

# “年关焦虑症”岁末来袭

## 自我心态调节是防病的关键

□晚报记者 詹莉莉

受访专家:郑州市第八人民医院副院长心理学教授 胡雄

新年的脚步越来越近,由于过年而引发的心理问题也变得日渐突出。近日,记者从郑州各大医院了解到,进入1月份以来,医院心理科的接诊量都有所增长,其中不少是“年关焦虑症”患者。郑州市第八人民医院心理学教授胡雄建议读者,在欢欢喜喜置办年货的同时,不妨为自己备一份保持生活平衡的“精神年货”。



**病例:**  
**年关易患“年关焦虑症”**

徐先生是郑州市某机关的工作人员,一到年关,他就觉得不胜其烦。首先是要应对源源不断的上级检查和考评等“年关应酬”;其次,还得写层层级级的单位总结、学习总结、个人年度工作总结等,这让徐先生疲累不堪,一到年关,他心里就有一种恐惧感。

“人老了,最害怕的就是年前的这几天!”在门诊室里,64岁的王大妈向医生讲述自己的恐慌,每年的这个时候,她就会感到心神不宁、心慌气短。开始还以为心脏病的老毛病又犯了,经过医生检查也没有发现问题。后来经过心理医生询问得知,王大妈之所以这样,是因为每到过年都要精心置办年货,准备年夜饭,害怕自己准备的东西不合众人胃口等,焦虑难过。

**诊断:**  
年关压力导致心理失衡

“烦躁、焦虑、疲惫、

易发脾气等心理症状,有的还有心慌、失眠等身体症状,都是年关焦虑症的表现。”胡雄教授说,年关面对种种压力及繁忙的事务,难以适应而产生的心理失衡状态就叫“年关焦虑症”。

胡雄解释说,人的一生当中有很多重要时期或者时刻,具有非常特殊的意义,会让人在心理上有所期待,越是对某件事或某个状态产生浓厚的兴趣,越容易在那个时刻到达之前产生焦虑。有些人很快因此调整过来,也有些人过于期待,对行为产生恐慌、出现焦虑。

大部分人在年关遭遇心理失衡的原因,主要来自于单位人际关系的压力。许多单位在年关之际,体制、人事往往会有调整,许多人因此争取提薪升职。“所以说,心理压力早已存在,只是到了年关,积累了长时间的压力愈加凸现出来,会出现‘年关心理失衡综合征’的各种表现。”胡雄教授说。

**处方:**  
自我心态调节是关键

对于年关焦虑症该如何进行缓解呢?胡雄教授提醒大家自我心态调节是防病的关键。

1.将年终工作列一个计划表,按轻重缓急一件一件去做,尽量避免年终因事情多、忙乱无章而加重自己的心理压力。

2.不要过高要求自己。应该把目标和要求定在自己能力范围之内,凡事只要自己尽力就行。

3.学会为自己喝彩,多给自己鼓气,多分析和看到自己有利的优势,同时客观分析自己的现状,制定出来年的计划,为自己鼓劲。

4.及时向外排洩自己不愉快的心情,要学会倾诉。通过与朋友交流、寻求专业的帮助以及心理指导等方法,尽快地得到恢复。

5.转移自己的注意力,走出家门去购置年货,在购物中体验生活的快乐。也可以适当娱乐,给自己一些奖赏,比如爬山、打球、唱歌、打牌等。

6.保证充足的睡眠,尽量保持有规律的生活。

## 【健康快递】 氨基酸天然染发剂 消除致癌隐患

染发作为一种时尚,早已被人们认可。但染发在带来美丽的同时,也潜藏危害。据有关资料显示:化学染发剂的危害已经成为消费者投诉的又一热点问题,仅2006年上半年,投诉案例就已经超过6万例,并且数据仍呈快速上升趋势。

专家研究发现,头发的主要成分是角蛋白,含有多种氨基酸,而决定头发的紧密程度及颜色组成是胱氨酸。由于头发中缺乏胱氨酸,导致其干枯无光泽,并变灰发白,干枯分叉,无弹性,因此补充足够的氨基酸是头发黑亮的的关键。于是专家们从人体毛发中提出以DL胱氨酸为主要成分的活性物质,非常符合毛发的生长属性。

