

管好情绪是最好的养生

●余淑君

老王本来在国企上班,后来为了挣钱下海经商,开始生意还不错,之后他贷款几十万投资了一条新的生产线。刚买回来,产业更新换代,他的生产线就作废了。从此之后,他就一直在债务中挣扎,并陷入抑郁、自责、焦虑的情绪之中无法自拔。50岁不到,他就被查出肝癌,肺癌晚期。

像老王这样,因长期负面情绪而引发重大疾病的案例不在少数。我们的思想可以欺骗自己,但身体不会说谎。所有积压的负面情绪是有毒的,并不会因为我们的视而不见和压抑而消失,相反,它会把我们的身心拖下水。

大量科学研究发现,70%的人会以躯体健康受损的方式来消化有毒的情绪,最终酝酿意想不到的大病。长期焦虑、紧张水平高的人,容易患心脏病、癌症,死亡风险也比正常人高很多。

因乳腺癌早早离开人世的青年歌手姚贝娜,曾在生前录过一段视频,她说:“我的病就是在我那段极度郁闷的时期得的,郁闷我一定会找一个出处,要么身体出问题,要么精神出问题,所以人一定要想开点儿。”

近年兴起的身心医学,通过疾病可以洞察出人的性格或心理状态,反过来从人的性格或心理状态也可以看出人的疾病。《生命的重建》的作者,美国著名的身心治疗师露易丝·海就从自己生病和痊愈



的过程中,发现了身体与心灵之间有着千丝万缕的联系。例如,脱发与紧张有关,当我们害怕时,毛孔会被压迫得很紧,使头发无法获得营养而脱落;忧郁、不快乐时,心脏失去了活力和健康,结果就走向了贫血、心绞痛和心脏病发作;胃肠道是最能表达情绪的器官,很多人一焦虑就会胃疼或腹泻,压力大时根本吃不下饭;容易焦虑、生气的女性更可能内分泌失调,得乳腺、卵巢癌等疾病。

大量研究和临床案例表明:内分泌系统和肠胃、皮肤并列是最容易受情绪影响的三大系统。

“康宁”是五福之一,这包括康(身心健康、行住自在)和宁(心无烦忧、安静宁和),身心健康是我们最大的财富。

没有了康宁,就没有了一切。世界真的会惩罚那些总是忽视自己内心的人,如果管理不好自己的情绪,又不理会身体发出的求救信号,就很容易生病。所以,在这个疾病频繁发生的年代,惜命最好的方式不是养生,而是管理情绪。

好在,如同可以通过锻炼保持身体健康一样,心理健康也可以通过练习来获得。那么,如何去预防因情绪导致的疾病呢?

第一、不要忽视和压抑自己的负面情绪。可以找人倾诉,或者寻找好友、心理咨询师进行情绪疏通,化解烦恼。

第二、调整心态,改变思维模式,提升情绪管理的能力,以平静、放松、包容、愉快的心来面对生活。其中,找别人的优点、找自己的优点,找一天中值得感恩的事……这些小小的方法,每天用,都会不知不觉改变我们的思维。

第三、聆听身体的声音,当身体出现了疾病,一定要循着这个线索,看看有哪些心结或情绪是和疾病的产生有关的。如果发现了,就解决它。

最后,用冥想、正念等方法,加强与自我内心的链接,做好自己情绪的呵护与关爱。正如印度电影《三傻大闹宝莱坞》中一句台词所说:“人心其实很脆弱,所以我们要经常哄它,经常把手放在心脏旁,对自己说:平安无事。”

无论是“流感下的北京中年”,还是“陪娃写作业气到心梗”的母亲,甚至是开始“焦虑发量”的90后,在压力重重的当下,“郁闷”“抑郁”似乎成了人们的口头禅。感觉自己“抑郁”了,就是患了抑郁症吗?

