

被新年 Flag“打脸”，焦虑到去看医生

制定目标计划，试试心理专家的好办法

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 徐珊

岁末年初，朋友圈里又刮起了一股立 2019 新年 Flag（目标）的风潮。当 2019 年新年日历摆上桌台，不少年轻人又陷入了无限焦虑的状态——看看 2018 年的 Flag，“早睡早起”、“瘦身减肥”、“升职赚钱”……十条目标几乎全部失败，2019 年该怎么定目标呢？

还别说，自找烦恼的人真不少。近日，湖南省脑科医院精神卫生中心就接诊了不少因新年 Flag 被“打脸”导致焦虑、失眠的年轻患者，他们希望通过心理治疗来安心。

新年 Flag 有多重要？如何才能制定一份既能鼓励自己又不会导致焦虑的新计划？今天，咱们就请心理门诊的专家来教你。



年初计划草草，年末悔恨烦恼

濒临春节，焦虑失眠前往各大医院求医的年轻人又多起来。1月28日，今日女报 / 凤网记者从湖南省脑科医院精神卫生中心了解到，近一个月时间，该中心已接诊近 300 名失眠患者，其中大多是 25—40 岁中青年。而平时，来看病的多是老年人。

不久前，30 岁的长沙白领李莎（化名）就带着一份 2018 年度计划来到医院求诊。

李莎是长沙一家传媒公司的文案，2017 年底时，她曾因业绩突出获评公司“最具潜力员工”，同事们也对她纷纷好评。为了鼓励自己新年继续努力，她在 2018 年初在朋友圈里晒出了一份 Flag——“拿下 2018 年度公司唯一一个价值员工奖”、“让业绩再翻一倍”等。

然而，2018 年的工作与想象中大不一样。关系维护了很多年的客户离职了，经济效益不好，公司施行裁员减薪，一度让团队业务很难突破。

眼看着马上就要春节了，朋友圈里很多朋友又开始晒新年 Flag。李莎急得彻夜难眠，每天凌晨 3 点起床吃安眠药入睡，早上又得 8 点到岗继续工作。长期如此，身体越来越差，内分泌严重失调。

最终，李莎在家人的陪同下，来到了医院求诊，希望能“好好睡一觉”。

岁末焦虑症从失眠开始

“老年人大多因为生理原因而睡不好，身体变虚弱；而年轻人，则是心事重，闹得失眠，白天工作、生活效率下降，恶性循环，有的就出现了严重的精神问题。”该院心理门诊专家周旭辉介绍，相较往年，今年的患者出现了一个特点——不少因立新年 Flag 导致心理焦虑的年轻人越来越多。

周旭辉说，在接诊的失眠患者中，不少人因前一年年初时信心满满，给自己制定了各种计划，可年底盘点，却很难把一年的计划执行，这种“半途而废”的心理感觉就直接导致了他们在年底出现“悔恨”、“焦虑”交织，很是虐心。

周旭辉分析，这种失眠的人群，特别有普遍性。尤其是春节期间，都市白领迫于各种生活压力加大；对年终考核和年终奖挂钩的担忧；年终总结，对年度规划评价及展望未来的迷茫；年终应酬，应对各种人际应酬宴请的疲乏等。这一切缘于，一是工作压力惹来“惊恐发作”，二是欲望“求不得”惹人心烦。

“情绪型失眠更需要对症下药，首先要学会放松。”周旭辉说，轻度失眠的人可以不用药，通过限制卧床时间，不想睡时不要强迫自己躺在床上。通过冥想、腹式呼吸放松、渐进性肌肉放松、自我暗示等改善睡眠。

如果长期失眠，就要寻求医生的帮助。失眠西药治疗分镇静催眠药与非镇静催眠药，按失眠情况不同来用药。而中医的治疗则分为阴虚火旺型，肝郁气滞型，心脾两虚型，肾精不足型，不同的人，用药讲究，需要由医生搭脉后开方。