专家们把这种取自于毛发的氨基酸成分还原到头发上,应用到染发产品中,开发出“氨基酸营养天然染发剂”。由于是从天然生物中提取,不含对苯二胺等有害化学物质,消除了各种致癌的隐患。氨基酸不含对苯二胺、铅、汞等高致敏源,因此无任何不适反应。氨基酸不含氨水和双氧水,纯生物精华。

詹莉莉

**通通有**  
分类信息

同步发布,欲知更多资讯请登录 flzhaoshangcn.com

广告热线:0371-63399000 67957259 67655128  
地址:紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦1610室  
陇海西路80号晚报大厦一楼

送餐、订餐热线 免费刊登发短信息至 18583566 中大奖  
非经营性个人信息

个人信息限非商业信息,目前包括个人求职租房、二手商品、求职自荐、美好祝愿,字数不超过70字编辑后可发手机短信至18583566(移动、联通一网通)

**示例:**  
(美好祝福):如发送“生日祝福 愿我的爱人XX永远年轻美丽漂亮 王先生”至18583566  
(住房出租):如发送“住房出租 紫荆山路金成国贸附近2室1厅1/7,63㎡简装600元/月”至13526862722  
(二手商品):如发送“卖手机诺基亚8118一部8成新 使用半年350元 王先生”至18583566  
(求职自荐):如发送“我要求职女32岁本科秘书专业2年人事、行政方面经验找相关工作王小姐”至18583566

备注:1.信息接受成功每条收费0.5元(不含通信费),信息提交成功会有提示,联系方式默认为手机;2.提交信息者应当保证信息内容的真实和准确,信息内容的真实性以及由此产生的后果,由信息提供者负责;4.为了使读者更方便清楚地了解您的信息,本报有权对您的文字进行编辑;5.提醒客户如有刊登时间要求请提前发送,我们会为您及时刊登。客服电话:63396000

### 知识讲座

★2月3日在郑州大学大礼堂可花最少成本学习《如何成为企业最受欢迎的人》电话:68852351 13683839688

### 求职自荐

★某报社资深编辑求兼职,可撰写企业文案、行政公文、诉讼文书、专业论文及各类实用文稿。电话13223028779

★会计师求职13298123883

★昌河面包拉货、搬家电话张先生13283806449

★特色川粤菜厨师求职,酒店包厨13523408548

★求兼职:产品营销咨询,策划,商标设计,诚信评价,公关事物谈判13007527858

★求兼职工作时间:每月单日上午、双日下午,电话13183003993

★我是一名厨师,想在寒假找一份家庭厨师职业,有需者望请联系13298321631

### A证求职

★A证求职,男30岁,67646144.

★求职:男35岁C照懂电脑,真诚善良朴实身体健康,求职司机或寻某汽车饰品带理13526862722

★女求家政钟点工13526740371

★求职男31岁,高校餐厅管理有一定经验,沈先生13938491373

★求职:A2证十年驾龄13271560874

★求职:女司机驾领10年C证敬业13939032687

★男25岁大专本人从事销售行业欲寻销售建材行业的工作,如需出差也可15937125313,中介勿扰

★求职王省军,男,23岁,推拿专业,2年工作经验。擅长对颈肩腰腿疼的治疗。13783619010

★数学辅导,大三在校贫困生,三年家教经验。13838070539

★求职:A2证十年驾龄13271560874 春节不休息

★求职:高级电工,男,45岁,应聘半天工作13333821305.

