

世界精神卫生日

营造良好环境 共助心理健康

2022.10.10

做好自我调试 驱散心理“阴云”

10月10日是世界精神卫生日。除了身体,我们更注重对心灵的呵护。“精神内耗”这个词最近频频出现在大家视野中。你也曾有过这样的体验吗?在工作、学习、生活中,常常会陷入自我否定的情绪中,过于苛责自己,不知不觉走进“纠结、较劲、反复思索”的怪圈。人们在自我控制中需要消耗

心理资源,当资源不足时,就会处于一种“内耗”的状态。偶尔为之,不必过于在意,倘若长此以往,就要小心了,这样的状态会引发焦虑、抑郁等不良情绪。认清它们,并做好自我心理调适,对于驱散心中的“阴云”、保持良好心态来说十分重要。

A 认清这些情绪的“坏天气”

焦虑

在遇到压力、困难、挑战、危险时,我们会出现担心、紧张、不安、烦躁、恐惧等情绪,这就是焦虑,它是人类最普遍的情绪之一。适度的焦虑对人是有益的,它可以让我们保持一定的紧张水平,激发内在动力,同时,能适度提高大脑的反应速度和警觉性,有利于应对各种应激源,做事效率更高。通过适宜的行为面对挑战、克服困难后,焦虑也会随之缓解,这是一种正常反应。但如果焦虑严重程度与客观事实或处境明显不符,或持续时间过长,则可能为病理性的焦虑,如焦虑障碍。

焦虑障碍

焦虑障碍俗称焦虑症,是一种较为常见的精神障碍,以焦虑情绪体验为主要特征。焦虑障碍的主要表现为无明确客观对象的紧张担心,坐立不安,还会出现一些植物神经功能失调症状,如心悸、手抖、出汗、尿频、失眠,以及运动性不安。它与正常焦虑情绪的不同之处是焦虑泛化,严重程度与客观事实或处境明显不符,或持续时间过长,可能成为病理性焦虑。

中国首次全国成人精神障碍流行病学调查结果显示,焦虑障碍患病率最高,终生患病率为7.57%,12月患病率为4.98%。常见焦虑症有广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、社交恐惧症、特定恐惧症和分离焦虑等。

抑郁

抑郁情绪主要表现为情绪低落,它可能出现在许多种疾病中,也更可

能和每个人都发生关联。

我们通常会用抑郁来描述负面的感受,比如难过、悲哀、沮丧等。每个人在一生中都可能遇到一些不顺心或者压力大的事情,表现出闷闷不乐、心情不愉快、难过等抑郁情绪。

这种抑郁情绪通常由外界的客观原因或者事件导致,往往是一过性的,当事情结束了,情绪就会恢复,也不会对日常工作生活和社会人际关系等造成明显影响。

抑郁症

抑郁症是一种以情绪低落为主要表现的心境障碍,它是一种疾病,主要表现为“三低”,即情绪低落、思维迟缓和意志活动减退。

还有一部分患者也合并一些躯体症状,比如失眠、食欲降低或者体重降低等,还有头疼、乏力、头晕以及各种身体不适的感觉都可能出现。

抑郁症除了有抑郁情绪以外,也可能合并有焦虑情绪等。

B 驱散“阴云”自我调适有方

面对这些情绪上的“坏天气”,不妨先试试自我调适。

运动

运动是调节负面情绪的重要方法。规律的运动能改善个体情绪,是改善情绪和预防心理疾病的良方。

跑步、球类运动、散步、太极拳、健身操、游泳、瑜伽、骑车等都是较好的选择,每周3次,每次40-60分钟即可。每个人可以根据自己的喜好来选择感兴趣的运动。

记住,只要动就比不动要强。

正念放松

越来越多的研究表明,专注于现在的想法、情绪和感受,而不去评判它们,可缓解身体和心理上的不适症状,且有助于防止这些症状复发。

正念放松会使我们有意识地放松身体、放慢呼吸,这些直接的身体反应,很可能会向大脑释放一些反馈信号,通过激素、交感和副交感神经系统,改善大脑的工作状态,从而起到对抗负面情绪的作用。

放松训练也可以使人僵硬的身体放

松,不再感到紧绷,呼吸不再急促。放松的身体状态也有助于形成平和的情绪。

调整认知

不良的情绪往往由个体对事件的歪曲认知和评估而产生。当情绪不好的时候,停下来重新审视一下头脑里的想法,再去认真思索这些想法是否有一些偏倚,或者与现实并不相符等,修正自己的想法后,可能情绪就会有所改变。

寻求支持

增加社会支持系统也是非常有效的调节情绪手段。当出现不良情绪的时候,及时找信任的身边人聊一聊,不仅可以把积压在内心的不良情绪倾诉出来,也可以得到他人的帮助和支持。

如果发现当下的不良情绪状况持续时间较长、强度较大,已经严重影响到自己的日常生活和学习,比如失眠、身体不适、学习效率显著降低,或者频繁出错,甚至无法去上学、工作,无法与人正常交流和沟通等,且很难通过自我调节而有所改善,就要及时寻求专业的心理帮助了。 □安静