坏情绪≠抑郁症

坏情绪当然不等于抑郁症,抑郁症包含了一组临床症状群,共有10个表现。

- 1.感到心情低落、沮丧或绝望:有人用“一片阴霾,就像下雨前那种阴沉的天气”比喻内心的情绪。
- 2.做事时提不起劲或没有兴趣:曾经感兴趣的事情都提不起兴趣了,即使勉强去做也毫无乐趣可言。
- 3.睡眠问题:包括入睡困难、睡不安稳、早醒或睡眠过多。
- 4.感觉疲倦或没有活力:抑郁使人感到失去精力,做事没有动力。
- 5.食欲不振或吃太多:饮食问题往往伴随着明显的消瘦或体重增加。
- 6.觉得自己很糟或很失败,或认为自己让家人失望。
- 7.注意力不能集中:做事难以专心,看电视、看报纸经常“走神”。
- 8.说话、做事明显变得缓慢:严重抑郁的人像一架到处生了锈的机器,尽管任何部件都没有坏,但整体运转失灵了。
- 9.悲观的想法:有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头,严重时甚至会自杀。
- 10.影响生理功能:如出现头晕、头痛、心悸、出汗、怕冷怕热、皮肤发麻、尿频尿急等症状。

这些症状,也许不少人曾出现过,但不必太过担

抑郁有十个表现

●刘琦

心,只有“出现以上多个方面的症状,持续时间超过两周,且影响到正常的生活和工作时才能诊断为抑郁症”。

抑郁症离我们并不遥远

抑郁症患病率高吗?2017年,世界卫生组织发布的数据显示,全球抑郁症患者已达3.22亿人。抑郁症是全球范围内的常见疾病。

根据数十项国内研究估计,每1000个中国人中,16个人患有重度抑郁障碍。一年中,每1000个中国人,会有23人患此病。

但与抑郁症的高患病率和高危害性不相符的是低就诊率和低识别率。为什么出现这种现象?

从患者一方而言,由于“病耻感”,即使患病,就诊率也非常低。公众对于抑郁症存在着这样的误区:“抑郁症是性格缺陷、情感懦弱或缺乏意志力的表现”“抑郁症患者只要付出足够的努力,就能好起来”。这种误解,会给患者带来更多情感伤害。

从医生一方而言,对这一疾病的识别率也不高。抑郁症最常见的躯体症状是疼痛(如头痛、背痛或模糊、无法定位的疼痛),睡眠紊乱,胃肠道不适,乏力,食欲改变。

疾病初期,这些突出的躯体不适,导致患者长期在神经内科、消化科、心内科等科室反复就诊。如果医生对精神科疾病的了解不足或重视不够,就可能延误转诊和治疗。

抑郁症的治疗方法包括药物治疗、正规心理治疗、物理治疗。这些方法可能单独或联合使用。系统治疗对于大多数抑郁症发作的患者是有效的,通常能在1~3个月内让患者恢复到病前水平。

治疗抑郁症需强调四点

抑郁症不是都能自愈。一些程度非常轻的抑郁障碍可以不治而愈,但概率很低。患者不应存有侥幸心理而拒绝治疗。

找到诱因不代表可以自行好转。即使抑郁有明显的诱因,比如严重的躯体疾病(癌症、心脏病),或失业、丧亲,抗抑郁药的治疗也是有效的;不能因为清楚了抑郁状态的原因,就忽视对持续抑郁状态的治疗。

服用药物并不会上瘾或变傻。抗抑郁剂并不会导致成瘾,也不会让人“变成傻子”“越吃越呆”等。抗抑郁治疗有明确疗程,维持治疗期可以逐渐减药直至停药。对于反复发作的患者(比如复发3次以上),为了预防复发可能建议患者终身服药,但这并不是药物本身导致的。

到目前为止,大量随机对照临床试验证实,抗抑郁药物对所有类型的抑郁发作治疗均有效,而且抗抑郁药比安慰剂更有效,疗效也优于心理治疗。

“电休克”并不可怕。“电休克”的学名是电惊厥治疗(ECT),是在短暂全身麻醉的情况下,通过在大脑单侧或双侧释放电流,引起大脑神经递质的诸多变化,从而达到治疗效果。它对各种类型的抑郁症来说都是有效和安全的治疗,有效率高于药物治疗。而且,因为处于全麻状态,患者不会感到恐怖或痛苦。

培养孩子的秩序感

●璐金民

生活中,有的孩子乖巧懂事,安分守己,做事井井有条;有的孩子霸道,以自我为中心,喜欢惹是生非,好争抢,目中无人,心中无规,不受人欢迎。

为什么两类孩子截然不同呢?很大程度上说,前者有良好的秩序感,后者缺乏秩序感。秩序感有利于孩子健康成长,缺乏秩序感,孩子就可能成为不受欢迎的“熊孩子”,缺乏自律意识,自控力弱,攻击性强,做事杂乱无章,在人际交往中容易遭到伙伴们的排斥。秩序感可通过后天培养获得,培养时要抓住重点,即“一个关键期”“两个环境”“三种意识”“四个习惯”。

