

开春手机综合征多起来 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E5_BC_80_E6_98_A5__E6_89_8B_c108_228584.htm 许多人已经离不开手机 你是否常常觉得手机在响、在振，可是拿出来看看又没有？你是否“机不离身”，如果忘带或没信号，马上心烦意乱、坐立不安？昨天中国心理咨询网（位于福州）的王医生告诉记者，入春以来他治疗的好几位患者的病情都与手机有关，“好像是个新现象啊！”王医生说，春季日照和气温变化比较大，容易影响人的情绪，加上天气转暖，代谢进入旺盛期，人体内环境和内分泌活动发生变化，较易引起人的情绪波动。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 病源不在手机 患者林小姐是福州某公司的企划人员，因为工作她每天都要经常使用手机，前段时间工作调整后，她使用手机少了，但是她发现自己对手机已产生了强烈的依赖感，即使在业余时间也是如此：“只要忘了带手机或手机没电断讯，马上觉得心烦意乱、定不下心；要是一段时间手机没来电，就会不自觉地查看一下手机，看铃声设置是否正确、有否未接来电或短信，一天不知道要进行多少次，同事都觉得我不正常。”林小姐这样的病人王医生遇到很多。王医生说，这些病症姑且叫做“手机综合征”，其实质是一种心理病，患者以白领居多，部分人的生活和健康已经受到了严重的影响。他认为“手机综合征”其实是强迫症的一种，发病表现和总是检查门窗、煤气、电灯的强迫症差不多。有的人会因为固定交际对象突然消失，交流欲望不能满足造成心态的不平衡。“根源上是与手机本身无关的。” 重在自我调节 福建省东方心理

健康研究所的毛朝灼所长也认为“手机综合征”的根源在于精神过分焦虑、过分紧张、过分期待。毛所长说，虽然“手机综合征”还不是一个心理学专业术语，但现在看来这种心理疾病的来势还真不能小看。“‘手机综合征’的病症有很多种，其病因也各异，最重要的是要抓住具体症结进行自我调节，另外多与人交谈，多读读书、看看报，都可以将注意力从手机上转移。如果对手机依赖过于严重，就要去看心理医生，以免影响正常的生活和工作。”（于佳浩、郑辰楠）

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com