

又到一年七夕节 单身焦虑如何解

□本报记者 尹晓玉

“七夕临近，朋友圈每天都会被玫瑰花、口红、首饰刷屏，满屏的七夕元素。在我眼里，这些似乎都在提醒着我，自己仍是单身。焦虑症晚期患者的心情，谁能理解？”8月15日，网友“呦呦呦”在朋友圈吐槽。近两天，记者采访中了解到，随着七夕情人节到来，无论是街上，还是朋友圈，都充满着浪漫气息，不过在不少单身青年看来，这却让他们感到焦虑。

七夕到来却倍感失落

“别人的男朋友已经上线，七夕马上就到，是时候找我订花了。”“七夕还有一天就到了，你还在等什么？……”“和朋友约好了去看电影，不知道有没有意外惊喜……”随着七夕临近，朋友圈也热闹了起来，除了一些微商一波又一波地发广告烘托气氛，有人在策划惊喜，也有人在筹备表白，似乎到处都洋溢着甜蜜气息。

但也有人把七夕情人节叫“情人劫”，“大龄”“单身”的标签让他们一遇情人节，就感到失

落、焦虑。

七夕节后两天，就是市民晨晨的30岁生日。人生已经迈入“3”字头，却还没有男朋友，让她倍感失落。

“其实，对我个人来说，单身并没有什么可怕的，但是家人无休止地催促，不断安排相亲，让我觉得烦躁不安。满大街都是各种七夕元素，朋友圈满屏都在秀恩爱、晒礼物，我就更没法淡定了。”晨晨说，最近这几天她都觉得很失落，不想出门，也不想见人。

“每逢过节倍失落，尤其是情人节、七夕节。”谈到七夕的感受，28岁的思思告诉记者，约会、吃饭、看电影、逛街，到处都是成双入对的人，好像都在提醒她，一年又一年，青春渐逝，她还没有归宿。

她说，希望大家在晒幸福的同时，也能顾及一下大龄单身人士的心情。不要总是问“你怎么还没有男朋友？准备找个什么样的？差不多就行了……”之类的话。

如何击退“情人节焦虑”

“又是一年情人节，还是一个人过。心情沉重，吃不下饭，

睡不好觉。这种焦虑如何破？”昨日，网友“如意”在朋友圈发消息说，自己本就失落，加上家人的催促，让他觉得干什么都无精打采。

在这样一个“甜蜜暴击”的日子里，如何击退焦虑不安的情绪？即便无法欢天喜地地过节，至少保持平静的心情呢？

对此，我市婚恋专家寇文启表示，焦虑是一种情绪，情绪主要受潜意识控制，潜意识的工作机制是只接受肯定的语言，不接受否定的语言，因此可以多想多说“我要快乐，我要幸福，我想度过一个有意义的七夕”等。不要去想，也不要暗示自己说“我不要痛苦，我不想焦虑，我不想难过。”

此外，情绪只能被疏导，不能被压抑。如何疏导情绪？首先，要面对、接纳不良的情绪，这些情绪被面对和接纳后，其强度会大幅降低。

所以，面对七夕节带来的失落、焦虑等负面情绪，不要一味地去抗拒它，试着接受它、面对它。然后，再用一些正面的行为来替代焦虑，如多约朋友聚会，看一本心仪的书，或者来一场旅行等。

浪漫来袭 鲜花走俏



8月16日，市区一家花店工作人员在忙着包装花束。

□文图 本报记者 陶小敏 杨旭

“七夕是个浪漫的日子，本想买束花送给女朋友，结果连跑了三家花店，竟没买到一束。”昨日，市民陈伟告诉记者。当天，记者走访市区多家花店了解到，随着七夕节到来，鲜花市场紧俏，不少花店出现了鲜花供不应求，甚至销售一空的情况。

8月16日，市民陈伟告诉记者，七夕节快到了，眼看身边的朋友都在为爱准备礼物，他也决定给女朋友送上一份惊喜。但让他没有想到的是，当天上午，他连续跑了3家花店，都被告知店里的鲜花已经被预订完毕，不再接受订单。

“真没想到会有这么多人买花，临时去竟然买不到，还是送其他礼物吧。”陈伟说。

之后，记者走访了市区几家花店，发现情况的确如陈伟所说。在市区泰山路一家花店，几位工作人员正忙着对鲜花进行设计和包装。

一位店员告诉记者，这两天店里生意特别好，订单就已经将店里所有的货订完。8月16日晚上她们将连夜工作，准备七夕节当天客户预订的鲜花。“我们肯定要优先供应客户预订的花，从上午开始，就已经不再接受新订单了。”店员说。

在市区辽河路一家花店，工作人员也忙得不可开交。“现在店里的花不太够用，我们已经在找其他花了。”该店负责人说，七夕节当天鲜花会涨价，而且有可能会买不到想要的鲜花，所以很多市民都选择了预订。据介绍，七夕节供应的各种鲜花中，红玫瑰还是最受欢迎，彩色玫瑰等一些新品种的接受程度也越来越高。

送鲜花固然是一个不错的选择，但也有市民表示，表达爱意的方式有很多种，只要能让对方感受到即可。“在节日表达爱意虽不是不错的选择，但最重要的还是在平时。”市民邓先生表示，平时注重与另一半沟通，互相爱护，比节日送花更有现实意义。

图片新闻



8月15日，召陵区翟庄街道纺织路社区为辖区三对金婚老人免费拍摄婚纱照，作为七夕节礼物送给这些老人，得到了老人们的喜欢。

本报记者 于文博 摄

好看

关注民生
服务百姓



好用

最新资讯
最热声音



好玩

智慧社区
畅享生活



漯河晚报
生活真需要



24小时新闻热线 3139148