### 住房出租

★农业路中段1500㎡大房出租63739188经五路与纬五路交叉口北110㎡出租13903719918

★中原区须水镇9亩厂院招租电话:13503858752

★出租东西大街与紫荆山路交汇处商住两用114空房61566071

★富田·东方广场多套小户型出租,宜办公。电话13343819966

★西大街日月星城十楼158㎡中央空调精装三室二厅天然气商住月租3500元13838556665

★郑密路市委家属院1楼100㎡设施齐全13838040912

★位置佳精装修小户型,全套家具电器61599772

★航海路精装小户型自助公寓家具家电齐全带电梯可天租月租67927675

★华中食品城附近一室一厅暖气也可以做月子房61326113

★东大街140平米三室两厅住房出租精装设施全交通便利13213131733

★出租中方园东区1楼3室1厅,122平米,双气,宽带,电话,电器俱全。月租1300,韩女士13298111239

★出租两室两厅,大学路与航海路交叉,简装修,双气,冯先生13203841221

★出租,郑州市铭功路一室一厅,一楼,06年新,50平方,家具,家电齐全,700/月,联系人:杨女士电话:61355616

★出租:东建材北200米带电梯家具家电齐全三室一房出租一间,要求是男性朋友或一对夫妻。水电气免每月500元。13838506278

★住房出租西大街银座国际50平方设施全1000元月居住13623719133

★住房出租:东风路与园田路香榭市小区一室一厅43平方,精装家具家电齐全,5楼。13253681470

★东建材北200米带电梯家具家电齐全三室一房出租一间,水电气免每月500元,限男性朋友或一对夫妻。13937166278

★出租一室一厅带家具电视400元13523030605

★出租大学路路寨三室一房水电空调有线宽带或者求合租13518828112

★出租:文化路与北环家乐福超市对面精装公寓小户型:电梯,三楼,全新家电,电话宽带,独立卫生间,配套家具,13674933180

### 求购

★求购西区工人路附近2000年左右,新精装修90平方住房一套13513711157价格面议

★求购两室三室住房,郑州市内,价格面议,电话13213176607

★求购二手办公家具67921713

★求购南阳路附近90年后50-70平米住房带天然气不要顶楼,价格面议,拒中介13849095010

★管城区住房一套,不要顶楼有天然气价格面议,王小姐61688033

★求购2万内04年二手普桑要求车况良好65059795

★求购飞利浦手机的数据线,型号为636或639。王先生13783712708

★求购二手多功能健身器及杠铃各一个王先生13838255725

### 二手商品

★转金水区浴池13271595047

★本人有光阳红色踏板125摩托车一辆欲出售价格1200元电话13073732270

★加油站转让:证件齐全,位置优越,联系人:朱经理电话:64988367 13014593687

★东丰丰庆路120M² 3-2星河家园豪装13014625528/54万

★经三畜牧路150M²住房3-2豪装4楼房顶高13949011572.62万

★红旗文化路110M²住房3-2精装5楼13592608768 44万

★转 NEC 手机一部,可手写,九成,带摄像、英语词典价优13949090542

★卖九成双人课桌14套450元61924303 张俊鹏

★转电动车两辆价面议13653976205

### 声明

胡译文(出生医学证明)丢失编号为E410025610声明作废。

### 求租

★求租住房一套东明路纬五路附近两室一厅13083668151

★求租城东路与商城路附近一室一厅或标准间带天然气热水器。电话13938259781

★郑汴路金水路建业学校附近500元下,2室1厅13703847050

★求租一室一厅住房一套,位置在郑汴与陇海、东明与城东路之间。房租面议,中介勿扰,一周有效。毛先生13253567225

### 美好祝福

★美好祝福:祝愿好知己好姊妹在新的一年里心想事成、万事如意越来越漂亮!祝福姊妹一生幸福开心真诚的祝愿她永远快乐!你的知友献上深深的祝福

★生日祝福:2月3日是我挚亲爱人凤丽的生日,我祝福你生日快乐!愿你在爱的阳光下天天开心!无论以后的生活怎么变化,我都爱着你!永远爱你的苏家胜!

### 团购信息

★郑州晚报欢乐团购——名优放心酒产品:汾阳王酒、金剑南、银剑南、阿拉老酒、伊川杜康、泸州御酒、老白汾酒、华夏长城干红、皖井坊系列酒、黄中皇。春节前夕厂家限量团购低价供应以上产品,个人婚庆用酒或单位用酒,敬请提前预订。团购电话:63399000、63338019 团购地址:(东区)城东路陇海路交叉口阳光联盟酒城(西区)郑州晚报发行中心67655826