

■心理咨询

面对婆婆的抱怨,我该如何表达自己的情绪?

□本报记者 张晶

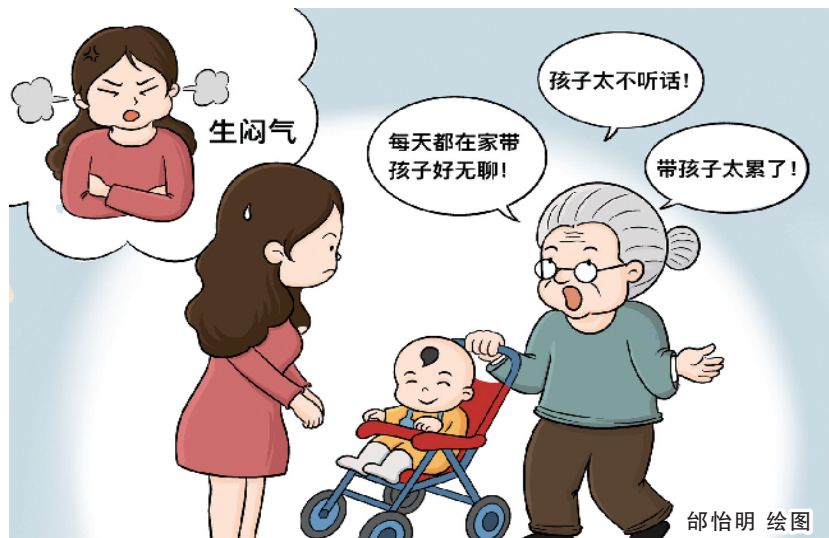
职工困惑:

我是一名新手宝妈,宝宝1岁半了,婆婆从孩子出生时就从老家过来帮忙了。婆婆这个人特别喜欢抱怨,经常跟我念叨:“带孩子太累了”“每天都在家带孩子好无聊”“孩子太不听话、调皮”……刚开始我还能耐着性子听,后来听多了就觉得很烦,特别是她总说要把孩子带回老家,这让我很生气。但出于对她的感谢与尊重,我几乎都让着她,加上我本身性格也比较内向,不太会表达,所以基本没有跟她红过脸,就是自己总生闷气,经常把自己气得胃疼,身体也越来越不好了。我该怎么办呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

生气是愤怒、不满或委屈的表达形式,有些人会通过语言或肢体攻击,向让自己产生负面情绪的对象主动表达,有些人则会通过生闷气来被动表达。有个心理学概念叫做自我攻击,即当我们因为某事产生负面情绪,又不能直接向引发情绪的对象发泄时,我们就可能利用转移机制,把这种负面情绪转移发泄到我们自己身上。也就是说,生闷气是自我攻击的一种形式,经常会出现在亲密关系、亲子关系和婆媳关系中,也会出现在交友和工作关系中。

表面上看,生闷气减少了不必要的矛盾,事实上是在堆积矛盾。其一,生闷气本身会产生严重内耗,让情绪垃圾越



堆越多;其二,生闷气并不能隐藏负面情绪,我们会在言谈举止中不自觉地表达不满,对方也是可以直接感受到的。

专家建议:

生闷气看似自己处于“低位”,实际上,生闷气者的内心是希望对方以低姿势(如妥协)来满足自己的需求。当你对婆婆的态度表现出忍或生闷气时,你以为你是处于“低位”,但你的潜意识是希望通过这种行为,让你婆婆看到你对她的包容与忍耐,而且你也会不自觉地暗示你的婆婆,你对她很大度。当你婆婆感觉到你这种潜意识的“高位”态度时,则可能会通过不断抱怨,来间接告诉你“她的不容易”,进而希望获得你的认可,这种相处模式其实是恶性循环,久

而久之就会造成更大的伤害。处理方法可以参考如下三点:

审视自己处理问题的方式。生闷气是一种比较偏执的处理问题的方式,通常喜欢生闷气的人无论在何种人际关系或场合,都会相对高频率出现生闷气的行为。这跟我们的成长环境、人生经历有关,可以说还受我们的人格特质的影响。所以你可以整理分析自己:是否经常生闷气?是否自我认知比较负面?是否容易产生焦虑、抑郁等负面情绪?如果是,那么你可能本身就是一个比较喜欢生闷气的人。

