

## ■心理咨询

手机一不在身边就极度不安  
我该怎么办?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

我是一名新媒体运营工作者,每天的工作就是面对多个新媒体平台,一会儿不看手机,就担心自己错过了什么信息。另外,我的生活、娱乐、购物等也都指着手机。据上周手机“屏幕使用时间”统计,我平均每天的手机屏幕使用时长高达9小时!现在,我一旦离开手机,就会极度不安,我有点担心,害怕长此以往自己彻底与外界隔绝了。

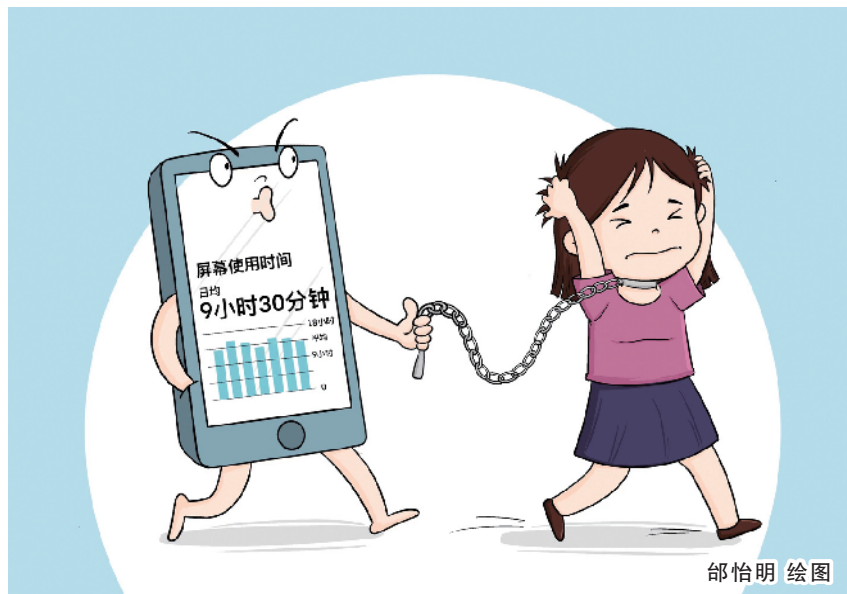
## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

智能化时代,手机几乎成为我们工作生活的必需品,功能强大,便利性极高,与此同时,我们对手机依赖度也是与日俱增。你平均每天的手机屏幕使用高达9小时,几乎是机不离身,当手机一不在身边时,你又极度不安,可见你已经形成较为严重的手机依赖了。

从你的描述来看,你产生手机依赖的原因大概有四个:一是错失恐惧,你害怕错失了对工作有价值的信息;二是补偿心理,根据你的描述,推测你在现实生活中可能处于消极状态,因此你想通过使用手机来逃避现实;三是习惯性依赖,这可能与你人格特质有关,或许你本身是一个特别习惯依赖的人,比如上学时依赖老师,谈恋爱时依赖伴侣等,现在无他人可依赖,只好依赖手机;四是大环境与小环境的推动,大环境是手机是生活必需品,整个社会普遍对手机依赖,小环境是工作环境或生活圈都会加重手机依赖,这样的环境迫使你不得不加入,比如一群人坐在一起玩手机,你不玩,就会显得格格不入。

## 专家建议:

你知道过度依赖手机并不能真正使人快乐,因为放下手机的落寞与空虚,会让自己更加内疚、焦虑与担忧。



邵怡明 绘图

所以,对于手机,如何才能做到拿得起、放得下呢?

转变工作轨道,接纳“错失”:互联网信息瞬息万变,几乎无人能够掌握全部热点,错失某些信息是必然,与其把大部分时间、精力用在热点上,不如转变工作轨道,以需求为切入点,系统化、创造性地去了解某些营销推广信息。比如在新媒体运营的产品推广方面,你可能需要了解的是用户画像、渠道类型、营销创意等,热点事件的作用只是锦上添花。

解构工作内容,查看有效信息:虽说你的工作需要和新媒体平台打交道,但平台间有很强的互通性,许多内容也往往大同小异,你可以把你需要接触的平台做分类,分析出这些平台与自己工作间的联系,而后有计划地浏览关联性强的平台信息或内容,比如这周重点关注抖音,下周重点关注微博,每天时间最好不要超过1小时,否则容易信息过载。

发现新的“无机”小环境:如果现有的圈子都是手机依赖族,那么尝试走出来,去现实的世界看看,发现新的“无机”环境,比如参加图书馆

的讲座、读书会,或者加入户外小队等。

手机APP也要断舍离:卸载手机里一些无用且重复的APP;退出一些毫无意义的群;随时清空手机里的垃圾信息等。也可以尝试,定期关闭手机,比如尝试每周1天或半天不用手机。

