

低能量“宅女”总把拒绝挂嘴边

医生:怕麻烦心态易滋生孤独感



本报讯(记者 林乐雨)60岁的徐阿姨是个怕麻烦的人,退休后更是很少有事情能激起她的兴趣,大多数时间宅在家中。眼下,“五一”假期将至,女儿提出全家人一起去旅游。徐阿姨一想到要整理行李,一路舟车劳顿,就连连摆手拒绝。社区开设老年大学,徐阿姨只上了一节体验课就因为学习内容太“复杂”打了退堂鼓。“这事太麻烦”“我没兴趣”成了她的口头禅。

不想接触新鲜事,做什么都提不起兴趣,这种“怕麻烦”心态不少老年朋友都有。温

州市第七人民医院老年精神科副主任医师叶鑫武表示,生理机能衰退、认知功能下降是重要原因。完成同样一个动作,老年人需要耗费更多精力,更易产生疲惫感。随着年龄增大,人们会更加重视安全感,做事之前总会担心产生不良后果,对陌生事物更戒备。春困秋乏时节、刚退休或子女突然离家等一些特定的时节或阶段,这种“低能量”的状态可能更加明显。

每个人都会经历低潮期,但长时间低能量状态会让老年人社交圈变得狭窄。缺少

交际会滋生更强烈的孤独感,产生悲观、消极心态。长时间不学习、不接触新鲜事物容易诱发认知障碍。

如何改变“怕麻烦”的低能量状态?叶鑫武建议,改变要循序渐进,可以先给自己定个小目标,例如一周做一件自己想做,却因为“怕麻烦”而没有去做的事,行动起来才能逐渐摆脱“怕麻烦”的心理依赖。

当一件事情既复杂又难以获得成就感时,人会不自觉退缩。在“找麻烦”的过程中,不要总盯着最后的目标,要学会把“麻烦事”拆解成小任务,每完成一个阶段的目标,就及时给自己奖励,来提升获得感。同时,建议多和亲友聊天互动,多晒太阳,享受日光浴也是摆脱低能量的好办法。

叶鑫武提醒,若老年人长期处于低能量状态无法改善,要警惕焦虑、抑郁等疾病,出现不适及时就医。

面对挑战别慌 用“具体”打败焦虑

面对未知挑战,不少人第一反应是焦虑、紧张、抵触,不知如何是好。其实,静下心来、沉住气,主动学习应对挑战的方法,认真做一遍后就会发现,没那么难。

如上台演讲前,提前写好讲稿,并向擅长的人请教演讲技巧,然后每天练习;写文章时,先写出大纲,再形成初稿,写得不好也没关系,可以修改。把一个挑战,变成一件件具体可行的事情。

焦虑的反面是“具体”。当你的双脚扎实踩在地面上,一步步往前走时,前方道路就会越来越清晰。同时,你已经超过了大部分没能付诸行动的人。

据人民日报微信公众号

调整认知视角 培育乐观心态

面对压力,不妨尝试转换视角,培育乐观向上的心态。正如美国心理学家埃利斯所倡导的ABC理论所揭示的:情绪和行为反应C不是直接由激发事件A引起的,而是由个体对激发事件的认知和评价所决定的B。因此,通过改变认知B,可调整情绪和行为反应C。

借助认知行为疗法的核心理念,重新审视并调整自己对事件的看法。例如,将一次小错误视为自身能力不足的象征,这种观念往往引发焦虑和自我贬低。然而,若能转换视角,将其视作一次成长和提升的契机,情绪便能显著转向积极。

据健心有我

负面情绪会增加心脑血管疾病和肿瘤等风险 管好情绪就是管好身体

前不久,山东省东营市人民医院疼痛科主治医师姜林凯接诊了一名长期饱受头疼困扰的患者。该患者长时间处于高强度工作状态,睡眠不足成为常态,情绪不稳定,烦躁、易怒。经过详细问诊,姜林凯判断她的疼痛症状与长期积压的负面情绪密不可分。

现代医学研究证实,情绪与人体多个生理系统存在双向交互作用:正面情绪可增强免疫力、促进组织修复,而长期、慢性负面情绪则会通过神经内分泌、免疫炎症和遗传等方面,显著增加心脑血管、消化系统疾病和肿瘤等的风险。

长期焦虑是功能性胃肠疾病的重要诱因之一。研究显示,焦虑情绪会导致肠道紧张,影响肠道正常蠕动和消化液分泌,从而引发肠易激综合征。

同时,长期焦虑可使交感神经兴奋性增加,抑制副交感神经,当副交感神经被抑制时,消化道腺体分泌功能减弱,导致唾液、胃酸和胃蛋白酶分泌减少,胃液分泌不足,胃的消化功能减弱。患者可能出现消化不良、胃胀、胃痛等症状,这些症状不仅会影响患者营养摄入,还可能导致体重下降、免疫力下降等问题。

焦虑还可能影响血小板活性,促进血栓形成,进一步增加心血管事件风险。焦虑障碍患者可能更难以遵循健康生活方式和治疗方案,如规律服药、戒烟和健康饮食等,这也会间接影响心血管健康。

负面情绪还会对神经系统产生影响,加剧记忆功能衰退。

专家表示,情绪管理是健康管理重要组成部分,也是基于神经生物学机制的疾病预防策略,通过认知行为干预、生活方式调整,每个人都能将情绪转化为健康资产。

据《人民日报》