

这是一个和心灵有关的日子……

每年的10月10日是“世界精神卫生日”。在这个和心灵有关的日子,让我们一起理解、尊重和关爱自己及他人,学习关照自己的情绪,学会拥抱世界,更要学会热爱和拥抱自己。

常见心理问题有哪些?

● 抑郁症 抑郁症是最常见的抑郁障碍,情绪消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝,自卑抑郁,甚至悲观厌世,可能有自杀企图或行为;部分病例有明显的焦虑和运动性激越;严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

每次发作持续至少2周以上且多数病例有反复发作的倾向,每次发作大多数可以缓解,部分可有残留症状或转为慢性。

● 焦虑症 焦虑是面对危险或压力时的一种正常反应;强烈、过度和持续的担忧或恐惧,有可能演变成焦虑症;我国焦虑症患病率达4.98%。

● 强迫症 强迫思维反复出现(如怀疑门窗没关而反复检查、洗手)。为减轻这种思维产生的焦虑,而不得不采取强迫行为。

● 社交恐惧症 社交焦虑是正常现象,但社交恐惧症则是一种精神障碍。

主要表现为对社交场合和人际接触感到强烈的恐惧和忧虑,同时或伴有心悸、恶心和出汗等身体症状,在极端情况下可导致社会隔离。

● 躁郁症 情绪不稳定,时而亢奋、时而激动暴怒、时而消极;全世界有约6000万人受这种症状影响;复发率较高。



抑郁情绪≠抑郁症

抑郁症并不是简单的“坏心情”,它有着严格的诊断标准,不能依据单纯的个别症状或简单的筛查表就认为自己得了抑郁症。健康人群遇到不高兴的事时也会感到情绪低落或者压力大,但这不是抑郁症。相关症状持续两周以上,才应怀疑是否患上抑郁症。

抑郁症发病机制目前尚不明确,但普遍认为是生物、心理与社会环境等多方面因素影响的结果。

赶走坏情绪的5个法宝

● 深呼吸有助于情绪平稳 当处于压力状态时,要放慢呼吸,同时尽量往后卷舌。这一方法能在数秒钟内平衡情绪。

建议情绪波动时,深呼吸并耐住性子等6秒钟,等情绪平稳,能够冷静思考时,再去做决定。

● 积极心理暗示让自己快乐 研究发现,同样经历焦虑和抑郁,

能主动发现积极一面的学生,比只会哭着发泄的人能更快走出来。

每天早上出门前,不妨对着镜子笑一笑,告诉自己今天很快乐。

● 光亮环境对抗不良情绪 调亮环境光线有助于保持好情绪。研究发现,季节性情绪失调主要由于光照不足引起。

因此,让自己身处光亮的环境中,能有效对抗不良情绪的干扰。

● 听音乐缓解负面情绪 听音乐可以促进心理健康,让人放松,同时还可以通过释放个体被压抑的情绪,来达到有效维护心理健康的目的。除此,音乐在一定程度上还可以提升人际关系。

● 运动促进多巴胺分泌 运动能帮身体分泌快乐多巴胺,是缓解坏情绪最有效的方法之一。研究称,跑步、骑车、游泳等有氧运动是最佳选择,建议坚持每周锻炼5次,每次20分钟。

坏情绪就像房间里的灰尘,时常会有,但只要细心打扫,再多的灰尘也会一扫而光。让我们科学应对,一起拥抱精神健康。 (据人民网)

7点到9点 运动最甩肉

尽管流行病学证据对于控制体重的最佳体育活动时间一直存在争议,但美国富兰克林·皮尔斯大学的运动生理学家和香港理工大学的康复科学家发现,在每天上午7点到9点进行适度剧烈的体育活动最有助于减重。与其他时间段锻炼的人相比,在这个时间段锻炼的人其体重指数要低2个单位,腰围也要细3.8厘米。

研究人员使用了“美国国家健康与营养检查调查”中的数据,对总共5285名成年男女参与者进行了横断面分析。每名参与者都在连续4至7天清醒的时候在臀部佩戴了加速计,包括周末至少1天。

通过聚类分析,研究人员将客观测量的中、高强度体育活动的日变化模式分为上午(642人)、中午(2456人)和傍晚(2187人)三类。

分析结果显示,在上午(7点到9点)锻炼的人群中,中高强度的体育活动与肥胖之间存在很强的线性相关性,而对于在中午和傍晚锻炼的人群,中高强度的体育活动与肥胖之间存在较弱的曲线相关性。

