

疫情里心理健康难测 贾医生妙言科普释疑

同乡会联合会疫期讲座2再爆高潮

疫情来了,学校停课,很多人都可以 work from home 了。工作时间相对 flexible, 满以为是个难得的变小蜜月,可以有更多的 family time,可是事实上却听到了一些不和谐的声音。

一方面,天天闷在家里,有大把大把的时间,却无所事事。能炒的菜都炒过好几遍了,于是夫妻间就只剩吵架了;一方面,孩子待在家里,天天在父母的眼皮子底下无所顾忌地上网,打游戏,这让好强上进盼子成龙的父母实在难以忍受。当步入更年期的父母碰上青春期的孩子,那,暴怒的火花就一发不可收拾的激情四射;还有的家庭,一家祖孙三代,同住在一个屋檐下,平常的时候尚可互相忍耐,但是疫情出现后,祖孙之间文化差异的矛盾,祖辈不卫生的生活习惯带给家庭成员,尤其是小孩的病毒感染威胁,等等,使得本来就伤痕累累的家庭关系变得更加剑拔弩张,令人崩溃。

凡此种种,多多少少反映了疫情下人们在心理或精神上的亚健康,甚至不健康状态。有鉴于此,美国华盛顿地区同乡会联合会特意邀请经验丰富的贾俊勇精神科医生,为大家举办了疫情期间的第二期线上互动讲座——疫情期间的心理健康浅谈。

贾医师是德国自由大学生物化学与神经生物学博士,在华盛顿圣伊丽莎白医院完成精神科住院医师培训。目前是 Sheppard Pratt Health System, Behavioral Health Partner 精神科医生。贾医师长期致力于推动华人心理健康,希望让更多的人了解、重视心理健康,让更多的人都有个成功的人生和快乐幸福的家庭。

说起心理健康,这是一个太过广泛、又太过具体的话题。说它广泛,的确,心理健康几乎存在于家庭生活的每一个角落,无论是夫妻关系、还是亲子关系,还有工作压力,等等,都是心理健康所可能触及到的方面;说它具体,心理健康问题,每个人和每个人都不会相同,每个家庭和每个家庭也没有可比性,每一个 case 都是独立的,一个 case 内部涉及的每一个人,也都是独立的。

因此,贾医生为我们带来的心理健康讲座,如及时雨一般,从专业角度,也从普通老百姓的角度,为每一位观众带来了大家最渴望了解的心理健康常识,诸如焦



虑、情绪管理等。

讲座中,贾医生对夫妻关系的和谐,是这样解释的:夫妻关系的基石是“信任”。夫妻之间如果缺乏必要的信任,夫妻关系很难维系。影响夫妻关系的两个最主要的原因是 stonewalling 和 over transparency。Stonewalling,通俗地说,就是冷战。夫妻间因为无关紧要的小摩擦,不但没有进行及时有效的沟通,反而不理不睬,导致生闷气、不愿意沟通,最后,小问题演变为大爆发。Over transparency,最主要是指夫妻间互相太过透明,太过了解,缺乏应有的界限,而使生活显得乏味无趣。

在这里,贾医生讲得竟是这样的真实!引发得我的共鸣“嗡嗡”的!

请允许我站在女生的角度,跟广大的男生们分享一个在夫妻吵架中女生的秘密:很多丈夫都觉得,夫妻吵架的时候,妻子愤怒的发狂,这时,需要让妻子“冷静”一下再谈。于是,就采取了不说话的冷处理方式。此处划重点:丈夫们,你们不要以为你们不说话,妻子们就会冷静下来。事实是:你们不说话的时候,有些妻子就把你以往的种种不是一一在头脑中回想起来,叠加起来,放大出来!你要知道,你的冷处理,将会触发多么疯狂的爆发!所以,夫妻之间一旦有了小摩擦,一定要及时沟通!教您一招鲜吃遍天的沟通方式,就是:趁妻子还没有真的生气的时候,一把抱住她,眼睛看着她的眼睛,告诉她:“我错了,肯定是我错了,才让你这么

生气和失望。我错了,但是我爱你。”这是我说的,不是贾医生说的哦~ 信不信由你哈~

说到老夫老妻之间的 over transparency,我想对妻子们说一句:生活中的想象力,是咱们女生才特有的优秀品质。虽然我们周围有不少男士是善解人意的好老公,但是,实际生活中也有不少缺乏想象力的乏味的直男。而且,这些直男的记性也往往比较差,总是记不住妻子的生日、结婚纪念日这种男人这一辈子不应忘记的日子。遇到这种缺乏想象力和没有记性的老公,咱们女生就只好多担待多理解,充分发挥自己的想象力,把自己的生日和结婚纪念日搞得活色生香。当你在朋友圈晒幸福的时候,你只会晒温馨浪漫的照片,而不会说“礼物是我订的,蛋糕是我订的,气氛是我搞起来的”,是吗?话说回来,自己亲自策划设计的活动,肯定是自己最满意的。自己开心、enjoy,就 OK 啦~ 也拜托天下缺乏想象力记性也不好的男士们,请充分认识到自己的不足,在这种情况下认真配合好自己的老婆,行吗?

