



受年终奖多少、要不要跳槽、能否脱单等问题困扰

# 年终心理综合征你怎么应对?

年关将至,当大家都在收拾心情筹备年货准备过年时,也有不少人对于过年产生了忧虑、恐慌的情绪。大龄剩男剩女怕回家被“催婚”;职场人士难逃攀比心理;年终奖不理想要不要跳槽同样令人纠结,而异地结婚的独生子女更是对过年回谁家头疼不已。记者从南京脑科医院医学心理科门诊了解到,年关将至,前来咨询的白领人数明显增加,不少人因情绪焦虑影响了身体健康,出现头痛失眠等症状。该科林万贵副教授提醒,适度的压力对自己有好处,关键是要正视现状,调整态度,用轻松愉快的心情去面对。

现代快报记者 金宁



资料图片

## 相亲屡败 年底催婚让剩者抑郁

案例1:27岁的小邓是外地人,在南京工作5年,因为没有男朋友,从前年开始奔赴各种相亲活动,可是两年下来仍然没有收获爱情,小邓有点无所适从,相亲总是不成功,人也变得郁郁寡欢,她怀疑自己魅力不够,自信心也备受打击。连续几次过年回老家时被父母催婚唠叨后,小邓现在特别害怕过年。

专家分析:相亲导致的受挫主要以女性居多,反复找对象不成功时,她们容易自我否定,认为魅力和能力决定个人价值,久而久之便会产生抑郁情绪,表现出对未来生活没有信心。其实这些人应该认识到相亲受挫只是暂时现象,一定要修正自己的负性思维。同时,在相亲过程中,要认清现实与理想的差距。很多“剩”者的要求往往过于苛刻,年龄、学历、相貌、收入、性情的要求都很高,按照这个条件很难找到合适对象。所以一定要善于发现别人的优点,爱他就要接受他的缺点,多一点宽容和欣赏。

## 加班太多 跳槽与否令职场人焦虑

案例2:周先生在南京某民营企业工作了4年,他对收入比较满意,单身时没觉得什么,但结婚生子后,妻子总抱怨他加班太多、出差太多,无法照顾家庭,孩子生病发烧跑医院全担在妻子一人身上,为此,妻子几个月前就劝他跳槽。到底是走还是留,周先生很担心,换工作未必就能轻松,收入骤降的话,房贷怎么办?各种生活成本开销从哪里支出?最近一个月思考这些问题让他夜不能眠。

专家分析:现在有一部分人跳槽并不是因为工资问题,而是亲情健康身体等其他诸多原因,像周先生这样作为家庭的经济支柱,是否跳槽让他有些焦虑,医生建议他如果不想跳槽影响收入,那么在家庭内部的分工上要做一些调整或补救,如果确定要跳槽,那么一定要在选择新单位时,要考虑到新的企业文化与价值观念是否与自己匹配,进入一个新环境后是否能刺激到自己的创造思维。对自己一定要有一个全面的认知,无论是专业技能,还是性格心态,都会影响到跳槽后的个人发展。不能因为跳槽后的不适应再度影响自己的情绪。

## 专家建议 年末情绪也需要盘点

年末情绪也需要盘点,向亲人、朋友倾诉,有助于缓解焦虑和压力。南京脑科医院医学心理科副主任医师林万贵副教授介绍说,出现年终综合征的群体主要为高级白领、公务员以及消费较高收入较高的职场人士。由于他们层次高,自我要求更高,而高层竞争又很激烈,在年底的各种总结、评比、淘汰、晋升中尤为突出,承受能力弱的人便会出现不同程度地出现这种症状。

现代社会发展越来越快,再加上上年末时期的特殊性,而处于社会最重要的个体,每个社会人都承受着高负荷的压力,但让自己拥有一颗平常心对心理健康尤为重要。

林万贵副教授提醒说,缓解心理压力应该注意这些,譬如当压力影响到我们的生活时,我们应采用接受、理解、不批判、调节、放下的态度去面对压力。凡事应该正面思考,心想事成。还应记住“有容乃大,无欲则刚;返璞归真,顺其自然”这句名言,在工作和生活中要常怀感激之心。最重要的是不要拿别人的过错来惩罚自己,影响自己的情绪。

## 对话名医

# 岁末男士应给身体做个保养

年终岁末,正是男性对健康进行“维护”和“保养”的关键时机。带着健康高高兴兴回家过年是每位男性朋友的愿望,更是给家人最好的礼物。南京建国男科医院专家指出,年终岁末是男科疾病高发期,做好疾病的预防和治疗显得尤为重要,如果出现了男科疾病的症状要及时就医,争取早发现、早治疗、早康复。

现代快报记者 张弛

## 人物档案



郑世广 主任医师 教授

原南京鼓楼医院泌尿外科主任,学科带头人。南京大学医学院教授,南京泌尿外科研究所所长。从事泌尿外科临床工作四十余年,在泌尿系统肿瘤、结石、感染及慢性前列腺炎、前列腺增生等疾病及疑难杂症诊治方面有丰富临床经验和深厚造诣。参加编著《胆石症、尿石症答疑》、《泌尿外科手术图解》、《急诊医学》等著作。在国家泌尿外科杂志及省级医学杂志发表论文30余篇。多次获省市科技一等奖、科技成果奖,是省内著名泌尿外科专家。

