

人到中年 如何克服年龄带来的心理恐慌？

□ 本报记者 张晶

职工问题：
我今年35岁，大学毕业已经十年了，结婚也7年了。我现在是一名基层管理干部，工作压力比较大，精神高度紧张，不能有丝毫的松懈，并且经济上也比较紧张。这几年，我的乌黑长发中隐隐约约长了不少白头发，眼角也出现了鱼尾纹，没有了年轻的容颜，人也变得木讷了。才过而立之年的我，却已经开始对年龄有了恐慌。我不敢想象自己老了以后是什么样子，不知道怎么面对以后的生活和工作。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

当青春渐渐远去，当眼角出现第一道鱼尾纹，双鬓出现第一缕白发，腹肌渐渐变成肚腩，很多人会紧张、焦虑，甚至害怕、恐慌，这些现象通常会在35至60岁年龄段出现，从心理学上分析，这是中年心理危机的表现之一。

心理学家认为“年龄恐慌”实质是源于人类对“未知”的恐惧——当我们从一个人生阶段过渡到下一个阶段时，有许多的变化，变化后的人生将迎来崭新的面貌，而人类对未知的事物有天然的恐惧，同样对未知的新的人生阶段也充满恐惧。

“年龄恐慌”第二个来源是失去上一阶段所拥有的那些事物或特质

（诸如青春、美貌、激情等）带来的心理冲击——即“丧失”带来的心理应激。生活中充满了各种“丧失”，如失去亲近的人、失去未来各种可能性以及身体老化等。随着年龄增长，人们经历各个人生阶段的变化，必然有对未知的恐惧、完成某阶段任务所带来的压力以及对“丧失”的焦虑。

专家建议：
中年人的“年龄恐慌”是对青春韶华易逝、红颜不再以及更年期到来感到的担忧。认识到不同阶段的人生有不一样的精彩，并且正确看待人生的“未知”和“失去”的含义，是战胜年龄恐慌、摆脱中年危机的关键所在。您可以尝试以下两个方法：

一是多微笑，抹去年龄标签。所谓的“三十而立”的年龄更像一道“心理门槛”，多数中年人为自己的年龄恐慌过，其中7%的人为此引发心理疾患。勇往直前，用事业、家庭带来新的人生满足感，生活才会“柳暗花明又一村”；如果裹足不前，则只会自怨自艾。

心平气和地面对年龄，多微笑，发自肺腑的笑容，能真诚感染自己，积攒生命发展的动力；另一方面，多关注自己的内心需要，挖掘自己的兴趣爱好，比如摄影、远足等，把年轻时来不及实现的心愿兑现，拓展人生的“宽度”。

二是利用心理暗示，拥有一颗年轻的心。年龄恐慌是成年人的一种精神游戏，给自己一个紧迫感和内在压力，激励自己去创造更好的明天。三十多岁的年龄，正好开始了对生命而立的思索、痛苦与彷徨，这是每个人在成长中都会有的内心历程。

年轻只是一种内心感觉，代表生命内涵中的创造力、冒险精神和自我发展的动力。不管你的年龄有多大，你依旧应该拥有一颗年轻的心，拥有朝气蓬勃的活力、对未来的希望，心里充满着对新事物、新世界的兴趣。采用心理暗示的效应，每天早上起床大声告诉自己：年轻真好，正是人生好时节！或许可以渐渐改变不佳的状态。

中年，因成熟而稳重，因稳重而深刻，因深刻而淡泊，因淡泊而忘我，于是便有了另一个金黄的空间。人到中年，很累，但也很甜。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx1.org



■ 生活小窍门

流感季将至几个小方法 助你做好预防

我国即将进入流行性感冒流行季节，公众该如何预防？中国疾病预防控制中心病毒所国家流感中心主任王大燕说，预防流感应勤洗手、注意个人卫生，出现流感样症状后，一般人群的轻症患者可居家休息、对症治疗。儿童、老年人、孕妇、慢性病患者等流感高危人群出现流感症状后要及时就医，减少重症病例发生。

