

# 厦门心理医生 知识越多越焦虑 厦门心理咨询

产品名称	厦门心理医生 知识越多越焦虑 厦门心理咨询
公司名称	厦门格铎海曼教育咨询有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市思明区嘉禾路东方明珠广场221号1609室
联系电话	86-05925053053 18950067074

## 产品详情

厦门心理医生 厦门心理咨询 知识越多越焦虑 厦门格铎海曼心理咨询机构—钢子老师工作室：每天连续看电视、听广播的人和每天都泡在图书馆或上网查阅资料的人都很容易引发焦虑。如果你是25岁到40岁，并拥有高学历的正常成年人，会不会突发一种奇怪的疾病，没有任何病理变化，也没有任何器质性改变，但会突发性地出现恶心、呕吐、焦躁、神经衰弱、精神疲惫等症状，女性还会并发停经闭经闭经和痛经痛经等妇科疾病，发病间隔不一定，起病时间也不一定。厦门格铎海曼心理咨询中心专家们认为，这是一种身心障碍，研究发现，在信息爆炸时代，人们对信息的吸收是成平方数增长的，但人类的思维模式还没有很好地调整到可以接受如此大量信息的阶段，由此造成一系列的自我强迫和紧张，非常接近精神病学中的焦虑症状，“知识焦虑症”表现为，过量地吸收信息，并非是一个主动意识，在大多数情况下，是一个被动的行为。从职业来讲，记者、广告员、信息员、网站管理员、情报人员、监听人员、间谍、声纳员等都是该症的高发人群。钢子老师工作室心理专家提醒人们，“知识焦虑症”本身并不可怕，也不用担心它会转发为精神疾病，只要你能意识到它起病的原因并正确对待治疗，还是可以有效缓解焦虑症状的。专家提供了一些治疗方案：1、每天要保证睡眠9小时；2、每天接受信息的媒体不超过两种；3、每天的工作要事先列出计划，尽量减少意外情况的发生；4、每天睡觉前坚持锻炼15分钟；5、生活要有规律，减少娱乐，严禁饮酒。对此若有任何的需要或者还有什么疑问可以拨打厦门格铎海曼心理咨询中心—钢子老师工作室心理咨询电话：0-5-9-2-（伍零伍二零伍三）进行咨询。钢子老师工作室地址：厦门市思明区嘉禾路东方明珠广场221号1609室（莲花路口庐山大酒店对面）