此外,在上午锻炼的人群中符合体育活动指南的参与者的体重指数和腰围都低于其他组。自我报告的饮食回忆表明,上午锻炼的参与者其饮食更健康,每单位体重的每日能量摄入更少。尽管上午锻炼的人久坐持续时间较长,但他们的体重指数和腰围仍然要低于其他组参与者,这可能是由于他们进行了更为艰苦的锻炼。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类型信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登 电话 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

公 告
呼和浩特金岭物流有限公司
蒙AQ693挂、蒙AQ707挂丢失营运证件,需要补证,营运证号,特此公告。

采 购 公 告

呼和浩特市路永公路工程检测有限责任公司需锅炉安装调试及更换取暖设施,有效期三天。
联系人:靖飞,电话13847157277

遗 失 声 明

● 黑马(鄂尔多斯市)影业有限公司
(统一社会信用代码91150627MA0NKE1NXC)公章丢失,声明作废

关于办理工程结算事宜的通知
湖南望城建设(集团)有限公司、山东莱州市云磊石材有限公司、陕西省通达公路建设集团有限责任公司:

我公司通知你(上述三家公司的)单位:请你单位于2023年10月20日前授权相关工作人员与我公司对接办理结算事宜。如逾期不办理,则视为你单位自愿放弃办理结算且放弃工程尾款的全部权益,双方就上述工程再无其他任何争议或未处理问题。因此造成的损失全部由你单位承担,与我公司无关。特此通知。

伊金霍洛旗宏泰城市建设投资有限责任公司
2023年10月8日

● 乌海市新姿恒好商贸有限公司(统一社会信用代码91150302MACX5MLF29)遗失公章(编号15030210034256),财务章(编号15030210034257),法人章(法人:许栓梅,编码15030210034258)各一枚,声明作废●内蒙古学前教育专修学院遗失存款人查询密码,核准号J1910014228601,账号592020100100264905,开户银行兴业银行股份有限公司呼和浩特锡林支行,声明作废●邢永前遗失巡游出租汽车客运道路运输经营许可证正副本,证号150104002647,声明作废●朔朝阳建设集团有限公司第二分公司遗失基本存款账户信息,账户号码602002209200117124,基本存款账户编号J1910024520401,开户银行中国工商银行股份有限公司呼和浩特市海西路支行,声明作废

● 本人吴丽平,身份证号150125197510012018,位于玉泉区市医院南侧棚户区改造征收范围内院落一处,原属于西菜园乡辛辛板村,占地216.52平米,拆迁编号B206,不慎将院落审批表和收据丢失,特此声明●王建斌(身份证件号150103198911123014)遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的厂汉板回迁小区27#楼A单元12层西户交房确认表原件,编号:HCM-E27-003,特此声明●盛乐经济园区圣雨田园百货超市不慎遗失中国银行呼和浩特佳地支行开户许可证,核准号J1910009703701,账号149232698418,声明作废●李银枝(身份证件号152631198207094824)声明作废

● 包头市蒙舒安制衣有限公司(统一社会信用代码91150222MABUB1M4XK)的公章(编号15022210006228),合同专用章(编号15022210006231)遗失,声明作废●赵宝龙不慎遗失内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2021年4月9日开据的A1010商铺的质保金收据,金额为2000元,收据编号0043133,现声明作废●父亲:白国庆(身份证件号1522****2534);母亲:王永春(身份证件号1522****0522)不慎将孩子王皓(男,身份证件号1522****0523)的原出生医学证明遗失,声明作废●刘连义遗失坐落于和林格尔县城关和羊路东的房屋所有权证,编号5527,声明作废●不将内蒙古荣晨物流有限公司的道路运输证正本、副本丢失,运输证号150600004807,车牌号:蒙K6W89挂,声明作废

● 内蒙古一米阳光汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA1P3D17A)遗失财务章一枚,编号1501020084599,声明作废●呼和浩特市数泰科技有限公司(统一社会信用代码91150103680000249F)遗失公章、财务专用章、合同专用章及乔素珍法人章各一枚,声明作废●北京京建友工程造价咨询有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码9115010309976314E)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古连缘进出口贸易有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150105MA0NHG72N)及公章一枚,声明作废●内蒙古鼎聚丰农业科技有限公司(统一社会信用代码91150100MA0N04LG38)遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章及范文强法人章各一枚,声明作废●母亲:迟玉荣;父亲:孙海军;女儿:孙依凡于2012年11月5日9时30分出生,现其《出生医学证明》(编号M150130634)丢失,特此声明作废●高明志遗失内蒙古泽信房地产开发有限公司开具泽信云筑小区一期3-1-501收款收据3张,收据金额分别为20000元、40000元、199024元,声明作废