“一个关键期”。2~4岁是孩子形成秩序感的关键期,这个时期的孩子对周围的世界感到新奇,尝试着与周围的事物建立联系,也想通过自己的接触去探

索外部世界的秩序感。抓住这个关键期培养,满足孩子的心理需求,顺势引导,效果更加显著。

“两个环境”。即家庭环境和公共环境的共同熏陶。家长要把家打造成一个整洁舒适、井井有条、温馨的港湾,这种秩序鲜明的家庭氛围可以在潜移默化中熏陶孩子,有助于孩子形成良好的秩序感;家长还要把孩子带到一些公共场所,如游乐场、火车站、公园、电影院、超市,以众人都遵守公共秩序的氛围感染孩子,引导孩子学会先下后上、排队等候、爱护花草树木、不乱扔垃圾、不大声喧哗等规则,帮助孩子形成公共秩序感。

“三种意识”。帮助孩子树立规则意识、换位意识、自律意识,家长可以邀孩子一起制定家庭生活的规则,要督促孩子落实规则,以规则约束孩子行为,规则

内化于心,有助于孩子形成秩序感。当孩子不遵守秩序时,家长可通过童话故事、孩子经历的事例引导他学会换位思考,认识到其行为会给他带来不便。家长要引导孩子形成自律意识,让孩子自觉遵守规则,用自律约束自己破坏秩序感的行为。

“四个习惯”。培养孩子生活有规、长幼有序、物在其位、事有其序的习惯。“生活有规”是指培养孩子良好的生活习惯,作息稳定正常,生活健康有序;长幼有序是指培养孩子敬老爱幼的习惯,与家庭成员和睦相处,文明礼让;“物在其位”是指培养孩子整理房间、摆放物品的习惯,整理房间要划区依次进行,用完物品要及时归位;“事有其序”是指培养孩子做事有条理的习惯,有的事孩子不会做,家长可以示范,引导孩子先观察,再模仿。家长平时多让孩子干一些条理性强、家务活,也可引导孩子干一些自己爱干的程序性强的活儿,比如修钟表、修玩具、搭积木等。

四招消除节后焦虑

●孙开元

情绪。最近一期美国《大都会》杂志刊文,讲了节日焦虑的几个原因及应对策略。

1.简化事务。春节,节日里虽不用上班,可在家要做的事情越来越多。除了一定会有的家务和应酬,每天拿起手机看看朋友圈,都会占据大量时间,让你更加忙碌。特别是家庭主妇,打扫卫生、给亲朋好友送礼物、各种礼节,这些事情大多是要女人安排,感觉有做不完的事。

节后,为了不至于那么忙碌,你们可以只保留最看重的传统,如全家人K歌、准备家宴,工作上列出计划,其他事情可以简化。

2.化整为零。美国某电商平台一次针对100名购物者的调查发现,选购节日礼物时,这些人的心跳会加速33%,挑选32分钟礼物后,他们就会感觉疲惫。

节后,将工作分类,再分头完成,这样你会更有耐性。

3.给自己留点空间。研究显示,身兼数职会将人的工作效率降低40%。节

日里你要做的事不但不多,而且你还可能想着一次全部做完。人的心理健康如同一个银行,节日中“日理万机”,可能导致你心理透支。节后,事情要一点点地做,即使有很多事,也要留出一点时间给自己。

4.多帮他人。有时,外面的世界越热闹,人的内心就越孤独、寂寞。如果没能和家人团聚,或者亲人刚刚去世不久,节日里的孤独感会更强。

这种时候,不妨抽时间出门去做一名帮助别人的志愿者。美国《老年医学杂志》发表的一项研究发现,在刚刚寡居的女性中,每个星期至少花两个小时当志愿者的女人,孤独感会降低到和已婚者相差无几。美国凤凰城临床心理学家亚当·弗雷德说:“花时间帮助他人,会让你走出家门,以一个全新视觉看待生活,并且强制你和别人交流。”即使不当志愿者,仅仅伸手帮一下亲朋好友甚至陌生人,也能减轻孤独感。



我们都喜欢节日,美食、美景、不用上班。不过你会发现,一到节日,事情更多,比上班还累。美国心理协会进行的一项调查显示,70%的人在节日期间会有焦虑