

年关难过,他愁得饭都吃不下

专家:年关越忙,越要偷闲,不妨备点“精神年货”

岁末年初,人们总会有些莫名的烦恼、焦躁、忧虑,甚至心烦意乱、坐立不安、失眠多梦……记者昨在扬州各大医院了解到,最近“年关综合征”的患者明显增多。不少市民特别是一些职场人士积累了一年的压力愈加凸显,因各种原因引发的心理困惑开始集中显现。扬州市心理卫生中心的主任叶青表示,他们那的“患者增加了两成左右”。

□《扬州时报》记者 刘媛媛

》案件

没钱寄父母,他寝食难安

每到过年,别人都迫不及待想回家与父母过年,可小赵却不这么想。每次过年都是他的大难关,因为过年就意味着要给父母寄钱。“父母在农村,就靠我的钱生活。可单位今年效益不太好,老板已透露出,今年年终奖肯定没去年多。”小赵表示,因为平时工资也降低了,他花销本就有入不敷出,这一年根本没存到钱。本打算发完年终奖再给父母寄钱,一听老板的话,心都凉了,“分期付款买了电脑,信用卡的钱还没还完!父母打电话说家里要修房子,钱还差个两三千,那点年终奖怎么够呢?”

小赵愁得吃不下饭睡不着觉,每天都在考虑是向人借点钱还是让父母继续住漏风的房子?最近几天,他觉得做什么事都静不下心,烦躁、焦虑。昨天,因为工作上的事,小赵跟领导和同事大吵了一架,让大家没想到的是,小赵吵完架后竟然在办公室号啕大哭。回头想想,小赵觉得自己不太对劲,于是找到心理医生。医生判断他是得了抑郁症。

炒股亏了,他寻死觅活

陈军(化名)曾是一名老板,开过饭店,也做过不少生意,



资料图片

因为脑子灵活又善于经营,赚了不少钱,是别人眼中的成功人士。春风得意的陈军并不满足于现状,他想赚更多的钱。通过朋友介绍,陈军迷上了炒股,他将赚到的一百多万都用来炒股。没多久就小赚了一笔,这就更增加了他的信心。为获得更多利益,他不顾家人反对将房子也抵押进去。后来一段时间股市崩盘,他亏掉了大半资产。

遭受如此打击,陈军对生活失去了信心,竟想到了自杀。经过家人的劝解,陈军的状况有所好转。不过最近发生的一件事,让陈军又崩溃了。一位朋友急用钱向陈军借500元钱,陈军觉得还亏着钱并不愿意借,但碍于面子还是借了,之后陈军一直想着怎么找借口把钱要回来,总不能等到过大年的再问朋友要钱啊,思来想去陈军又觉得不好意思,以前不要说500元,就是几千块借给别人他眼睛都不眨一下。就这样,陈军在要与不要之间挣扎,

实在受不了自己的小气,他又再一次选择自杀,幸好被家人及时发现。

》专家

年关易过心理关难过

记者从扬州市心理卫生中心了解到,生活中像小赵、陈军这样临近年关产生各种焦虑症状的人不在少数。据扬州市心理卫生中心主任叶青介绍,岁末时节是各种事务纠缠的时间节点,也是很多人心情纠结的关口,每到年底都会出现情绪焦虑患者增多的情况。焦虑原因各有不同,那些面临考试及考核的学生、上班族、低收入者,年终最易产生恐慌或无所适从的情绪。“年终各种事情比较多,压力自然就很大,对于部分人来说,过年是‘过关’,重压之下,会出现不同程度的心理问题,心理一旦失衡就发生‘年关焦虑症’。因工作而烦心,因跳槽、换岗感到不适,因无钱过年而产生恐慌等情绪,都是‘年关焦虑症’的综合表现。”

》支招

越忙越要偷闲

年关岁末,如何缓解压力呢?叶青建议:将年终工作列一个计划表,按轻重缓急一件一件去做,尽量避免年终因事情多、忙乱无章而加重自己的心理压力。不要过高要求自己,学会为自己喝彩。将一年来做过的事情一件件列出来,回味那些美好、开心、成功的经历,欣赏自己取得的成就。学会倾诉。在年终事情多、压力大、心烦时,尽量多与朋友或亲人接触、倾诉,或自言自语,或拿个本子写下也行。适当娱乐,给自己一些奖赏,如爬山、打球、唱歌、练瑜伽、下棋、打牌、绘画、钓鱼等,不但能调节情绪,舒缓压力,还能增长见识。年关越忙,越要偷闲进行文体活动。另外,一定要保证充足的睡眠,尽量保持有规律的生活。



《扬州时报》《皖江晚报》
《京江晚报》《皖东晨刊》

芜湖 脚手架坍塌事故 两责任人被刑拘

快报讯 1月12日,芜湖市“华强文化科技产业园”配送中心工地在混凝土浇筑过程中,发生一起重大脚手架坍塌事故,造成16名建筑工人伤亡。目前,两名责任人被刑拘。

据芜湖市公安局通报,当日被坍塌建筑物物理住的16名工人已全部找到,其中8人经抢救无效死亡,另8人正在医院救治。经初查:事故系施工企业违规施工所致。目前,芜湖市恒达建筑安装有限责任公司法人代表李某、芜湖市富贵建筑安装架业有限公司直接责任人蒋某已因涉嫌重大责任事故罪被刑事拘留。

