■心理诊室

名词解释：

抑郁型焦虑障碍：70% 社交焦虑障碍伴发抑郁。症状持续时间长且严重、病程迁延、易于反复发作。治疗的依从性降低、自杀风险明显增加，因而治疗难度加大。

害怕社交 换位思考

健康时报特约记者 **李佳勋**

场景回放：

娜娜是营销员，一年前变得容易紧张，与客户不敢对视，说话时面部表情不自然，常感到脸红、心跳加快、表达困难。她有强烈的与人交往愿望，羡慕别人的谈吐自如，但自己一旦与别人接触就心慌。

专家解读：

河北省精神卫生中心临床心理科主任刘卉兰：

经过与我的交谈，娜娜说出了令她痛苦的根源。有一次工作中出了差错，被领导当众批评，当时觉得很没面子。从此，见人就有些紧张，表情也不再自然，心理痛苦伴随而生。

这是由于娜娜的性格导致的，她很要强，追求完美，苛求自己，不能接受自己的缺点，一次小的失误就会完全否定自已。

以后出现这种情况要学着换位思考，积极乐观地看待自己,纠正自己的错误认知，改善社交能力。

焦虑与抑郁共病的治疗方法除心理治疗还有药物治疗，抗抑郁剂对于改善焦虑抑郁情绪有非常显著的效果。

狄德罗效应：十八世纪，法国有位哲学家叫狄德罗。朋友送给他一件华丽无比的睡袍，他非常喜欢。穿上睡袍后他总觉得屋子的装饰和高贵的睡袍非常不协调，于是，为了能和睡袍“配套”，他花了一大笔钱，把地毯、窗帘、床单等都换成新的了。大功告成后，狄德罗忽然悟到，“自己居然被一件睡袍给胁迫了”。为什么欲望会直线上升，而不能放下呢？

别中了 狄德罗效应圈套

健康时报记者 **侯小晶** 特约记者 **吴 志**

月薪7500元啥感觉？据一项调查称，北京白领觉得没有安全感，从而焦虑不已。毛女士是北京某商场财务部门中层管理人员，每月税前收入约为1.5万元。在她看来，工资水平连“小康”都达不到。她身边的朋友和同事都普遍存在一种“焦虑感”，不管薪酬水平如何，都在为挣钱而拼命。 **摘自《新京报》**

国家二级心理咨询师李琦：为了赚钱而倍感焦虑可能心理上中了“狄德罗效应”的圈套。

狄德罗的苦恼也是我们经常遇到的，月薪3000元和月薪8000元的生活圈子或消费层次会有所不同。赚得多，方方面面的攀比，水涨船高地就把消费抬上去了。

欲望一旦过分执着于“配套”，按照“狄德罗效应”的轨迹不断向上攀升，会让我们在付出高昂代价的同时陷入失控的状态中，疲于奔命时，幸福的生活已经离我们越来越远了。

幸福的生活很简单，最好的房间，就是必需的物品一个也不少，没用的物品一个也不多。

三个不摆脱“狄德罗效应”

北京安定医院焦虑障碍门诊韩海英博士：要摆脱狄德罗的苦恼可以试试下面的方法。

选低不选高 在消费的时候应该思考一下，自己在这个过程的失与得。如消费过后会使自己出现焦虑心理，没有一些安全感。那么就应该及时调整自己的消费观念，降低自己的消费标准。不要去追求不符合自己的过于虚幻的东西。

买对不买贵 有些人消费“只买贵的，不买对的”，认为物质的贵贱与自身的价值是等同的，担心别人小看自己的自身价值。有这种想法的人应该静下来思考一下，自己真的有这个消费需求吗？

其实，自身价值感和物质的价值并不是等同的。盲目这样，当月支出常常高于月收入时，不安全感存在是必须的。

有些人想打入有钱人的圈子，但是又觉得压力很大，而普通人的圈子又瞧不上，那么无形之中就会失去很多的朋友。使自己陷入了尴尬的境地。

比下不比上 保持一种比上不足，比下有余的心态，按照这个心态进行合理消费，是不是会更加容易满足呢？更具有幸福感呢？

假装高兴去看牙

■域外心闻

据美国《健康日》网站报道，研究发现，如果害怕去看牙医，乐观和幽默可以帮你减轻恐惧感。

大约50%的成年人患有某种程度的牙科恐惧症，其中大约5%有严重的牙科恐惧。

在一项研究中，哥德堡大学的一个研究团队确定战胜看牙恐惧的方法。

鼓励自己：告诉自己是强大的，足以承受看牙的痛苦，尽管你很害怕。

假装高兴：数数或唱歌给自己听，或者自己玩心理游戏，让你忘掉牙科治疗的恐惧。

乐观主义：想想治疗结束时，可以带来的好处，如猛吃一顿，大快朵颐。 **（唐劲松）**

■微博心语

点评专家：

王彦玲，卫生部中日友好医院心理门诊副主任心理师

关键词：管理情绪

杨澜：北京 http://weibo.com/yanglan

读《新闻周刊》的文章，讲情绪管理能力与脑部神经元分布及反应速度有关，人与人基因不同，调控情绪的能力也有高低之分。有些人天生更容易走出低落的情绪。长期有意识调整情绪的人，甚至可以改变脑神经元的物理结构和联接速度，从而固化幸福能力！就是说，幸福力是可以学习的。

专家点评：学会管理情绪是非常聪明的做法，低落情绪每个人都会经历，有人走出得快一些，有人一直在苦熬，与其羡慕别人，不如在平时有意识地调整情绪，当坏心情快要来临时，赶紧转移视线，看看窗外的绿色、冲杯泛香的好茶，哪怕美美地睡一觉，这样，持之以恒，每天都是好心情。

关键词：得失并重

李冰冰：http://weibo.com/libingbing

得与失永远是并重的，得到同时也在失去，得而不喜，失而不悲，平淡、平常，平静之心存于世间！

专家点评：患得患失会加重心理负担，凡事不以物喜，不以己悲，看起来很难做到，不妨从最简单的事情开始，送人玫瑰，手有余香，心理上先适应失去，给予，不斤斤计较，刚开始有点失落，慢慢就会收获平静。

免费向全国中老年读者赠阅

同内知名期刊《祝您健康·益寿》(增刊)

立即拨打 400-710-2818 电话咨询

免费赠送《肿瘤防治与康复》

由“中青年有突出贡献专家”王振国教授编著、南方出版社出版发行的《肿瘤防治与康复》（上、下册）一书，系统、科学地讲述了肿瘤的预防、诊断、治疗、康复等各阶段的知识，书中还附了王振国教授经验方、各种肿瘤的食疗方。现免费向广大肿瘤患者及家属赠送，欢迎来人、来电免费索取，赠完为止。

赠书地址：北京振国中西医结合肿瘤医院（北京亦庄西环南路6号）

咨询热线：010-67856677 400-750-1333

网址：www.wzg.cn