定新年计划，给自己多点鼓励

新年 flag 实现不了是常态，不少调查也证实了这一现象。美国斯克伦顿大学一个研究小组跟踪了 200 个立下新年 flag 的人，发现坚持一周的人有 77%，坚持一个月的有 64%。六个月后，只有 46% 的人还在执行计划。美国一家时间管理公司的数据更残酷，新年第一个月里，就有 1/3 的人缴械投降，宣布放弃。

那么，新年计划要怎么制定才能最有效执行呢？

“我觉得制定新计划，鼓励比压力更重要。”国家二级心理咨询师陈振表示，早在上世纪 80 年代，威斯康辛·麦迪逊和罗彻斯特大学心理系的研究者就做过实验。他们找了 69 个大一学渣新生，参加为期 11 周的学习小组。学习小组教的东西基本差不多，不同的是学习计划的周期。一组学生执行每日计划，一组执行每月计划，还有一组没有制定计划。

结果，执行每月计划的学生成绩提高最快，“佛系”小组其次，效果最差的是执行每日计划的小组。原因是，以每日为期限制定计划，很容易被一些意外状况打破，而一旦计划中断，这些学渣无法及时调整，很容易放弃。

也就是说，给自己制定目标，一定要“多一些鼓励与诱惑，少一些压力与焦虑”。比如，以一个月为周期，计划瘦身 10 斤，往往比每天计划瘦身 2 两更有效，即便有一天偷了懒，心里想着第二天能弥补就不会那么焦虑，也更能鼓励自己朝着目标去实现。

小贴士

在行为学理论里，正强化的效果要优于负强化。也就是说，在执行计划的过程中，奖励比惩罚更加有效。所以，如果你完成了一点小目标，记得给自己一个小奖励。

人或多或少都有一点从众心理，志同道合的一帮人一起朝着某个目标前进，比你单打独斗更有干劲。

如果你身边有一个互相竞争的对手，更能激发出前所未有的潜能和动力。

小科普 >>>

冬季谨防孩子蒙被缺氧综合征

文 / 黄秀红（湖南省儿童医院急诊综合一科）

捂热综合征也称蒙被缺氧综合征，高发于 1 周岁以下的婴儿，它主要是家长给宝宝穿盖过多或捂闷过久，引起婴儿缺氧、高热、脱水、抽搐昏迷乃至呼吸、循环衰竭的一种冬季常见急症。如何预防婴儿捂热综合征？1、穿衣盖被要合理。冬季保暖很重要，但宝宝不宜穿、盖过多；2、宝宝睡觉时勿盖过严过多，勿捂盖头部。床上不要放太多其他的物品，避免这些物品对小孩的呼吸系统造成影响；3、保证室内通风。白天每 3—4 小时开一次窗为标准，每次 15 分钟左右是比较合适。

孩子很听话，可以不用麻药吗

文 / 胡飘飘（湖南省儿童医院麻醉手术科）

“孩子平时很听话，我担心麻药对孩子产生不良影响，是否可以不用麻药呢？”这是许多家长的疑问。其实，家长爱子心切，但没有考虑到如果不用麻药，可能对孩子的影响是终身的，很可能因为小时候不给麻药的一次手术而一辈子对疼痛处于过度敏感状态，并且产生过度的心理恐惧感。另外，还有的家长担心镇痛药具有副作用，拒绝给孩子进行术后镇痛治疗，殊不知，术后的疼痛可能会让孩子血压升高、哭闹不休、不吃不喝、难以入睡，严重的甚至影响心理。

别阻止婴儿吃“手抓饭”

文 / 段微微（湖南省儿童医院神经内科）

六七个月大的孩子总是想自己用手抓食物吮吸或者啃咬，家长千万不要以“手脏”等为由阻止孩子这样做，这是一种很好的训练。这个阶段，可以给孩子提供的第一种手抓食物是面包干。婴儿啃咬或者吮吸食物时，全凭光秃秃的牙龈，唾液会将食物泡湿，使其有部分被磨擦或者溶解到嘴里，使孩子感到有所收获。不久后，可以把水果块或者煮熟的蔬菜和豆腐放到孩子的盘子上，让他们用手抓着吃。等孩子长出第一颗磨牙时，他们对饭桌上的多数食物都能应付自如，这样就能帮助孩子于 1 周岁后，更快使用勺子吃饭了。

