

深圳市康宁医院定制直播栏目

健康
用“心”说

第6期

- 情绪不稳定是病吗?
- 早期生活如何影响我们的情绪稳定性?
- 有哪些有效的情绪管理小技巧?
- 如何应对他人的评价: “你情绪太敏感了”?

彭博
深圳市康宁医院
抑郁障碍科一区
副主任医师



拒绝被情绪“绑架”
做情绪的主人

直播时间
10月9日
19:00



美媛
南部主持人



观看直播



观看直播

全网同步播出

南方都市报 APP

N视频 APP

深圳大件事 视频号

健康中心 视频号

深圳市康宁医院 视频号

深圳市康宁医院定制直播栏目

健康
用“心”说

第7期

- 怎么区分习惯性行为和成瘾行为?
- 如何看待各类成瘾行为背后的心理问题?
- 孩子网瘾重、沉迷游戏厌学怎么办?
- 如何告别运动、购物、整形、减肥上瘾?

杨梅
深圳市康宁医院
成瘾医学科主任
博士研究生
主任医师



探寻成瘾行为背后
在放纵中寻找平衡

直播时间
10月10日
19:00



美媛
南部主持人



观看直播



观看直播

全网同步播出

南方都市报 APP

N视频 APP

深圳大件事 视频号

健康中心 视频号

深圳市康宁医院 视频号

深圳市康宁医院定制直播栏目

健康
用“心”说

第8期

- 老年人每天只睡五六个小时正常吗?
- 老年人睡得浅、容易醒、日夜颠倒怎么办?
- 孩子一到节假日睡眠节律紊乱怎么调节?
- 孩子总是嗜睡可能是发作性睡病?

冯飞
深圳市康宁医院
睡眠医学科
博士研究生
主任医师



关爱家中老小
健康睡眠很重要

直播时间
10月11日
19:00



美媛
南部主持人



观看直播



观看直播

全网同步播出

南方都市报 APP

N视频 APP

深圳大件事 视频号

健康中心 视频号

深圳市康宁医院 视频号

深圳市康宁医院定制直播栏目

健康
用“心”说

第9期

- 负面情绪累积多久会得心身疾病?
- 出现躯体化症状时如何自救?
- 远离刺激源后心身疾病会自愈吗?
- 日常怎样学会自我疏导负面情绪?

杨曦
深圳市康宁医院
儿少精神科
博士研究生
副主任医师



身体莫名不舒服
当心坏情绪在作怪

直播时间
10月12日
19:00



美媛
南部主持人



观看直播



观看直播

全网同步播出

南方都市报 APP

N视频 APP

深圳大件事 视频号

健康中心 视频号

深圳市康宁医院 视频号

深圳市康宁医院定制直播栏目

健康
用“心”说

第10期

- 看心理医生是种怎样的体验?
- 为什么心理医生不给亲朋好友服务?
- 怎么克服去看心理医生的尴尬感?
- 第一次做心理咨询前需要知道哪些事项?

徐福山
深圳市康宁医院
安心行动心理工作室负责人
副主任医师



和心理医生
交个“朋友”

直播时间
10月13日
19:00



美媛
南部主持人



观看直播



观看直播

全网同步播出

南方都市报 APP

N视频 APP

深圳大件事 视频号

健康中心 视频号

深圳市康宁医院 视频号