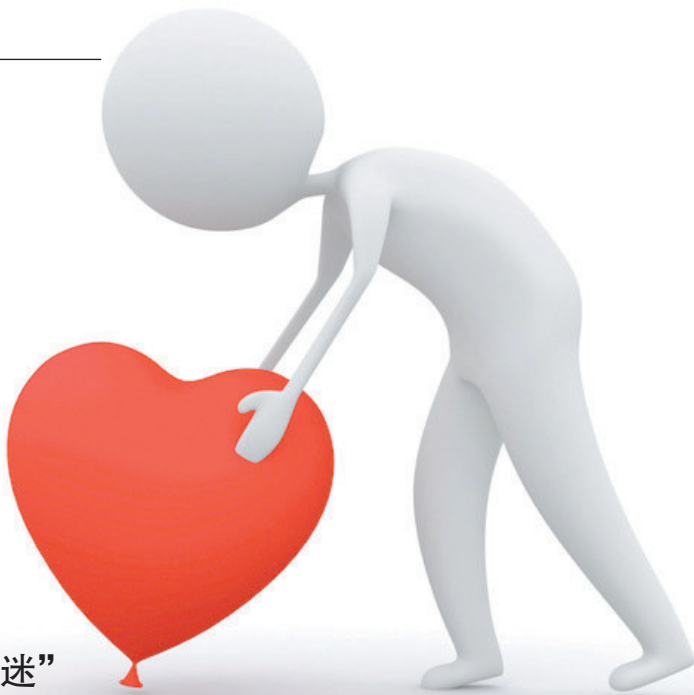




探讨有趣的“世界杯心理学” 做个“伪球迷”是件开心事

6月中旬开打、历时1个多月的俄罗斯世界杯，近期成为市民热议的话题。男足世界杯每4年举行一次，尽管中国队再次落选32强，中国球迷仍对赛事津津乐道，不介意成为疯狂的“夜行动物”。对此，心理医生及心理咨询师均认为，无论是“真球迷”还是“伪球迷”，追逐世界杯赛事是一件具有正能量的开心事。

记者 范展颢 通讯员 曹永欣



压力要宣泄：何妨做个“伪球迷”

“在城市，世界杯的受欢迎程度普遍高于乡镇地区。”广东同华心理医院精神科主任刘佳俊分析说，世界杯被誉为“球迷解放自己的节日”。如今，人们的工作、学习压力偏大，处处面临竞争，更需要宣泄心理压力。

他告诉记者，四年一届的世界杯，给人们创造了一个“释放环境”。各年龄段的市民在深夜呐喊和助威，看球无意是一种思维的休息和放松。

刘佳俊强调说：“每逢世界杯或其他重大体育赛事，通过做‘夜猫子’

看电视直播，是人类头脑对过快的生活节奏、繁重的工作压力、复杂的人际关系所进行的一类反弹，让大脑暂时得到了放松，释放压力。”

与此同时，广东同华心理医院心理咨询师金丽珊认为，无论是“真球迷”还是“伪球迷”，追逐世界杯赛事都能让大家获得释放和快乐。

她指出，平时不关心足球、只在大型赛事期间看球的人们，通常被称为“伪球迷”。一旦这些人身处球迷圈，不去看球就不能谈球，就和周围

的人们在相当长的一段时间内失去了共同语言。于是，“伪球迷”加入了看球者的行列，以免让心理产生被边缘化的威胁，于是就有了“从众压力”。

金丽珊分析说，“伪球迷”现象充分证明了人们的“从众心理”。人类是天生的群居动物，只有与其他人达成高度一致，他们才会感到安全。“伪球迷”身不由己，然而，做一位“伪球迷”好让自己加入到大多数人所关注的事情里，总是没有错的。

增强归属感：小爱一支球队，得到心理安抚

俄罗斯世界杯上，有人喜欢巴西队，有人钟情德国队；尽管阿根廷队一如既往地表现不稳定，也有大批球迷表示“无条件爱你”。这是怎样的一种心理现象？

“人类需要有一个精神家园，即所谓的‘归属感’。”广东同华心理医院心理咨询师及绘画分析师王沛沛指出，中国各地的人口、资源正处于

高流动性状态，不利于归属感的建立和维持。然而，足球可以帮助人们更好地建立心灵上的归属感。

王沛沛分析说，某个球迷只喜欢的一支球队和几位球星，其实，这种现象是和人们的自我认知相符合的。当符合自我认知个性的球队胜利时，该球迷仿佛看到自己胜利一样。“看球的方式，是自己对自己的方

式。自己对自己的要求，也会投射在自己爱的球队上。”

此外，王沛沛说：“喜欢相同球队的球迷一起看球、买球衣、穿着相同球衣去踢业余赛，这些行为都涉及了人们对身份的归属感。同仇敌忾的心理得到了深刻连接，满足了人们对归属感的需要，让人们不再觉得孤独。”

男士更爱足球：心理终获宣泄，释放攻击本能

广东同华心理医院的负责人告诉记者：“许多市民发现，喜欢看世界杯的球迷里，男同胞多于女同胞，这是为什么呢？其实，女性有更多渠道、更大的积极性去与他人分享自己的内心体验。相对内敛的男性，足球恰恰为他们提供了一个表达内心想法和情感的途径。”

