

从“听不清”到“不想说”

近日,75岁的周大伯来到医院就诊。他神情木讷,反应迟缓,言语极少。老伴儿徐阿姨向心理科医生描述,丈夫在家也几乎不怎么开口。

据徐阿姨介绍,10多年前,周大伯出现偶尔听不清的情况,逐渐发展为重度耳聋。由于长期缺乏有效干预,周大伯的脾气日渐暴躁、孤僻,不愿与人交流,并出现抑郁倾向。

很多人将听力下降视为衰老过程中的自然现象。然而,当声音变得模糊、断续,甚至彻底消失,老人面临的远不止“听不清”这么简单。医生提醒,听力下降是心理疾病的隐形推手,若不及时干预,容易诱发孤独、焦虑、自卑、多疑等负面情绪,严重者还可能加速认知功能衰退。

当听不清别人说话时,老人常需反复询问,沟通屡屡受挫后,他们可能因尴尬和疲惫逐渐退出社交场合,回避聚会,久而久之陷入孤僻。有调查研究显示,轻度听力损失者患抑郁症的风险是听力正常人群的两倍,而重度听力损失者的风险更高。

医生表示,在日常门诊中,超过六成中重度听力损失的老人因沟通困难而产生焦虑、自卑等心理问题。

听力障碍还容易引发家庭矛盾。老人听不清家人呼唤,电视音量过高干扰子女学习,这些日常琐事可能激化家庭矛盾。同时,由于接收信息不完整,老人常依赖片段话语、口型或说话表情去主观臆测,容易产生误解。“他们是不是在笑话我?”“我

是不是让人烦了?”这种猜测常会放大矛盾,加重心理负担。

医生指出,听力下降可能与阿尔茨海默病的发生风险相关。大脑为了弥补听觉信息缺失,需要消耗更多认知资源去处理不完整的声音信号,从而挤占了记忆、注意力等高级功能的资源。同时,长期听觉输入减少,也可能导致听觉相关神经连接的减弱,进而影响整体大脑健康。

如何减轻听力下降对心理健康的负面影响?医生建议,一旦发现听力明显下降,应适时佩戴助听器。家属在与听损老人交流时应放慢语速,减少背景噪声,并配合肢体语言与文字辅助。此外,家人还应为老人安排听力适应训练,并定期给予心理关怀与疏导。

林乐雨

撒谎为何会成性

生活中,我们偶尔说些违心的话是很常见的事,但有些人比较严重,无论大事小事,都习惯用假话掩盖或伪装,究其原因主要有三个。

逃避责任 趋利避害是人的本能,而有的人过于害怕因犯错受到惩罚、责备,或是不愿面对自己的失误带来的后果,便用谎言否定自己的行为。比如张嘴就说“不是我做的”“没那回事”,以此保护自己、避免麻烦,长期下来便形成了条件反射。

为了利益 有人会为了钱财编造谎言,也有人会夸大其词、虚构经历,比如谎称自己成绩优异、能力出众。他们用谎言来塑造理想中的自己,满足虚荣心,得到他人的认可和羡慕后获得实实在在的好处。

控制他人 通过虚假的威胁、指令,迫使对方服从自己,比如父母对孩子说“你再这样我就不要你了”。

如果你不希望被欺骗,或是出于自我保护,可以掌握一些小

技巧识破谎言,以减少物质或精神损失。一是观察反常小动作,撒谎时人会因紧张减少手部动作,或频繁抿嘴,这些都是内心压力的外在表现;二是留意叙述细节,说谎者回忆时会像背书一样一气呵成,而真实回忆难免有疏漏;三是关注眼神,要么飘忽躲闪,要么刻意紧盯,这些不自然的状态值得警惕。此外,直觉也能提供参考,若始终对一个人感到不信任,大概率是对方有欺骗行为。

