变,是多种基因共同作用的结果。”刘艺鸣说,目前已发现与帕金森发病相关的基因有30多个,由于基因改变,使患者对帕金森病的易感性增加,加上环境和年龄等诱导因素,最终导致帕金森病的发生。

帕金森病进展一般比较慢,在不同阶段通常产生不同症状,早期症状较为隐匿,包括嗅觉减退、便秘,晚上睡觉大喊大叫甚至坠床等睡眠障碍,很多患者不易察觉,也想不到就医,可能因此延误治疗。

当患者出现帕金森病典型的运动症状,即静止性震颤、运动迟缓、肌强直、姿势平衡障碍时,体

壹点问医

帕金森病是一种常见的老年神经系统退行性疾病,已成为继肿瘤、心脑血管病之后的“第三杀手”。日前,齐鲁晚报与山东大学齐鲁医院共建的《壹点问医》科普直播间,邀请齐鲁医院神经内科主任刘艺鸣教授,带来关于帕金森病如何全面全程管理,才能有效控制的详细解答。



药物是帕金森病 首选治疗方法

据刘艺鸣介绍,由于帕金森病有明显的临床异质性,不同患者个体的临床特征、进展情况具有明显差异,因此治疗帕金森病需要采用多学科、综合治疗模式,包括药物治疗、手术治疗、康复治疗法等。

内的黑质多巴胺能神经元死亡至少在50%以上,纹状体DA含量减少在80%以上,再行干预的效果并不理想。

“尽管帕金森病一般不直接影响患者寿命,但若不及时救治干预,可能导致身体机能下降,身体僵硬、运动减少,进而导致肺炎、泌尿系统感染等各种并发症,严重影响患者身心健康和生活质量。”

“药物是帕金森病首选治疗方法,也是主要治疗方法。”刘艺鸣提到,帕金森病早期一旦确诊,即应开始药物治疗,不仅可以更好地改善身体机能,还能延缓疾病进展。

治疗药物分为多巴胺能和非多巴胺能两类,不过药物治疗不能一味追求“全效”,也就是说,服药后能有效改善症状即可,如果一味想达到患病前的状态,难免会加大药量,导致恶心、便秘加重、冲动控制障碍、性欲亢进等一系列的不良反应。

在药物治疗过程中,患者不可自行停药,以免出现症状加重甚至恶性综合征,如突然发烧、心率加快等。同时,要根据病情和病程长短,选择适合自己的药物。

刘艺鸣提醒,不能见别人吃某种药有效,自己也盲目跟风,因为帕金森病可能合并其他疾病,要避免药物之间的相互反应。

手术可改善运动症状 但不能根治疾病

当然,在帕金森病早期,药物治疗效果显著,但随着疾病进展,药物疗效明显减退,或并发严重的症状波动或异动症,这时可以考虑手术治疗。

“手术虽然可以明显改善运动症状,但并不能根治疾病。”刘艺鸣表示,手术对帕金森病引起的肢体震颤等运动症状有较好疗效,但对中轴症状如严重的语言吞咽障碍、步态平衡障碍,以及一些非运动症状如认知障碍等无明确疗效。

因此,除了药物和手术治疗,还需要根据患者情况,借助其他疗法,例如运动与康复治疗、心理干预与照料护理等。

值得注意的是,流行病学证据显示,饮用咖啡、红茶、绿茶,摄入维生素E、辅酶Q10、鱼油,以及加强体育锻炼等,可能对神经元有一定的保护作用,从而有助于降低患帕金森病的风险。

因此,中老年群体可以通过养成健康的生活方式,来降低发病风险。