

上接C02版

(三)

问题:你抑郁过没?为什么抑郁?你觉得什么是抑郁?抑郁时什么感受?持续时间和周期如何?怎么调节的?

南睿/文

形成乐观习惯,就不会轻易抑郁

闫女士,27岁,公司职员

我抑郁过,因为没钱,没有方向,没人理解,没人倾诉。抑郁时很难受,心里觉得堵得慌,心里在哭。

最严重的还是因为工作压力,我来自新郑,在郑州市上学,毕业后就留下工作,除了同学和同事,几乎没有更多的社会关系,很多时候感觉很无助,遇到一些事总是找不到合适的人帮忙。

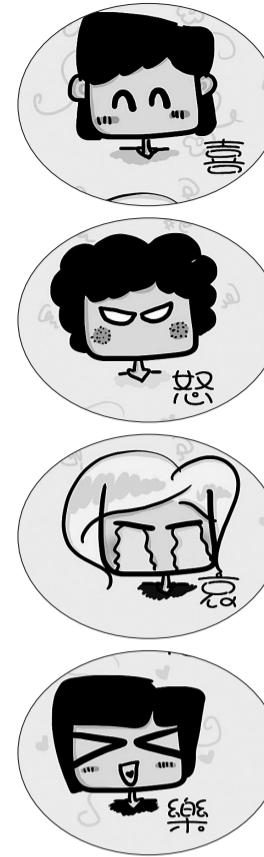
哎!都是些以前的事了。我抑郁还因为家庭关系,我爸爸,我弟弟,很多事都不想说,因为没有什么太好的解决办法。还好我是比较乐观的,我相信时间会解决一切。有些事是我们自己急不来的。

抑郁也一样,没什么办法。就让它先那样着呗,最终都会过去的。对自己宽容一点儿,不管是对还是错,只管去做该做的事就行了。凡事都有积极的一面,形成乐观的习惯之后,就不会轻易地抑郁了。

周期吗?我不记得太清楚,反正抑郁时也没办法,就让自己抑郁着。自己对着镜子还大哭过,过一会儿就没事了。或者看看书,大声朗读;或者自己开导自己,反正终究要重新面对。



心情「落雪」用爱「融化」



和朋友倾诉是我的绝招

杨先生,41岁,国企职工

经常抑郁。呵呵。很多问题想不明白所以抑郁,又有很多事太明白但无法出招也抑郁。我觉得抑郁就是偶尔心里堵得慌,是莫名其妙的那种情绪,好像没什么东西能让你感动或激动,或者虽然有要去做事的动力,但是整个人却是慵懒的。有时候是一种被所有人遗忘的感觉,有时候是觉得自己对任何事物都不具有存在的意义,也不想去承担什么责任。

持续时间和周期要看环境了,总有事情不断出现,你不得不去处理,真正忙起来也没空抑郁了。真有过不去的时候,就找朋友侃侃。朋友就是在苦恼时你可以一吐为快的人,虽然他们帮不了你实质,但和他们说完了,很快自己也就能走出来了。

作者手记

无意中听说一本口袋书,系80后心理咨询师四四创作的绘画心理小册子《我抑郁?》,联系新华书店的朋友,得知此书已下架了,因为上架以来在郑州的销售是个位数。不久前托朋友从北京带回一本,翻阅之后,获益良多。也许你早看烦了那些艰涩深奥的心理学理论书,或者早就被那些复杂的文字淹没,在这个抑郁高发的繁忙都市里,愿此文能让你更加直接地认识心理学,特别是更加透明地感知生活中的抑郁,并带给你面对抑郁的好态度。

www.totoyou.net 医疗药品 郑州最大的医疗药品资讯互动平台;24小时广告刊登热线:63399000 67655128

本栏目诚聘业务精英5名,有营销经验者优先录用。招聘电话 13014630746

158元治疗皮肤病抗复发银屑病喜获成功

“银屑病”俗称“牛皮癣”,是一种顽固性、易复发的红斑鳞屑性皮肤病。其顽固难治人所共知,主要表现为干燥、疼痛、出血、瘙痒、层层脱屑,反复发作给患者身心造成巨大痛苦。

解放军测绘学院牛皮癣治疗中心,是河南一家专业治疗牛皮癣科研机构,在解决复发难题上取得了国内外领先地位。研究院的专家们历经二十多年完成了上万次药理实验,经过反复筛选,科学组方,抗复发牛皮癣中药系列处方。用药后迅速吸收,经血液循环直达病灶,增强机体免疫力等功效。对久治不愈、反复发作的牛皮癣7-12天见效,2-3个月即可。解除了过去用药有效、停药复发的弊端,因其疗效稳定可靠,只需口服,不忌口,无须任何外用药特点,而受到广大患者信赖。

治疗创根、杜绝复发才是关键,专家忠告久治不愈、反复发作的牛皮癣患者,接电话:0371-66205556受专业机构,科学规范地治疗才能康复。用药一个疗程158元。节假日不休。

地址:郑州市内秦1.T5,K9.38.58.59.63.516.521.84.321.79.301.B11.K93到 网址:www.158npx.com 13949066266

解放军测绘学院下车,嵩山路与陇海路交叉口向北200米,沿金水河往东200米院内解放军测绘学院门诊部二楼牛皮癣治疗中心

特价镶牙100例

正规医院(10月21号-11月21号止)套餐

1 快速矫正畸形牙 500 元 / 单颌

2 精细生物烤瓷牙 500 元 / 颗

3 精细进口固定牙 40 元 / 颗

4 精细钛合金固定牙 80 元 / 颗

5 普通活动牙 20 元 / 颗

6 进口活动牙 50 元 / 颗

7 黄黑牙变白 300 元 / 口

8 超声波洗牙 50 元 / 口

9 精细钛合金烤瓷牙 400 元 / 颗

10 松动牙固定 40 元 / 颗

11 全口瓷牙 400 元 / 口 树脂牙 300 元 / 口

12 牙齿美白 200 元 / 颗

13 牙医 2 名 牙护 2 名

电话:0371-67877433 地址:郑州市伏牛路 61 号郑州仁和老年病医院二楼口腔科

郑州同济医院

诊疗科目:预防保健科、内科、外科、妇科专业、口腔科、医学检验科、医学影像科、中医科、颈腰椎间盘科、静脉曲张科。

足外科:

切口仅 3mm 祛大脚骨
0371-61661155

广告批准文号:
(豫)医广[2008]第 08-29-313 号

专家咨询电话 65720888

地址:郑州市花园路 26 号 -1 号

www.totoyou.net 商务/车辆资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报 广告登晚报 信息服务热线:63396000 24 小时广告刊登热线:63399000 67655128

分类广告最低9元/行 报刊网互动传播 效果更佳

广告营业部 金成国贸营业部:紫荆山路 60 号金成国贸大厦 1610 室 63399000
晚报大厦:陇海西路 80 号郑州晚报新闻大厦 1 楼西大厅 67655128
文化路站:文化大厦 312 室(省实验中学对面北 200 米) 63875060
工人路站:工人路 30 号北 3 楼 67957022
东明路站:东明路黄河路交叉口东汇大厦 5 楼 65995587

咨询代理

工商专办 66633005

低注册 13393710353

快办公司 公司注册验资
增资 66662789
办一千万以上专线 13733816678更低更快 形象资金证明注册
增资(大额)上门
60969315 后费、资质、许可证

商标专利

★ 德丞商标注册 66881597

★ 长通低价快办商标 65335731

★ 大通专利全国先进 65930296

★ 中原商标原省商标所 66779294

★ 200 代理商标执照记账 63962185

★ 大额低办●增资 13939002269

★ 资质审批●工商注册 65900004

★ 一般纳税人快办 13938418388

★ 快办资质、注册公司 66052760

★ 低价快办公司记账 ●15290408396

★ 10 万公司快办 13213193719

★ 肯特工商注册记账报税 66236997

★ 低办公司增值税 13838265970

★ 10-6000 万低快 15803818772

★ 一般纳税人专办 13633855919

★ 鑫汇专业办理各类工程资质工商

注册增资验资 65901473 65901439

速办公司 66687090

注册增资 66605506

■ 资质审批企业登记 ■

房建资质 ★ 公司注册 63581877

装修资质 ★ 公司注册 63581878

房产资质 ★ 公司注册 63581787

园林资质 ★ 公司注册 63581522

分包资质 ★ 公司注册 63577137

物业资质 ★ 公司注册 63577151

大额公司 ★ 注资验资 63581303

小额公司 ★ 注资验资 63581976

各类企业 ★ 设立变更 63581533

商标注册 ★ 全程代理 63577137

★ 水电暖通锅炉保温 13633713731

设计施工

★ 水电改造装修施工 13803869784

★ 家装门面合格付款 15003871929

★ 家装合格后付款 15515998844

★ 办公展厅设计装修 13015533872

★ 钢构阁楼焊接安装 13937174848

★ 个人正宏装饰 13838392247

★ 正宏装饰 www.0371zhzs.com

★ 家装工装垫资装修 63380023

★ 房建施工图审查 1323812127

★ 商铺门头装修家装 13298151944

中邦公装 65747166

千景装饰 66827568

专业店面办公酒店茶楼设计施工

豪华海鲜池鱼缸

专业设计、订做 13783496996

木作空间装饰 66331139

商业办公空间/酒店洗浴会所/别墅豪宅

园林设计

★ 景观设计道路园林绿化 66010292

驾校信息

★ 专办客货运驾驶员从业资格证

城东路航海路南 1 千米 66827608

光大汽校 66826991

十佳驾校 特等奖

中国交通协会理事 66827119

258 元建网站全套 67516200

268 诚信建网站后付款 61215790

168 元起建网站全套 60969588

锅炉水暖

★ 水电暖通锅炉保温 13633713731

德诚驾校 66836220

航海东路 63 中 对 面

嵩山驾校 66339789

紫荆山城南路向北 100 米聘教练

豫安驾校 68764444

京广南路眼镜城南 50 米

速达驾校 67238786

河医转盘西北角 65696877

海森驾校 66786868

聘优秀教练 68219366 66761595

友谊驾校诚聘教练

郑汴路 66518171、66527760 大优惠

易新驾校 66898598

未来路石化路交叉口南 200 米路东

百顺驾校 68664444

聘有证教练太康路铭功路交叉口

兴华驾校 68987168

大学南路长江路西 100 米聘修理工

东升驾校 66825128

航海东路旅游学院内聘教练

天意驾校 66666128

大学路与南三环交叉口

东成驾校 87532229

聘有证教练,南三环 66182358

众鑫驾校 68856222

汝河路,办客货运从业资格证

蓝天驾校 68969111

嵩山南路(聘优秀教练)68285333

汽车租赁

交运集团驾校

55518786 65182322

鸿泰驾校

67869066 67869088

交通技校驾校

北区 63767559 东区 60106723

大众驾校

农业路 丰庆路

驾驶证最低 1880 元 63833088

从业资格证 588 元 60835215

自动挡 手动挡 全新陪练车 38 元 / 小时

(优惠月) 13027799000

陪练服务

★ 专业汽车陪练 13949067929

★ 正规陪练专业上路 13014587238

★ 平安汽车陪练中心 61520478

★ 专业陪练倒库办证 15037155888

★ 专业倒库、上路陪练 13937107070

二手车求购

★ 求购轿车、面包车 13017683055