

悄悄话信箱

排队做核酸 先给心情“放个假”

浙江 心理治疗师 曹刚

悄悄话：我们地区疫情不断发生变化，现在乘坐公交车都要48小时核酸证明，所以每隔一天就要下楼排队做核酸。看到长长的队伍，我心里就莫名烦躁。尤其是看到一个人负责排队，等差不多的时候叫全家人下楼插队，就有想骂人的冲动。我该怎么调适好心态？

心灵解码：在疫情期间，为了排除阳性人群，有些地区需进行全员做核酸。而在排队等待的过程中，充满了不确定性，不知道要等

多久。从心理的角度来看，对于不确定的事情，或者自己不能控制的事情，人往往会有无力感。尽管知道总会轮到自己，可时不时被人插队，很容易产生愤怒、焦虑等负面情绪。这些情绪会让我们对等待时间产生错觉，觉得时间更为漫长，变得更为焦虑，形成恶性循环。

做事宜早不宜迟，建议头天接到社区做核酸时间的通知，第二天早早到下面排队，避开检测高峰期。当你不得不等待时，不妨拿出

手机刷一会，或者读一本需要背诵的课本。如果还很烦躁，可以打个电话给好朋友聊天、听听音乐，转移一下注意力，无需因为等待的结果而忽略等待的过程。

心理反思：排队引发的易怒群体，一般跟压力过大有关。疫情期间，有很多不确定因素，如生活压力加大，心理就会越来越敏感，加上他人的原因，如一些不文明排队，可能一个小摩擦就会引起不良情绪的暴发。

人生没有意义，很重要的原因是缺乏与父母间的沟通。如果父母能够有效地与孩子建设好亲密关系，在孩子学习之余陪伴谈心、散步、旅行，为孩子排忧解难，不仅可以减轻孩子学业压力，孩子还能够从中感受到人生的意义和乐趣。

赋予孩子幸福感 这有两层意思：第一层是，孩子与父母建立起牢不可破的亲密关系，本身就能感受到家庭的快乐与幸福；另一层是，与父母建立了亲密关系的人，更善于、更容易与他人建立起正常的人际关系，在成年以后也能与配偶、孩子建立起良好的亲密关系，这都是幸福的源泉。

睡眠门诊

养成睡眠好习惯

武汉协和医院
副主任医师 黄金莎

对于经常入睡困难的人，有些时候只需把睡眠习惯作一点点调整，就可能换来一个甜美的睡眠。

1. 午后避免饮用咖啡、可乐、浓茶、红牛、奶茶等兴奋性饮料，睡前6小时不喝酒，睡前避免吸烟。

2. 下午或者傍晚可以进行温和的体育锻炼，如快走、慢跑、打太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等，睡前3小时避免剧烈运动。

3. 睡前1小时可以在昏暗的灯光下进行放松活动，使自己从白天的压力中放松下来，提高睡眠质量。

4. 睡前不看连续剧、小说、手机，禁止打麻将、扑克或者其他易兴奋的游戏。

5. 睡前避免摄入过多的液体或食物，太饱或者饥饿均影响睡眠。

6. 保持卧室环境安静、整洁、舒适，光线及温度适宜。如果早醒，最好装上遮光窗帘，避免光线照射影响睡眠。

7. 白天避免过多的小睡，午睡不要超过半小时，最好在下午一点半前完成午睡。晚上睡不好，白天千万不要补觉，否则会打乱睡眠结构，破坏晚上正常的睡眠。

8. 将卧室仅仅当做睡觉的地方，如果长期在床上玩手机或者工作，会形成条件反射，反而加重睡眠障碍。

9. 如果卧床后20分钟仍无法入睡，则应离开卧室进行一些放松的活动，直到感觉有睡意再返回卧室睡觉。

10. 无论前一天晚上睡眠如何，第二天都在同一时间起床（包括周末），以建立良好的昼夜节律，尽可能不熬夜。

教育心理

亲密关系濡养孩子一生

上海 心理咨询师 王莉

提到“亲密关系”，很多人最先想到的是情侣、夫妻间的关系。其实，亲密关系本意是指不限年龄和性别的两人之间和谐、融洽的关系。而一个人在生命早期，大多数情况下就是和父母建立亲密关系，这会影响到他的一生。

赋予孩子安全感 安全感属于个人内在精神需求，主要表现为确定感和可控感。孩子的安全感来自于和他最亲近的父母。一

个人在童年早期，如果父母能热忱而及时地满足他的需求，给予足够的关注与呵护，他基本上就能拥有比较好的安全感。在他童年的中后期，如果能与父母生活在一起，并且和谐、融洽地相处，有深入的情感交流，这种安全感会为他的一生都赋予力量，有充盈的内在力量去面对外界的风雨。

赋予孩子价值感 现在一些孩子缺乏价值感、意义感，觉得

科学饮食

营养膳食巧搭配
品质生活更到位文明健康
绿色环保富强 / 民主 / 文明 / 和谐
自由 / 平等 / 公正 / 法治
爱国 / 敬业 / 诚信 / 友善南昌市委宣传部
南昌市文明办