



新书推荐

《身边的科学真好玩(第3辑)

奇妙的睡眠

定价:15元

作者:吉姆·派普

出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书系“身边的科学真好玩”第3辑中的一本,用有趣的插图和平实的叙述方式讲解睡眠是什么、奇妙的睡眠世界、睡眠对人类身体的影响、人们需要多少睡眠,以及人们的睡眠时间缩短的问题等,以生动的事例帮助小读者认识睡眠对人类的重要性。



《身边的科学真好玩(第3辑)

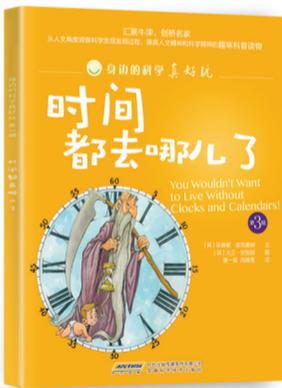
时间都去哪儿了

定价:15元

作者:菲奥娜·麦克唐纳

出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书系“身边的科学真好玩”第3辑中的一本,用有趣的插图和平实的叙述方式讲解时钟和日历是什么、四季和年月日的概念、古代的计时方法,以及现在世界各地的计时等,以生动的事例帮助小读者认识时钟和日历对人类的重要性。



缘来 有你

● M.6138男,合肥事业单位,50岁,1.75米,大学,离单,儒雅宽怀,志趣广泛,车房俱全,经济优越。诚觅一位45岁左右,1.62米以上,温柔善良,秀丽端庄的女士牵手,永沐爱河。

● M.6457男,合肥省直单位公务员,30岁,1.78米,硕士,未婚,英俊进取,品貌修养好,经济住房待遇优越。诚觅一位28岁以下,本科及以上,从事教科文卫工作,温柔气质佳的未婚小姐牵手。

● F.7032女,合肥某国企高工,48岁,1.63米,大学,离单(一女在国外),气质出众,聪慧清丽,经济优越。诚觅一位56岁以下,1.72米左右,品貌素质修养好的先生相识相知。

● F.7125女,合肥市级医院,33岁,1.65米,大学,未育,温柔肤白貌美,气质佳,车房俱全。诚觅一位45岁左右,1.70米以上,专科或以上,真诚儒雅,宽怀重情的先生爱相随。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)

这个世界虽不完美 我们可以疗愈自己

专家称自杀往往有先兆

家人、朋友倾听理解可降低自杀风险

近日有报道称,20岁的大学生身陷校园借贷欠债百万元,数次自杀未遂,这使得“自杀”再一次成为人们议论的热点。

世卫组织估计全球每年有80万人死于自杀,也就是说每40秒就有一人自杀死亡。自杀未遂的发生是自杀死亡的25倍。在中国,每年死于自杀者约25万人,自杀未遂者达200万人。自杀已成为我国第五大死亡原因,也是15岁至34岁人群的首位死因。心理专家提醒,抑郁、失眠、酒精依赖等都是导致自杀的原因,亲人和朋友的倾听、理解和支持对降低自杀风险至关重要。

■ 朱世玲 记者 李皖婷

自杀的伤害有多大?

会让亲人生活在内疚和自责的阴影中

10月20日,绵阳一名高三学生从该校男生宿舍4楼坠下不治身亡。21日,坠亡学生的家属称,学生跳楼前一天,曾在寝室玩手机被值班老师发现,收手机时和老师起争执,值班老师执意要开除该学生。次日,学生家长及学生多次求情无果,学生最后选择跳楼轻生。

自杀对他人造成的伤害非常严重,按照世卫组织的估计,一个人自杀平均会使6个家人和朋友的生活深受影响。自杀让亲人生活在内疚和自责的阴影中,心理学上叫做“被动攻击”。

有人测算,中国每年大约有150万人承受着因家人或亲友自杀死亡所带来的严重心理创伤,其中大约有13.5万名小于17岁的孩子经历过父亲或母亲死于自杀的悲剧。专家认为,这种严重的心理影响会持续十余年,甚至会持续影响他们的后半生。

哪些心理障碍会导致自杀?

抑郁、焦虑、酒精依赖、失眠等都上榜

合肥市心理危机干预中心主任沈怡芳介绍,如果一个人遭受的挫折超出其自身经验和能力可以承受的范畴,面临巨大的心理危机状态,就有可能成为自杀的高危人群。

这些挫折有发展性的,如升学不利、失业等;有境遇性的,例如不良生活事件造成的严重急性或慢性应激反应,如灾难或意外打击;还有心理障碍或精神疾病,如近期内严重的抑郁症状等。

抑郁症是精神科自杀率最高的疾病。抑郁症主要表现为情绪低落,兴趣减低,悲观,思维迟缓,缺乏主动性,自责自罪,饮食、睡眠差,担心自己患有各种疾病,感到全身多处不适,严重者可能出现自杀念头和行为。

除此之外,精神分裂症、酒精依赖、强迫症、失眠症、焦虑症等都可能增加自杀的风险。

沈怡芳提醒,当一个人在同一时间内有以下几种表现时,其自杀的危险性就高,比如心情忧郁或抑郁;近期,特别是最近两天,有严重负面生活事件;近一个月生活质量很差;长期的生活、工作或心理压力;既往有过自杀行为;亲友或熟人有过自杀行为。

怎样预防自杀?

很多时候自杀并非说说而已

大家对常说要自杀的人往往不以为然,认为只是说说而已,但是有些人却真的会采取行动。

“一般而言,自杀者在自杀前处于渴望被救助的矛盾心态时,从其行为与态度变化中可以看出蛛丝马迹。比如,言语中透露出‘活着没意思’的想法,突然交代后事等,有的人可能会发出求救信号。”沈怡芳说。

不过到目前为止,尚未找到一个行之有效的降低自杀率的方法,但可以肯定的是,许多积极的因素可以预防人们产生自杀的想法和行为,这些因素包括:良好的自信心、足够的社会支持(特别是与家人和朋友的联系)、稳定而幸福的婚姻等。

许多自杀未遂者表现为冲动性自杀行为,有研究表明,37%的自杀未遂者自杀前考虑自杀的时间不超过5分钟,60%考虑自杀的时间不超过2小时。此外,大约60%自杀前两天有一个急性诱发事件,一般是人际关系矛盾。

沈怡芳建议,遇到身边的人有自杀倾向怎么办,首先要向专业机构求助,请专业人员评估是否有心理问题。此外,亲人和朋友的倾听、理解和支持,对处于困境的人施以援手等,对降低自杀风险也至关重要。