丁思远

五种病会悄悄改变性格

一个人性格突然改变,除了环境、心理或精神因素外,还需警惕是否由疾病引起。这五种病会让性格悄悄改变。

甲亢 暴躁易怒,情绪“一点就炸”。情绪变化是甲亢患者很常见的表现,尤其是暴躁、易怒,常常让患者自己和周围的人都感到困扰。他们还常常感到内心焦躁不安,很难放松下来。

甲减 情绪低落,就像“电量不足”。和甲亢相反,当甲状腺激素分泌太少时,身体的新陈代谢会变慢,大脑获得的能量和营养也不足了,情绪上就会表现

出“低电量”的症状,特别容易被误诊为抑郁症。患者会感到持续的心情不好、对什么事都提不起兴趣、悲观绝望、有无助感,对周围的人、事表现得漠不关心。

肝性脑病 性格从开朗变得沉默寡言。原本开朗乐观的人突然变得沉默寡言、情绪低落,或者平时温和的人却变得易怒、焦躁、情绪波动大,这些看似心理问题的表现,实则是肝性脑病的早期征兆。如果患者本来就有慢性肝病史,出现这类性格变化时就应该高度警惕。

阿尔茨海默病 忘事、自私、

多疑。阿尔茨海默病早期通常表现为记忆障碍,比如常常忘记刚刚做过的事、常用的东西放在哪里。面对不熟悉或复杂的事情时,他们更容易感到疲乏、焦虑和有消极情绪,还会表现出一些人格方面的障碍,比如变得不爱清洁、暴躁、易怒、自私多疑。

肾上腺肿瘤 体重波动,性格大变。常见表现包括高血压,短期内体重骤增或骤降,出汗多、头痛,以及性格的变化。这些看似奇怪的表现,要小心可能是肾上腺肿瘤引起的。

华雨薇

警惕伪心理测试的危害

随着公众对心理健康的认知不断提升,各类网络心理测试受到广泛关注。

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所教授肖水源分析说,这一现象反映出人们对心理健康的重视程度不断提高,但也需警惕其中可能存在的问题。中国心理学会注册督导师沈家宏表示,不准确的心理测试结果可能给个体健康带来双重风险。他说:“轻度问题被测出重度,会加重测试者的心理负担,导致过度关注或不必要的心理与医学干预。相反,如果抑郁、焦虑等实际存在的心理问题未被检测出,也可能延误治疗和干预的最佳时机。”

陈凯

高情商也有副作用

如今,很多人拼命修炼“高情商”,试图用情绪管理和社交技巧为人生铺路。但凡事皆有两面,高情商并非完美无缺,过度追求八面玲珑、事事妥帖,反而会产生副作用。

重人际轻效益 高情商的人擅长察言观色,懂得照顾他人情绪,能用恰到好处的言行收获好感,是人群中最受欢迎的存在。可落到实际工作中,这类人往往过于在意人际和谐,害怕引发矛盾、得罪他人,遇到问题习惯回避冲突、妥协退让。面对需要较真、权衡利弊的工作,他们常因顾及私人情感,忽视集体利益与工作原则,执行力大打折扣。看似一团和气的背后,是效率的损耗与责任的模糊。

缺少真实反馈 高情商者说话总是委婉含蓄,习惯用客套话代替直言,用赞美掩盖问题。无论是日常交往还是工作指导,他们极少给出尖锐却中肯的批评。这种相处模式,看似温柔,实则剥夺了他人成长的机会:朋友意识不到行为偏差,团队也会因缺乏客观评价止步不前。长期只说顺耳话的人,也很难收获他人的真心话。

创造力比较低 纵观那些敢于革新、充满创造力的人,大多不被人情世故束缚,甚至脾气很大、特立独行。而高情商者深谙社交规则,习惯迎合他人,做事追求稳妥周全,不愿打破常规,就缺少了打破现状的勇气、颠覆传统的魄力。在需要创新突破的领域,他们很容易被情商束缚手脚,陷入墨守成规的僵局。

真正的成熟,不是一味压抑情绪、讨好他人,而是在兼顾人情与原则、温柔与锋芒中找到平衡,既拥有共情他人的能力,也保留坚守自我、敢于突破的底气。

郭润峰