这位负责人指出，运动与心理宣泄存在正向相关。宣泄又是缓解抑

郁、焦虑的有效办法之一。无论是看球还是上场踢球，热爱运动的人们，患抑郁、焦虑的几率会比普通人小很多。

此外，这名负责人还认为，世界杯赛事给人们提供了释放本能、释放攻击欲望机会。

“人类在潜意识中都有攻击的本能。这种本能只可能被疏导，却不可能完全被压抑。”他分析

说，足球是一种充满攻击性、竞争性的运动，它可以帮助人们将心中压抑的攻击冲动，以社会允许的方式予以释放，从而起到抗抑郁的作用。足球运动员的踢、跑、冲、撞和犯规，与原始社会里冲锋陷阵、捕猎、保卫领土等行为有着很大的相似之处，使人们更易产生共鸣，让人们有机会接触更原始、更本能的自己。

6月26日是“国际禁毒日”，专家强调——

科学戒毒离不开医学介入

6月26日是“国际禁毒日”。据《全国禁毒工作报告》指出，我国现有吸毒人数约1200万人，只有不到20%的吸毒人员获得医学治疗服务。目前，我市现有一家吸毒成瘾认定戒毒医疗机构，即中山市第三人民医院社区药物维持治疗点。专家强调，科学戒毒需要融合医学、心理学、社会学等多个学科，实施综合干预措施，才能真正做到“脱瘾而出”。

记者 范展颢 通讯员 朱晓翠

什么是吸毒成瘾？ 它是脑部疾病，戒毒需要严谨治疗

“世界卫生组织将‘吸毒成瘾’定义为‘渐进、慢性、复发性的脑部疾病’。因此，戒除毒瘾是严谨的医学治疗行为。”市第三人民医院的相关医生告诉记者，毒品影响大脑，使人体产生满足感、欣快感和渴求感。对此，在早期脱毒治疗阶段，使用医用精神药物，可以缓解戒毒人员的渴求，减少觅毒行为。

医生指出，毒品成瘾让人体在突然停止吸毒后，产生烦躁、肌肉酸痛、胃肠不适、精神行为错乱等行为。对此，医师需向戒毒人员制定计划性减停毒品的方案，使用相关药物缓解症状，让强制脱毒期变得平滑而可接受。

据介绍，吸毒人员长期不卫生地使用毒品，常常存在全身多脏器损害及感染。对此，医师还要改善戒毒人员的体能，提升其应对戒断症状的能力。

寻求科学戒毒： 必须向专业医疗机构求助

市第三人民医院的相关医生指出，早期的强制戒毒策略，强调生物学因素，忽视了心理、社会等因素，因而出现了复吸率极高的局面。目前，医学界对“科学戒毒”定义为不是单一的治疗手段，而是一套基于“治疗+心理+社会”的医学模式综合干预方案，包括了“急性期脱毒治疗”和“脱毒后防止复吸及社会心理康复治疗”。

医生指出，生理性脱毒完成后，复吸毒品的最大诱因是心理渴求。对此，心理治疗需要协助戒毒人员重新塑造对毒品的正确认知，建立良性的应对方式。在社会措施方面，更要提高社会宣传力度，降低毒品的可获得性。

医生建议说，早在2006年，市第三人民医院就建立了美沙酮药物维持治疗门诊，建立了由医师、护师、药师、心理治疗师、社会工作者组成的服务队伍。2018年，该门诊通过省卫计委、省公安厅的审核，成为我省吸毒成瘾认定戒毒医疗机构。“一旦有亲友陷入‘毒海’，不要随意相信‘立即戒断’等说法，市民应协助亲友前往专业医疗机构求助。”

如何构建护士与患者和谐关系

台湾地区专家 来我市现场授课

商报讯(记者 范展颢 通讯员 黄海航)6月22日，由市台务局、市卫计局主办的“2018年中山市第二届海峡两岸护理高峰论坛”在南区举行。台北“荣民总医院”的陈玉枝教授、张家慧教授、高佳冀教授等专家进行了专题授课。

陈玉枝告诉记者，“人文关怀的内涵与实践”是护理学范畴的重要内容。一名护士逐步积累了丰富的临床案例后，更应深刻理解人文关怀的定义和意义，把人文关怀融入到日常护理工作，提升患者的就医服务质量水平。

为期一天的论坛设置了研讨环节，由专家解答同行的疑难问题。来自全市各医院近300名护理工作者优先提问，气氛热烈。

火炬区医院与腾讯签署合作协议

建设“互联网+医疗”智慧医院

商报讯(记者 范展颢 通讯员 杨秋雨)6月26日，中山火炬开发区医院与腾讯集团签署“互联网+医疗”合作协议，建设“智慧医院”，逐步构筑“智慧医院整体解决方案”。

据悉，火炬区医院将利用腾讯集

团的人工智能技术引擎，提升大数据利用、移动支付等能力，改善整体医疗服务效率，提升患者的就医体验。

火炬区医院的相关负责人介绍说，该院通过“智慧医院”建设，未来将实现众多创新服务。例如，患者使用

手机移动设备，实现挂号、智能导诊等功能；复诊患者、慢性病患者更能通过图文，和医生进行在线问诊及用药服务；药品的电子处方，可流转至院内药房和院外药店，患者可选择物流送药或自取药品。