

最近,一些标题为“在线诊断自恋型人格障碍(NPD)”“NPD人格会有哪些表现”等短视频涌现,让不少观看者“对号入座”进行诊断,甚至开始为身边人“下诊断书”——

在线诊断心理问题靠谱吗

本报记者 吕依霖 摄影报道

“自恋型人格障碍的五个典型特征”“NPD自测”“如何判断自己是否为NPD”……前几天晚上,市民小王打开手机,打算刷会儿视频就睡觉,结果短视频平台推送的大量类似内容,让她越看越精神:难道我的伴侣是自恋型人格障碍?

“看完感觉身边人都有问题”

在小王浏览的这些短视频里,无论标题如何,内容不外乎是概括所谓自恋型人格障碍的特征:“习惯性打压别人”“不认错”“缺乏情绪感知能力”“恋爱初期表现出色时间一久便原形毕露”……

“这跟我男朋友的日常表现太一致了。”一条条看下来,小王不自觉地替男友对号入座。视频下方博主的评论也赫然在目:“遇到NPD就赶紧跑吧!”看完全内容的小王心里五味杂陈,陷入了焦虑中。

像小王一样,近期,不少市民刷到了与自恋型人格障碍相关的短视频。



市民小王观看NPD相关内容的短视频

“看完之后感觉身边人都有点心理问题,包括我自己。”市民潘女士表示,看完视频后,她发现她的家人、同事、朋友、伴侣的身上都存在这些特征。这在一定程度上影响了潘女士对身边人的判断,并且左右了她正常的社交活动。“多多少少会在相处中有一种防御的心

态。”潘女士说。

刷到类似视频的张女士则持怀疑态度:“有点危言耸听了,人无完人,更何况视频中提到的都是当下人比较常见的特征,一套一个准儿,这种视频看看就好。”

记者打开短视频平台,发现标有“NPD”标签的视频“转

评赞”互动量动辄超过十万,评论区“求救声”一片,大多都在询问遇到了“NPD”该怎么处理。

草率“贴标签”不可取

自恋型人格障碍(NPD)究竟是如何定义的?

为此,记者查阅了相关资料。发现其由中国科学院心理研究所参与编辑并审核的权威概念为:NPD,英文全称为“Narcissistic Personality Disorder”,指自恋型人格障碍,是人格障碍中的一种,其核心特征是自我夸大、认为自己有特权、强烈渴望他人关注以及对他人缺乏同情心,这通常会导生活中许多领域的功能受损,例如工作、学校和人际关系。

“NPD的病因涉及遗传、社会、环境等因素,诊断非常复杂,很难仅凭某个行为就下结论。”心理咨询师于秀荣告诉记者,判断一个患者是否为NPD,需要心理医生拥有足够的专业知识和临床经验。

“其实,更多人只是有自恋型人格,并非是自恋型人格障碍,自恋型人格并不等同于自恋型人格障碍,前者属于正常范畴,在人群中比较常见,而后者是异常的。”于秀荣表示,一些市民依靠这些娱乐化的短视频去判断,是不科学的行为,草率地给身边人贴上“NPD”标签,容易让对方出现自我否定、焦虑恐惧等情绪,产生不必要的心理负担。

女子失眠 竟是跳绳过度所致

医生建议:睡前活动时间不宜过长

本报讯(记者 孙亮)最近一段时间,家住市区的张女士患上了失眠。经过医生的诊断,张女士失眠的主要原因竟是睡前跳绳的时间过长。

据了解,今年42岁的张女士平时不爱运动。近日,她去医院体检时发现,自己的甘油三酯等数值偏

高。医生建议她清淡饮食并做适当运动。张女士想起家里有一根跳绳,便想着这段时间跳绳锻炼。由于白天工作比较忙,她便把跳绳的时间安排在了晚上睡前。坚持运动了一周后,张女士发现自己的睡眠质量越来越差,躺下一个小时也

不能入眠。于是,她便来到市人民医院精神康复科进行咨询。

了解了张女士的作息习惯后,医生表示,她的失眠症状主要是由睡前跳绳造成的。“运动后身体很累,不是对睡眠有好处吗?”面对张女士的疑问,医生表示,在晚上尤其是

睡前跳绳,会导致身体内的交感神经处于兴奋的状态,从而引起心率加快,严重时会影响睡眠。建议大家尽量选择晚饭后半小时内再跳绳,并且跳绳的时间也不宜过长,一般20分钟左右即可,以免导致身体出现不适的症状。

黄骠骠东街道

商户争着在家门口做好事

本报讯(记者 刘冰祎)到老旧小区打扫卫生、举办各类公益课堂……这段时间,渤海新区黄骠市东街道的“红色联盟”挺活跃,7个社区96家单位、门店的商户及工作人员在家门口做好事,将便利带到居民身边。

34岁的李路是东街道的居民,他开的连锁熟食店就在家门口的新华路上。最近这半年,李路常往离家不远的交通小区跑。自从去年他成为交通社区“红色联盟”的第一批联盟商户后,只要有时间,就会在周五跟着社区工作人员到辖区老旧小区打扫公共区域卫生,协助清理杂物,看望高龄老

人。李路不光自己去,还带着员工和朋友一起去。“人多力量大,能在家门口做点力所能及的事,我挺高兴。”李路说。

在交通社区,像李路的熟食店这样“红色联盟”的成员单位共有27家,这也是东街道组建“红色联盟”的一个缩影。

去年,东街道在辖区7个社区分别打造富有社区特色的“红色联盟”,将辖区内商业、医疗、金融等多种业态的单位、门店纳入其中,汇集多方力量参与社区治理,给居民带去便民服务。交通社区的穿搭公益课堂、“AI”反诈知识讲座,



商户来到小区打扫卫生

雅居社区面向失能、半失能老人开展的“送医上门”服务……截至目前,“红色

联盟”成立后不到半年的时间里,各项特色便民服务已开展80余次。

沧县籍爱心人士王大鹏 捐出12000元 奖励12名师生

本报讯(记者 姚连红)3月18日,沧县汪家铺镇第一中学举行了一场捐赠仪式。在大连工作的沧县籍校友王大鹏委托家人将12000元教育基金捐给学校的12名师生,助力学校教育事业的发展。

当天的颁奖仪式上,10名品学兼优的学生和两名优秀教师代表站上台,每人获得1000元的“智慧成长‘兰珍’奖学金”。

这笔奖学金由沧县籍校友王大鹏捐赠。王大鹏是沧县汪家铺镇刘进村人,曾在汪家铺乡中学(曾用名)上学,目前在大连海事大学任教。前段时间,他回家探亲时,得知如今汪家铺镇第一中学走出了很多优秀学子。于是,王大鹏决定以母亲刘兰珍女士的名义每年向学校捐款12000元,设立智慧成长“兰珍”奖学金,用于奖励学校优秀的老师和学生。

新华区广厦社区 “便民集市”暖人心

本报讯(记者 姚连红)近日,新华区广厦社区联合辖区包联商户的志愿者组织了一场“便民服务进社区”活动。

当天上午,新华区广厦家园小区内很是热闹。新华区广厦社区工作人员引导居民来到各个便民摊位前。有的居民将家里的旧鞋子拿过来,请志愿者帮忙打理。有的居民中午要去参加朋友的婚礼,赶紧过来让志愿者化个美美的妆容。“我拿来3件春装,一会儿工夫,志愿者就帮忙熨平整了。”居民刘女士高兴地说,她在家门口就解决了生活中的难题。