

如何化解各种压力

●郭瑞



压力无处不在,有的会随时间慢慢积累,有的突如其来,攻击迅猛。对于不同的焦虑,美国《读者文摘杂志》网站近日总结了一些缓解方法,读者可以一试。

环境焦虑。环境焦虑是对坏消息的强烈反应,如担心附近发生的抢劫会发生在你所爱的人身上。有环境焦虑的人心

理韧性差,无法阻隔外界环境的冲击,每当听到不好的新闻或目睹别人的不幸时,就会发作。消除环境焦虑的方法包括多关注和照顾自己,限制每天的新闻阅读量,避免接触消极的人。

工作压力。世界卫生组织称,与工作相关的压力会导致健康状况不佳、工作效率下降和动力不足,还会增加工作事故的发生风险。近期发表在《预防医学》上的一项研究成果表明,长期暴露于与工作有关的压力与患上特定癌症(包括肺癌、结肠癌、直肠癌、胃癌和非霍奇金淋巴瘤)的风险增加有关。

对抗工作压力,可以参加体育运动,每天至少半小时,如在午间散步,或走路上下班;不传播流言、少说长道短也有帮助;多与有正能量的同事相处。

都市压力。加拿大麦吉尔大学附属道格拉斯心理健康研究所的学者发现,闹市生活的困扰与终身患有情绪障碍和焦虑症的风险升高有关。城市生活的声音、气味和体验对杏仁核和扣带回皮层(大脑负责调节情绪和压力的区域)产生了显著影响。

搬到相对安静的环境中居住是一种应对方法。另一种更实际的办法是给大

脑放个假,每天做正念冥想。这种训练能让人们专注于自己的情绪和身体感觉,以旁观者的身份看自己,帮助走出压力循环。

童年创伤。它包括虐待、自然灾害、战争和车祸等。童年创伤可能导致严重的后果,包括无法调节情绪、难以集中注意力、记忆问题和长期压力。

控制童年创伤的压力最好从孩提时代开始。然而,许多成年人发现自己仍在努力解决多年前尚未解决的问题。与心理治疗师合作可以帮你找出压力的根本原因,采用认知行为疗法和放松疗法会有效。服用百优解、舍曲林和西酞普兰等药物可以减轻症状。

生活变故。亲人离世、受到伤害或疾病、离婚等重大事件都会引发压力。即使是看起来很小的事件,比如搬家、换工作或收到交通违章罚单等,也会导致压力。

你可能无法改变现实,但可以在能力所及的范围内处理焦虑。培养和维持友谊可以极大地减轻这种压力,因为它提供了一个富有同情心的平台来让你倾诉。另外,参与有趣的活动,做喜欢的事情(如徒步旅行、参观博物馆、参加读书俱乐部和听音乐会等),也能放松心情。



坚韧不拔,心理健康

●王海洋

人生贵在坚持。懂得坚持的人不仅更容易成功,其罹患精神心理疾病的可能性也更小。最近,美国宾夕法尼亚州立大学的研究者发现,那些不放弃目标且对前景有积极展望的人不容易患上焦虑症、抑郁症,也较少出现惊恐发作。

研究团队对3294名成年人的数据资料进行了长达18年的追踪调查。参与者的平均年龄为45岁,约一半人接受过大学教育。研究人员在1995年至1996年、2004年至2005年和2012年至2013年间收集了3次数据。每次收集数据时,参与者都被询问他们对目标的坚持程度(如“当我遇到问题时,我在解决问题之前不会放弃”)、自我控制(“我可以做任何我真正下定决心要做的事情”)和积极的重新评价(“我可以找到一些积极的信息,即使在最坏的情况下”)进行评分。研究人员还收集了他们重度抑郁、焦虑和惊恐障碍的诊断。

分析结果显示,那些更愿意坚持不懈追求自己的目标、表现出乐观精神的人,在随访期内出现抑郁、焦虑和惊恐障碍的可能性更少。反过来,精神心理问题较少的人往往表现出对生活目标更持久的毅力,也更多地关注不幸事件的积极方面。

发表在《异常心理学杂志》上的这项研究成果表明,人们可以通过提高或保持较高的韧性、毅力和乐观程度来改善自己的心理健康。追求个人和职业目标会让人觉得生活更有意义。从另一方面来看,不懂坚持、朝三暮四、玩世不恭可能会付出高昂的心理健康代价。

有人慢热,有人“自来熟”

●丁思远

人群中总有这么一种人,他们明明和别人第一次见面,却能给对方一种很亲密的感觉,相处起来顺畅、自然、毫不尴尬,迅速和陌生人打成一片。还有另一种人,他们与陌生人相处时比较沉默被动,习惯保持一定距离,需要经过长时间相处才会有亲密言行或表现出活泼热情的一面。

前者我们通常称为“自来熟”,后者则是“慢热”,这是两种非常不同的人际交往模式,其差异来自三方面。

对人际距离的界定。我们都有自己的的人际距离设定,即自己和他人的关系分为多少级,每一级会有什么样的表现。对“自来熟”来说,他们的人际关系分层比较少,可能只有“不认识——朋友——亲密”3个层级;而对慢热的人来说,人际关系层级比较多,从不认识到朋友之间还有很多层级,熟络需要循序渐进。这造成他们在对待他人的方式上有差异。例如对“自来熟”而言,跟“不认识”的陌生人短暂接触后,就已经是“朋友”了,勾肩搭背和开玩笑

