

作者：刘卫宏 来源：新华网 发布时间：2008-5-15 8:59:20

小字号

中字号

大字号

心理专家建议：非灾区居民应冷静面对地震恐惧

四川汶川发生大地震及多次余震后，引起其他地区居民的恐慌。有的人不敢回家睡觉，有的人食欲下降，从而影响到工作和生活。第三军医大学新桥医院神经内科心理专家戴光明教授提醒人们，应该冷静、理智地面对地震，克服恐惧情绪。

戴光明教授说，恐惧心理是在真实或臆想的危险中，个人或群体深刻地感受到的一种强烈而压抑的情感状态。这种恐惧心理表现为神经高度紧张、内心充满害怕、注意力无法集中、脑子里一片空白，不能正确判断或控制自己的举止，变得容易冲动。比如说，一有动静就觉得发生了余震，就往空旷地带跑，始终害怕自己所在的地方也会发生地震。

戴光明教授建议，面对地震灾害时，首先需要冷静和理智，其次应该对地震有科学的认识 and 了解，不能将一种自然现象过分恐惧化，更不要偏听谣言，自己吓自己。

她说，如果产生了恐惧心理，可以坐在一张舒适的沙发或椅子上，播放舒缓的轻音乐，让整个身心放松。在掌握了让身心放松的简单方法后，还可以尝试“系统脱敏治疗”，即把恐惧的东西或者与恐惧有关的事情列出来，然后主动进行接触，先从恐惧程度小的开始，然后再到恐惧程度大的，这样就能逐步放松，克服恐惧情绪。

发E-mail给: 

打印 | 评论 | 论坛 | 博客

相关新闻

- 科学时报：震后滑坡泥石流险情急待评估
- 直击北川：严防地灾“二次伤人”
- 地震后营救常识
- 日本航天局向中国提供地震灾区卫星图片
- 日本学者：汶川地震破坏力相当于阪神地震的30倍
- 中外专家和机构分析汶川大地震成因
- 中科院两遥感飞机赴地震灾区进行灾情监测
- 新华社记者徐壮志传回汶川县城震后首张图片

一周新闻排行

- 美宇航员将登陆可能撞地球的小行星 直径仅40米
- 中国地震局就汶川地震发布三次消息
- 武汉中国地大一优秀大学生校园内被割颈身亡
- 《地质学》：新方法可使预测地震时间大幅提前
- 教育部公示2008年推荐享受政府特殊津贴人选
- 国内4学者成为美刊“全球5大知识分子”评选候选人
- 美研究称：面对面说服女性效果最好
- 中科院研究生院30年：到这里，就是要当科学家