

担心过年“被催婚”，女子出现节前焦虑

专家：应调整好心态，从容面对

眼瞅着春节将至，可最近一些市民却出现了莫名烦躁、焦虑，甚至失眠等表现，28岁的朱女士便是其中一位，因为担心被七大姑八大姨唠叨婚姻大事，她对春节甚至心生恐惧和焦虑。对此，心理专家表示，这是典型的节前焦虑，出现节前焦虑症状的市民应调整好心态，从容面对。

□ 朱丽云 记者 马冰璐

担心“被催婚”，女子怕过年

28岁的朱女士家住合肥市沁心湖社区，最近一想起快要过年了，她就头疼不已，“烦躁、焦虑，觉也睡不好……去年过年前，我也出现了这些症状。”朱女士说，家里亲戚朋友特别多，一到过年就喜欢聚到一起吃饭、聊天，小时候感觉挺热闹的，可最近几年，我特别害怕七大姑八大姨上门。”

朱女士说，从3年前起，自己便成为亲朋好友

“唠叨”的对象，“我既没有结婚，又没有男朋友，每年过年，他们都要追问我婚姻大事，并催着我去相亲。”面对“催婚”，她总是无言以对，“一屋子人都盯着我，等我‘回应’，感觉非常尴尬。”

“过年期间，这种尴尬几乎每天都会上演。”朱女士说，碍于情面，自己也不好发火，“其实我知道，他们也是关心我，可是这种关心实在是让我压力山大。”

节前焦虑症包括精神症状和躯体症状

据了解，“节前焦虑症”主要表现为身心倦怠、精神焦虑、生活没有规律等。这主要是因为假期到来前，人的身体和情绪已提前进入休假状态，而意识上又清醒地知道自己仍在学习和工作。这样一来，人的身体状态和认知会出现偏差，导致“节前焦虑”的出现。

国家二级心理咨询师周金妹表示，节前焦虑症的核心症状主要包括精神症状和躯体症状。精神上的焦虑主要表现为：个体容易出现莫名的紧张、担忧。此外，还会出现自由浮想式焦虑

——将一个小问题往消极方向不断夸大，并产生一种灾难性结果。生活中很多人都会将此误认为是一种常见的焦虑情绪。其实，节前焦虑症的程度比普通焦虑更严重，并对个体正常的社会功能造成较大影响。

人们在产生焦虑情绪的同时，也会将这种情绪投射到躯体上。例如，肩颈部位出现针刺般的疼痛、掌心容易出汗、尿频尿急等，严重的甚至出现失眠、全身不适等症状。当个体出现上述两种症状，并影响社会功能时，就应及时到医院就医。

调整好心态很重要

周金妹认为，产生焦虑的原因有很多，比如像朱女士这样的大龄青年害怕被亲朋好友追问婚姻问题；担心参加聚会时，被问到工作和收入时会因落差大产生失落的情绪；过年走亲访友送礼，送多还是送少，给谁送不给谁送，这些问题可能都会引起市民的焦虑情绪。

“如果身边的人出现焦虑症状时，一定要及时伸出援手。”周金妹说，朋友、同事在一起的时间比较多，如果发现身边的人出现某种焦虑症状，可以先带他一起去参加一些能使人放松的活动，比如女性可以一起做瑜伽、逛逛街，男性可以一起去打球等。“总之，先试着将他们带出给他们带来焦虑的环境。”

周金妹建议，对于家人的焦虑，需要多聆听他

们的心声，共同找到解决的办法，不要一味地抱怨、责备，甚至猜疑。“父母不要给孩子太大的压力，孩子也要保持健康的心态。如果孩子在外地工作，除了过年回家多陪陪父母之外，平日里也要加强与父母的联系。”

“面对节前焦虑，调整好心态很重要，如果焦虑的情况比较严重，则可以找心理医生进行心理疏导，严重的要进行药物治疗。”周金妹建议，如果感觉到心理压抑、焦虑，一定要发泄出来，可以找家人或朋友倾诉，千万不要一个人憋着。“适当地吃一些香蕉、巧克力等可以缓解焦虑。人在焦虑的时候容易牙关紧咬，这时可以扩胸、转动双肩等。温暖的环境有助于缓解轻微的焦虑情绪，要注意通风，还要多出门晒晒太阳。”



新书推荐



图解艾灸： 健体祛病艾灸全书

定价：29.8元

内容简介：本书从日常养生保健角度出发，对艾灸的基本知识作了系统的介绍，而且对常用的艾灸穴位、艾灸方法、灸后调养、注意事项等做了详细说明，对内、外、妇、儿、五官科40余种疾病的艾灸治疗做了详细介绍，特别是乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等艾灸治疗有特效。

缘来有你

●M.4013 男，合肥重点大学教授，46岁，1.72米，离单，博士，儒雅品位高，为人重情，经济住房条件好。诚觅一位42岁左右，大专以上，温柔聪慧气质佳的单身女士牵手。

●M.4508 男，合肥金融单位高管，30岁，1.73米，未婚，硕士，儒雅谦和，综合素质高，年收入三十万。诚觅一位年龄相仿，大专以上，温柔清秀气质佳的未婚小姐爱心永结。

●M.4568 男，合肥省直单位公务员，30岁，1.80米，未婚，硕士，真诚正派，积极进取，住房经济待遇均优。诚觅一位28岁左右，本科及以上，清秀富内涵的未婚小姐相约。

●F.6762 女，合肥政法机关公务员，26岁，1.64米，未婚，本科，清秀肤白气质佳，经济待遇优。诚觅35岁以下，1.70米以上，本科以上，沉稳重情，综合素质好的先生永结同心。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室）了解详细情况。咨询电话：18919621348（崇老师）

心理门诊

读者：我和妻子经常因为教育孩子的事吵架，我俩总是无法达成一致，孩子也因此出现逆反、焦虑的情况，该怎么办？

心理专家：父母长期的不一致态度，会导致孩子无所适从，做事难以决定，时间长了便会出现焦虑情绪，甚至强迫症状。父母双方应统一教育目标和计划，对孩子的教育态度保持一致，对孩子的表扬与批评要有一贯性，不能自相矛盾。

□ 记者 马冰璐