《皖江晚报》记者 水从泽

镇江 三工人修煤气 一死两中毒

快报讯 昨晚,3名工人在鼎胜铝业煤气发生站检修时,发生不同程度一氧化碳(煤气)中毒,目前,一人死亡,两人正在抢救中。

昨晚8:07,记者在镇江市第一人民医院急诊中心看到,120救护车飞驰而至,两名伤员被抬下送至急救中心抢救。随后赶来的鼎胜铝业工作人员介绍,这就是检修厂里煤气发生站时中毒的工人。截至昨晚9:30,院方透露,先前已经有一名中毒的工人送到急诊中心,经抢救无效死亡,“目前送来的两名伤者仍在抢救。”

《京江晚报》记者 董本宽

明光 一句玩笑话 毁了一桩婚

快报讯 “今后我们俩会不会也要离婚?”就为了这句玩笑话,一对小情侣在领结婚证的路上闹掰了。接下来,准新郎将未婚妻子及其父亲告上法庭,要求返还16000元彩礼,两家未成亲家倒成了冤家。

去年12月底的一天,家住明光市的徐某与女友蒋某前往该市民政局办理结婚登记,路上,蒋某笑着说:“现在结了婚而又离婚的人真不少,今后我们俩会不会也要离婚?”说者无意听者有心,徐某反复质问蒋某说这话是什么意思,盛怒之下说出了“分手”,蒋某也不示弱:“分手就分手。”

分手后的徐某将蒋某及其父亲告上法庭,要求返还16000元彩礼。蒋家针锋相对地提出,徐某应赔偿他们准备婚庆的嫁妆和酒席钱。后经法庭调解,两家和解,蒋某返还部分彩礼6800元。《皖东晨刊》供稿

滁州 女友刚提出分手 男子就“同归于尽”

快报讯 谈恋爱是人生中最美妙的一段时间,但也有人因感情问题处理不当,最终付出了血的代价。1月13日,滁州市南谯区人民法院审结一起因女友提出分手引发的故意杀人案,以故意杀人罪判处被告人姬某有期徒刑七年。

据悉,2009年8月19日晚,一男青年姬某因感情问题和朋友一起来到其女友陈某工作的酒店,要求陈某给其一个说法。两人随后发生了争吵,在此期间,陈某提出要分手,姬某随即回话:“那我活着干什么,不如死了好,咱们同归于尽吧!”说完,姬某掏出随身携带的一把多功能水果刀,往陈某身上连捅两刀,然后又往自己胸部捅了两刀。捅伤自己后,姬某让随行朋友赶紧打电话报警,后两人被送往医院进行救治。《皖东晨刊》供稿

超速行驶 小轿车翻个“四脚朝天”

快报讯 1月13日夜,一辆轿车四轮朝天翻在巢湖市和县金路段北侧路基上。据悉,当晚10时许,一辆苏A4S4××的黑色轿车,行驶至事发路段时,与一辆货车会车,由于车辆过快,采取措施不当,导致轿车发生侧翻,瞬间四轮朝天。车上当时包括驾驶员在内共四名年轻人瞬间被困车

内,后成功自救,所幸四人只受皮外伤,虚惊一场。另据了解,该路段是和城通往长江大堤的唯一道路,路幅为双向单车道,南侧为德剩河,北侧部分路段为村庄,其他均为落差近8米的大堤斜坡。该车若翻入南侧德剩河内,后果不堪设想。

《皖江晚报》记者 苏自山 秦祖泉 摄影报道



事发现场

天长市境内,一辆大货车撞人后—— 狡猾司机为躲监控“南辕北辙”

快报讯 近日,省道S312线天长市境内,一名女子被撞身亡。交警调阅前方收费站监控录像,却没有找到可疑货车的影子,这让人百思不得其解:“肇事车难道飞了?”

当天凌晨1点30分左右,江苏省大仪镇39岁的中年女子项某,骑着电动自行车由西向东行进。这时,一辆大货车同方向驶来,不知何故,该车超车过程中撞上了电动自行车。项某被撞倒地,当即昏迷不醒。货车司机一看撞了人,一溜烟向前跑了。项某生命垂危,后来被路人

发现并报警。虽经天长市人民医院全力抢救,可惜的是,因伤势过重,加上延误了抢救时间,项某当夜就停止了呼吸。

像侦破这类恶性逃逸案件,警方为捕捉线索,电子监控必须考虑在其中。最初的调查走访,民警发现距离事故现场不远的地方,有一家商务会所。该会所为了内部安全,在大门前装有电子监控。民警立即调阅当夜录像,一辆装满货物的半挂车很快被锁定。从这辆车的行驶时间和行驶方向来看,警方判断,它随后应该出现在前

方收费站的监控之中。然而,让人百思不得其解的是,该车竟没有出现。

民警立即反方向调查,最终发现,该车竟然在“不该出现的”天长市西城区查报站的监控探头之中出现了。尽管录像中的大货车图像非常模糊,但对于“善战”的民警来说,“这些就足够了”。距离案发24小时不到,肇事司机被天长警方收入网中。

原来,当夜该司机驾车沿省道S312线自西向东行驶,准备送货去镇江。事故发生后,司机也曾停车查看,可发现被撞女

子伤势太重,生命垂危。经过一番思想斗争后,他将大货车倒了一下,继续向东朝扬州方向驶去。

驾车向前行驶大约500米之后,该司机陡然想起前方有收费站设置了监控探头。于是,他调转头,再次从那名生命垂危的女子旁边经过,朝西驶去。经过天长市市区的天康大道,绕道南京驶往镇江。将货送达镇江后,他像没事似的返回家中,不料警察很快就找上了门。

《皖东晨刊》供稿