王大燕说，对于公众来说，预防流感要做到经常开窗通风，避免用手摸口鼻、揉眼睛，因为流感经常是通过手接触污染物品后传播的。此外，戴口罩做好个人防护也很重要。

王大燕说，在流感流行季节，应尽量避免去人群密集的场所，以避免增加感染风险。得了流感以后，在打喷嚏时最好用纸巾捂住嘴，避免通过飞沫将病毒传播给其他人。

专家提醒，对于大多数健康人来说，流感是一种自限性疾病，一般一

周之内症状可得到缓解，个别病人会发展为肺炎，出现脑、心脏等重要器官的并发症。因此，高危人群比如婴幼儿、5岁以下儿童、60岁以上老年人、孕妇等，这些人群得了流感以后要尽早就医，减少流感造成的重症风险。

接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段。王大燕说，对于6-23月龄的婴幼儿、2-5岁儿童、60岁及以上老年人、特定慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看



邵怡明 插图

护人员以及孕妇或准备在流感流行季节怀孕的女性等，建议在流感流行季节到来前优先接种流感疫苗。

据世界卫生组织报告，流感每年可导致5%-10%的成人和20%-30%的儿童发病，全球每年约有10亿人感染流感，大多数为轻症。

据专家介绍，一般每年11月中下旬以后，我国南北方会逐步进入到流感的流行季节，流感高峰一般出现在1月份左右。

据新华社

■ 健康速递

报告显示： 轻食渐成都市新宠

美团外卖近日发布《中国轻食外卖消费报告》，报告显示，截至2019年9月，美团外卖轻食订单量同比增长98%，轻食商家数量同比增长58%，轻食作为一种健康饮食方式受到越来越多都市人追捧。

随着民众健康意识的增强，当前以低热量、低脂、低糖、高纤维为标签的轻食，日益成为简单、健康生活“新风尚”。报告显示，截止到2019年9月，美团外卖轻食商家数量同比增长58%，轻食订单量同比增长98%。其中，一线及新一线城市成为轻食消费主舞台，上海、北京、深圳、广州、成都、杭州、武汉、南京、重庆、长沙依次排名美团外卖轻食订单量前十位。

颇具趣味的是，同样是轻食，不同城市最受欢迎的轻食菜品呈现地域特色。比如，豪爽大气的北京群众，最爱鸡胸沙拉；一向精致优雅的海派民众，选择轻食却意外奔放，尤爱牛肉沙拉；牛肉藜麦热沙拉则是注重养生的广州民众眼中最靓的轻食。

业内人士认为，轻食逐渐从小众潮流走向大众选择，并成为一种健康饮食新选择。与此同时，还要注重引导消费者形成“均衡膳食”的健康饮食习惯，倡导“吃动平衡”的健康生活理念。

医学专家： 游戏成瘾也是一种精神疾病

近年来，随着网络游戏和手机游戏普及，游戏成瘾问题引起社会高度重视。据悉，世界卫生组织新版《国际疾病分类》已将游戏障碍列为成瘾性精神疾病。医学专家提醒，游戏成瘾也是一种精神疾病，容易影响正常生活，损害身心健康。

甘肃省精神卫生防治中心首席专家何蕊芳说，前来就诊的青少年中，两成以上是游戏成瘾者。其症状为无节制沉溺游戏，对日常生活和文体活动缺乏兴趣，即使知道打游戏对个人身心健康已经带来负面影响，仍然难以自控，甚至越陷越深。

何蕊芳说，面对孩子游戏成瘾，家长往往不知所措，要么放任自流，要么将孩子送往强制戒断机构。实际上，青少年游戏成瘾属于成长中的问题，可防可治。

专家提醒，家长发现孩子游戏成瘾后，应注意科学干预，规范治疗。行为矫正需要一个过程，强制戒断易对孩子造成二次伤害。最好通过精神心理专科医院的专业技术引导，唤起孩子为自己健康负责的“主角意识”，同时采用药物、物理治疗促进康复。

据新华社

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com