提到父母和子女之间的矛盾和困惑,贾医生说:首先,我们必须认识到,父母觉得的“对”不一定是“对”。父母和孩子生活的年代和环境不同吗?两代人的思想肯定会有不同。具体谈到怎么管控孩子打游戏的问题,贾医生说:可能每个人都会多多少少有“网瘾”,我也有。这是一个事实。但是,要看“网瘾”是不是影响了正

常的工作和学习。如果孩子学习没问题,门门100分,那玩儿游戏有什么不好呢?如果孩子都是D和F,那,你强要求他不玩儿游戏又有什么用呢?不如发掘他的优势在哪里,因势利导,使他进步;如果成绩在中等,努力一下就能上去,不努力,成绩就滑下来,那,家长倒是可以好好想想怎么帮助孩子合理安排游戏时间和奖励机制。

贾医生强调:家长对孩子要树立正确的期望值。不恰当的期望值,不但使自己失望,也不利于父母子女之间的亲子关系。

对于千百年来,祖孙同住而引起的家庭矛盾,贾医生认为,这是一个非常复杂的家庭关系的体现。这样的家庭,因为文化观念和代沟等原因,极易产生家庭矛盾,同时,产生的家庭矛盾原因也多种多样。想彻底解决这样大家庭的矛盾,是非常困难的。但是,如果每个家庭成员都可以做到互相忍让,抱着退一步海阔天空的心态,那,将可以减少一些小矛盾的发生,防止大矛盾的激化。因此,在处理这类家庭矛盾是,贾医生认为:心态和沟通至关重要,要尽量用积极的态度去对待小的不和谐,积极调整自己的心态,多包容多理解,多沟通。

一个小时的讲座,很快就结束了。但是,参加讲座的观众都感到意犹未尽,有很多想问的,想了解的,限于时间关系,都没有问到。如果可以,我们会邀请贾医生再次抽出时间,给我们进行专题的心理健康科普。

下一期讲座,同乡会联合会邀请了华府著名的会计师 Serina 和林芳来给大家讲解今年报税的特殊情况,疫情中的个人既中小企业申请救助等经济有关的问题。敬请关注。

想参与讲座现场和主讲人互动提问,请事先下载安装 Zoom 到手机或电脑上。讲座链接: <https://us02web.zoom.us/j/562612274>;

iPhone call in: 312-626-6799 or 301-715-859; 其它电话 call in: 301-715-8592 or 312-626-6799

密码: 562 612 2742; 想加入同乡会联合会讲座微信群,请扫码加同乡会联合会义工为微信好友,然后拉你入群。

同乡会联合会供稿
撰稿人: 韩军

AXA ADVISORS
redefining standards

安盛理财顾问公司 AXA Advisors, LLC,
3141 Fairview Park Dr #250 Falls Church, VA 22042

王起云 理财顾问 Tel: 301-404-5639
703-205-0337

Karen Haywan Wong (Qiyun)
Financial Consultant
Retirement Planning Specialist

www.haywanwong.myaxa-advisors.com 5-017

财务规划 人寿保险 长期医疗照顾保险 公司退休计划
遗产规划 医疗保险 伤残收入保险 个人退休计划
财富管理 年金 529 教育基金计划 Mutual Funds

Securities offered through AXA Advisors, LLC (NY, NY 212-314-4600), member FINRA, SIPC. Investment advisory products and services offered through AXA Advisors, LLC, an investment advisor registered with the SEC. Annuities and insurance offered through AXA Network, LLC. AXA Advisors and AXA Network do not provide tax or legal advice. Please consult your tax or legal advisors regarding your specific situation.
Future communications in both English and Chinese. 公司与客户的信息交流将用英文或中文 AGE-118030 (09/16)(exp. 09/18)

美东学院 YM American Academy

ACE CARE

移民体检
入籍英语考试障碍评估

主要服务项目
美国大学、研究生、高中申请指导
高中学习规划和各类课程辅导

www.ymamerican.com
zyang@ymamerican.com
Cell: 302-257-1537
WeChat: wh785120
Newark, DE / Ellicott City, MD

我们不会点石成金,我们的目标是 4-096
帮助招生官挖出藏在沙底下的金子

敬请来电话预约: 703-237-0120
或发送信息至: 703-334-1529
900 S. Washington St. Suite 112, Falls Church, VA 22046
703-237-0129(fax)
Email: acecare900@yahoo.com
www.acecaremedical.com 3-011

纽约人寿保险公司
王亚亚 Yaya Wang

财务顾问^A
纽约人寿保险公司业务代表
纽约人寿证券公司注册业务代表
二十年以上专业经验
百万圆桌协会终生会员⁺

(C)301-404-2884
(O)301-838-5511
(F)1-866-253-7188
www.YayaWang.com

地址: 966 Hungerford Dr, Suite 15 B, Rockville, MD 20850

NEW YORK LIFE 纽约人寿 傅家之保

1 Issued by New York Life Insurance and Annuity Corporation
2 Securities products and services offered through NYLIFE Securities LLC, Member of FINRA and SIPC, and a Licensed Insurance Agency.
3 Products available through one or more carriers not affiliated with New York Life, dependent on carrier authorization and product availability in your state or locality. *Financial Adviser of Eagle Strategies LLC, a Registered Investment Adviser + Million Dollar Round Table (MDRT), The Premier Association of Financial Professionals, is recognized globally as the standard of excellence in life insurance sales performance in the insurance and financial services industry.
The offering documents (policies, contracts, etc.) for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail. 對於保單、合約等相關文件,紐約人壽及其子公司僅提供英文版本。如有爭議,一律以保單和合約中的條款為準。
NYLIFE Securities LLC, Eagle Strategies LLC and New York Life Insurance and Annuity Corporation are New York Life Companies. SMRU 1643524 5-030

- 各类寿险
- 定期寿险 • 终生寿险
- 灵活寿险¹ • 浮动灵活寿险²
- 医疗保险³和牙医保险³
- 长期护理保险
- 大学学费筹措规划²
- 各类年金和投资产品²
- 共同基金投资²