## 抵挡男科疾病,做好预防很必要

南京建国男科医院专家指出,百病预防为先,男科疾病更是如此。除了注意日常防护以外,男科检查是预防男科疾病最关键的环节。

记者采访时碰到一位来南京建国男科医院看前列腺炎的钱先生,他对记者说道,自己姓钱,管的也是钱,可是将近年关,公司的各种财务报表简直将他忙晕了。自己12月开始每天都在加班,总是搞到晚上十点多才睡觉,工作的时候得非常投入,不容许有半点差池,紧张得连水都顾不上喝,连尿都憋着。正因为钱先生连续加班的日子,导致他的前列腺炎发作了,时不时就想小便,小便时感觉很吃力,而且会阴部还有放

射性疼痛,让他苦不堪言。于是连忙抽时间赶来专业治疗。

南京建国男科医院前列腺特诊中心专家郑世广解释,临床发现,目前很多前列腺炎患者都是办公室男性,办公男俨然已经成为前列腺炎的高发人群,主要原因是这些男性常年久坐少动,工作紧张总是憋尿,工作压力大,生活作息无规律,而且吸烟喝酒等不良嗜好较多,这些原因共同导致了他们前列腺炎高发。

尤其是到了岁末,工作更忙,外加气温降低,寒冷更加刺激前列腺收缩、充血,导致尿道压力增大从而出现排尿困难,同时加重前列腺液的淤积,导致前列腺疾病发作。

## 男科病不能拖,及时治疗防后患

冬季天气冷,很多人没事都不愿意出门,更别说上医院,特别是男性朋友,出现男科疾病后多数人在想等天气暖和点再治。这种想法显然是错误的,因为冬天男性身体抵抗力弱,缺乏运动,男人私处的各种器官容易充血,容易导致原有病情加重。

久受慢性前列腺炎折磨的孟先生,自述尿频、尿分叉、尿道口滴白、睾丸不适、尿道灼痛、腰部酸痛、下腹坠胀等症严重,伴有性功能下降。由于懒于去医院求医,每当症状加重时,孟先生就会到药店买些消炎药,用药几天症状有所缓解,而后却越来越

重。一次实在疼痛难忍时,孟先生急忙到家门口诊所打点滴,治疗大半个月依然无效。

直到来到南京建国男科医院进行专业检测,才得到规范治疗。该院专家在详细了解其病史,并为其做了病菌检测后,确诊其为慢性细菌性前列腺炎。并根据药敏结果,郑教授为其制订了一套规范、系统的治疗方案,选择针对性药物,并配合先进的“智源腺体激活6+1平衡技术”辅助治疗。治疗过程中,孟先生就感觉到病情有了明显好转,再进行巩固治疗后痊愈,性功能也有了明显改善。

## 男士不妨为自己安排一次“男科年检”

南京建国男科医院专家郑世广表示,90%的男性一生中必定会遭遇某种男性疾病。尿频、尿急、尿痛、遗精、血精、性生活不和谐、性欲降低、心情烦躁、体力下降等情况,其实很多男性都有经历过或是正在经历中。“据很多病人透露,其实他们身边很多朋友都有过类似问题,不过很多人都是选择沉默,这样对男性危害很大。”郑世广表示,但很少男性会主动接受治疗,而选择常规检查的男性更是少之又少。

郑世广呼吁,和女性定期做妇科检查一样,男性也需要至少一年做一次男科检查,随时监测生殖健康。在这个年关,男士不妨抽出时间为自己安排一次健康“年检”,一来可及早发现疾病,二来也省去多数男性有问题却羞于检查,避免造成心理上的过多负担;同时也能消

除人们对男性检查的误解,建立科学健康的生活观。

另外,郑世广提醒,男性健康体检,要选专业男科医院。为倡导“大健康”全局理念,南京建国男科提出“大专科、小综合”的发展方针,带动学科走精品特色的建设之路,着力打造了泌尿男科、外科、中医科、妇科、内科等特色专科。其中以泌尿男科为重点专科,细分为性功能检测评估与治疗区、前列腺特诊区、泌尿外科特诊区、生殖感染特诊区、生殖整形区、不孕不育特诊区、男科疑难病专家会诊区、临床检验区等八大诊疗区。为不断提高医疗质量、保障医疗安全提供了坚实基础,使不同疾病患者能得到专科医生的专业治疗。切实缓解看病难、看病贵的问题,节约患者治疗成本,更好地为病人服务。

## 冬季男科疾病自查

- 是否有尿频、尿痛、尿道灼热
- 是否有尿急、尿等待、排尿不畅
- 是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白
- 是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛
- 是否有会阴、耻骨、睾丸精索疼痛
- 是否有尿道口流脓、红肿、分泌物
- 是否偶尔感觉尿道像蚂蚁咬微痒感
- 是否有会阴及阴囊潮湿、瘙痒
- 是否有生殖器红疹、丘疹赘生物
- 是否有阴囊肿大、疼痛
- 是否有阳痿、早泄、射精痛
- 是否有逆行射精、血精
- 是否有性功能减退、房事过快
- 是否有阴茎短小、尿道畸形、隐睾
- 是否有包皮过长或龟头不能外露

注:如果您已发现上述症状的1-2项,说明您的健康出现问题;如果已有了3-4项,请您及时到专业男科医院接受科学规范检查,及早治疗。