解决当下问题,不把问题扩大化。生闷气还有个诱导因素,我们可能会通过想象,把小问题扩大化,比如当听到婆婆说孩子不听话时,我们可能会想,

是不是婆婆不想给自己带孩子?是不是不喜欢呆在这里?是不是自己哪里做得不够好等等。事实上她可能只是想表达孩子调皮,自己有点辛苦。所以你只需要尝试解决当下问题即可,既然婆婆因为带孩子出现了负面情绪,你就帮助婆婆缓解一下情绪,比如直接和婆婆表达自己的感谢,节假日给她放个假,允许她偶尔带着孩子回老家一两周;给她安排一次老年旅行等。

恰当的情绪表达与转移。通过交流倾诉来帮助自己释放情绪,当觉察到自己对婆婆的某些行为出现不满的时候,可以尝试直接向婆婆表达自己当下的感受,和婆婆共同探讨解决方案,或者向老公求助;也可以找朋友、咨询师等寻求帮助。同时,也可以合理地情绪转移,比如听音乐、写日记、看电影等。

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

■养生之道

日常饮食注意“一选三多” 教你把脂肪肝“吃回去”

生活中,很多饭桌上的应酬都是身不由己,没想到却吃出了脂肪肝。临床统计数据显示,高达30%的白领患有不同程度的脂肪肝,而且大多是吃出来的,脂肪性肝病已成为上班族健康的新危机。

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多而引起的病变,目前已成为我国仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,被公认为隐性肝硬化的常见原因。

由于肝脏是合成脂肪的器官,并非储存脂肪的器官。正常人的肝内总脂肪量约占肝重的5%,其中含有磷脂、甘油三酯、脂酸、胆固醇及胆固醇酯。当人的身体长期摄入过多的脂肪,而消耗的脂肪量与摄入量不成正比时,就会对肝脏造成负担,从而引起肝脏的脂类代谢障碍,造成脂肪在肝脏堆积。脂肪含量超过10%时,即为轻度脂肪肝;10%到25%为中度脂肪肝;25%到50%为重度脂肪肝。

目前,发病迅速上升的脂肪肝,与内脏型肥胖、血脂紊乱、血糖和血压升高等慢性代谢病密切相关。男性

发生脂肪肝的风险约为女性的2.6倍。人体每增加1项代谢综合症指标,脂肪肝的危险性也随之增加。

在脂肪肝的诸多并发症中,肥胖症首当其冲。有研究发现,约50%的肥胖者患有脂肪肝,而重度肥胖者的发病率更高达61%至100%。肥胖之所以容易形成脂肪肝,是因为肝脏在脂类代谢中起关键作用。

由于脂肪肝是一种慢性疾病,切不可追求立竿见影的效果。但脂肪肝是可逆的。只要做到健康饮食和适量运动,治好脂肪肝,不是没有可能。脂肪肝完全可以再“吃回去”,“一选三多”是防控原则。

选用低脂低热量低盐饮食,饮食中限制动物性油脂。选用脱脂牛奶,烹调时尽量选用植物油,少食动物内脏、肥肉、鱼子、脑髓等含脂肪高、胆固醇高的食物,少食煎、炸食物和甜食,盐的摄入量控制在6g/d以内。

多摄入蛋白质。蛋白质对肝脏病人是不可缺少的。充分的蛋白质可以保护肝细胞的功能,促进肝细胞的再生,防止水肿和腹水。含有蛋白质



的食物有瘦肉、牛肉、鸡蛋、羊肉、鱼、虾、海米等。

多吃含维生素、纤维素多的食物。肝内储存多种维生素,并且参与肝脏代谢,当肝脏受损时,会影响维生素吸收,尤其维生素A, B, C及K

等缺乏,当出现维生素缺乏时,应及时补足,如蔬菜、水果、粗粮等。另外,微量元素及矿物质的摄取也很重要,尤其是锌,肝脏功能总是需要锌来辅佐的。据统计,肝炎病人普遍缺乏锌,造成食欲不振及腹胀等症状。另外,不要过度补充糖类食物。晚餐不宜吃得过饱,睡前不要加餐。

多饮水。可饮绿茶、花茶等,以促进机体代谢及代谢废物的排泄。最重要的是忌烟酒,酒精本身可以引起肝损害,烟草中含有尼古丁,对肺及肝脏有明显毒性。

另外,脂肪肝早期的症状偶尔会有疲倦乏力、食欲不振、右上腹胀隐痛等感觉。脂肪肝的自我防治主要是纠正不良的生活方式,去除病因(包括戒酒等),适量运动、控制饮食。脂肪肝病人几乎体重都超标,减脂的最好方式就是运动和控制饮食。那些整天坐着的人,哪怕能坚持每天多走一段路、多爬一次楼,对预防脂肪肝都是有益的。因此,抽时间参加运动是十分重要的。

(陆明华)