都是适合的,而对慢性的人来说,短暂的接触只是“认识”而已,相处中还是要保持距离。

对人际交往的态度。不同的人对人际交往的需求、态度不一样。有的人希望人际关系越多越好,有的人觉得只要一两个值得深交的人就足够,还有的人并不享受社交,更喜欢独处。对于“自来熟”的人,丰富的人际关系更能满足他们的内心需求,他们也更享受与人相处的乐趣。而慢热型的人会觉得复杂的人际是负担,经过层层检验后真正能够走进内心的关系才是更重要的。

对自我的看法。觉得自己能不能被他人喜欢,会影响我们与他人(尤其陌生人)相处时的表现。自来熟的人很少担心主动开口说话会被讨厌,也不怕自己提起的话题会冷场,较少担忧自己



的“亲密”会遭到拒绝。哪怕没有得到想要的回应,自来熟的人也很少觉得是因为自己不够好。而慢热型的人则不是那么确信,在与人相处时,会更多地担心、顾虑自己是否说错、做错,别人是否会拒绝自己,而无法顺畅地表达想法。

大多数时候,自来熟和慢热没有好坏之分,只要与他人相处的模式是自己能接受和满意的,就不存在问题。但如果你非常纠结自己的人际交往模式,或自身发展受到影响,建议寻求专业的心理咨询帮助。

总觉得别人嫌弃自己,是病

●边云

大家一定听说过对抗生素过敏、对海鲜过敏、对花粉过敏……但你听说过对人过敏吗?今天就给大家介绍这样一个病例。小雅是一名18岁的花季少女,正在读高二,近年来她总觉得自己的脸歪向一侧,于是不断照镜子,反复用手矫正。她觉得周围人都注意到她的脸是歪的,看她的眼神不对,做出各种小动作以示嫌弃如咳嗽、努嘴、摆手等。有时在地铁上她会鼓足勇气问旁人:“你看我的脸是不是歪的?”得到否定的回答后,她却依然坚信脸是歪的。小雅开始变得不愿上学,因为她觉得所到之处别人都投来嫌弃的目光,同学们都交头接耳议论并刻意回避她,为此她感到非常痛苦。

于是小雅开始上网搜索,发现有很多和她有类似体验的人,有的认为自己有异味,有的认为自己长得丑。他们都有一个共同特点:觉得周围人都厌恶自己,回避自己。这种病症被称为“他人对我过敏症(People Allergic to Me, PATM)”。我国、美国、日本等多个国家都报道过PATM病例。

然而,PATM并不是一个标准的疾病

名称,通过对小雅进行全面检查和评估,医生最后诊断她为“躯体变形障碍”。躯体变形障碍是一种强迫类障碍,其临床特征是患者对轻微的或自己想象出的外表缺陷过分关注,于是带来巨大的痛苦和不同程度的社会功能损害。其患病率为0.7%~2.4%,大多在青春期的起病,病程较长,如治疗不当会转为慢性。

对躯体变形障碍的筛查非常重要,这有助于早期识别疾病,使患者能够及时接受规范化治疗,改善预后。“变形关注问卷”是一个简短的筛查工具,共有7个条目,每个条目按程度轻重进行1~4分评分,如总分大于或等于14分为筛查阳性,提示需要及时就医。

1.你是否非常关心你外貌的某些方面?

2.你是否认为自己在某种程度上变形或畸形(如鼻子、头发、皮肤、性器官、整

身体型)?

3.你是否认为你的身体在某种程度上出现了障碍(如体味过多、胀气、出汗)?

4.你是否就这些问题咨询过整形外科医生、皮肤科医生或内科医师?

5.别人或你的医生是否告诉你,你是正常的,尽管你强烈认为你的外表或身体功能有问题?

6.你是否花了很多时间来担心你的外貌或身体机能上的缺陷?

7.你是否花了很多时间来掩盖你的外貌或身体机能上的缺陷?

一旦确诊为躯体变形障碍,就需要接受系统治疗,包括药物治疗和认知行为治疗。药物以五羟色胺再摄取抑制剂类抗抑郁药为主,需要高剂量、长疗程服药。认知行为治疗则需在专业心理咨询师的指导下进行,以改变潜藏在躯体变形症状和不良行为背后的观念和假设。



失眠者更易陷入自责

●王海洋

睡不好觉不但精神萎靡,还可能让你走不出内疚、自责。荷兰神经科学研究所的科学家发现,好好睡一觉有助于大脑化解负面情绪,帮人们面对令人畏缩的事件。然而失眠患者就没有那么幸运,睡不好觉的他们,大脑无法处理负性经历,经常处于消极情绪中。

研究人员选取了27名失眠患者和30名睡眠正常的人,要求他们戴上耳机唱歌。由于无法听到自己的声音,也无法找到正确音高,参试者们唱得很难听。他们的歌声被录制了下来,然后回放。在听完自己的歌声后,参试者被要求填写一份问卷,询问听到回放的歌声后自己感到多惭愧。随后参试者上床睡觉,起来后再回答同样的问题。试验结果显示,失眠患者睡觉后对自己的歌声仍感到尴尬,自责自己没有唱好;而睡得好的人尴尬减少。

在第二项试验中,研究人员要求参试者回想以前发生的一次尴尬时刻,并在他们睡前、睡后分别进行脑部扫描。睡得好的人把以前羞愧的经历作为一种中性事件,不会引发强烈的情绪;而失眠者无法做到,他们的大脑边缘系统(负责情绪控制)仍表现出强烈的反应。

发表在《大脑与睡眠杂志》上的这项研究认为,像“睡一觉就过去了”这样的说法确实有科学道理,安眠能有效缓解负面情绪。而无法入眠让人难以处理令人尴尬、内疚的烦心事,导致越来越烦的后果。