手机成瘾不是手机里的内容有多吸引人,而是生活缺乏乐趣与意义,所以,放下手机,去现实世界发现快乐,重新掌控自己的生活吧。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■生活小窍门

## 花粉季,过敏人群该如何应对?

春天是万物复苏的季节,也是花的海洋。在这多彩多姿的世界里,当微风带来花香,花粉过敏的您是否还在烦恼?小编悉心整理了一份花粉季过敏人群生存指南,做好以下针对性预防措施,可有效避免、缓解过敏症状。

1、最好的方法:在花粉期或个人敏感时段离开本地去外地度假,花粉期过后再回来。

2、当花粉数量很高时,每年的3~5月和7~9月,空气中漂浮着大量的花粉,您要减少户外活动,尽量呆在家里。

3、避免在花粉数量最高的傍晚出门。白天风比较大,花粉在高空漂浮,到傍晚时风力减小,花粉沉降到



2米以下,就易被吸入呼吸道、落入眼睑或粘附在皮肤上,容易引起过敏。对大多数花粉症患者来说,其症状在晴天、微风、中午和下午最重,雨天可以适量进行户外活动。

4、外出佩戴花粉防护口罩和密封性较好的风镜,穿长衣衫,或使用鼻

腔用花粉阻隔剂,减少花粉接触身体及吸入鼻腔。外出归来时需要及时更换衣物,全身淋浴,并清洗头发,以去除花粉。

5、鼻腔冲洗,保持湿润:注意需要用正规的鼻腔冲洗器,使用生理盐水,不能用家里自配的食盐水,否则可能反倒损伤鼻粘膜。

6、在家中您可使用高效过滤型净化器,避免花粉沉积。购买新车时,选择通气系统里装有过滤花粉装置的,定期清洗空调滤网。

7、每日开窗通风时间应在晚上9点,通风时长不宜超过20分钟。可以打开空调、关上卧室的门窗睡觉,防止花粉在夜晚飘进房间。

(张森 刘敬怡)

## ■健康资讯

除了遗传,  
“娘胎肥”也有风险

很多家长都知道“基因”的威力,像高血压、糖尿病、肥胖这些问题,都会通过基因遗传给孩子。

拿肥胖来说,研究数据表明,父母双方中有一人肥胖,孩子发生肥胖的概率为40%;如果父母双方都肥胖,那孩子肥胖的概率就会增加到70%,甚至是80%。

这么说来,如果父母双方都不是胖子,体重都正常,那是不是就完全不需要担心会养出来小胖墩吗?

未必!

除了“遗传肥”,还需要警惕另外一种妈妈可直接带给宝宝的肥胖风险——“娘胎肥”,也就是妈妈在怀孕期间体重超标,会增加孩子未来发生肥胖的风险。

“娘胎肥”可以分为两种情况。

一种是,如果宝妈在孕期总是害怕肚里的宝宝营养不够,吃得过多,孕期体重增加过多了,宝宝出生以后就极有可能是个小胖孩。

另一种是,如果妈妈在孕期营养摄入不够,增重不足,导致宝宝出生后需要快速赶上生长,这也可能增加孩子成为小胖墩儿的风险。

所以,孩子肥胖未必都是基因遗传惹的祸。

换句话说,如果妈妈们都能在孕期保证合理的营养和适宜的体重增长,将孩子的出生体重控制在正常范围内(2.5~4千克,平均为3千克),完全有机会帮孩子从娘胎里开始降低发生肥胖的风险。

那么,具体怎么做才能预防孩子发生“娘胎肥”呢?

## 孕妈体重增长要适宜

要重视妈妈孕期营养和保持适当身体活动,监测孕期体重变化,保证孕期体重的适宜增长。

平均而言,孕期总增重约12千克较为适宜,其中孕早期增重不超过2千克,孕中晚期每周增重约350克。

孕前体重较低的准妈妈孕期增重可稍多,孕前超重/肥胖的准妈妈孕期增重应少一些。

## 坚持母乳喂养

母乳不仅是孩子最好的食物,也是预防儿童肥胖的关键措施。

应做到尽早开奶,按需哺乳,直接喂养而不是用奶瓶喂养,坚持纯母乳喂养满6个月,在添加辅食同时母乳喂养持续到2岁。

## 适时适量添加辅食

在孩子满6月龄时及时添加辅食,先添加肉泥、肝泥、强化铁的婴儿谷粉等富铁的泥糊状食物。

辅食食材应优先考虑营养素密度高的食物,包括肉、蛋、鱼、禽类动物性食物;同时,需重视辅食添加的食物多样性。喂养时提倡回应式喂养,鼓励但不强迫进食。

(马冠生)

本版邮箱:

zhoumolvyou@126.com