

春暖花开时节 拥抱树木能解压?

医生:有一定作用,但要注意三方面



本报讯(记者 林乐雨)“许多病都是愁出来,只要心理压力能够及时纾解,多数疾病就会自然远离。”60岁的徐阿姨说,日光浴、瑜伽、冥想,只要是能够提供情绪价值的活动,她都愿意积极尝试。近日,她在网上了解到一种“抱树疗法”,据说,只要走出家门,找到一颗合眼缘的树,张开双臂,拥抱上去,就能够改善情绪。缓解负面情绪竟然如此简单?徐阿姨对此抱有怀疑态度。

带着疑问,记者请教杭州市四季青街道社区卫生服务中心心理科副主任医师朱华

平。他解释,“抱树疗法”也被称为“树疗”,是一种通过拥抱树木来缓解压力和焦虑的心理疗愈方式,起源于北欧,确有科学依据。研究表明,当人们在有树的环境中停留时,大脑中与压力相关的区域会变得更安静,心率下降,呼吸放缓,体内的压力激素水平也同步降低,这是因为树木能释放一种可以缓解压力的挥发性有机化合物。临床心理学家斯通克·劳沙尔在《拥抱疗法》一书中提出,“抱树”有助于提升人体内催产素的含量水平,它是一种与幸福感、快乐感、

平静感和信任感等情绪体验息息相关的激素。

但朱华平提醒,在体验“抱树疗法”时,首先要选择安全的场所,避免在交通要道、污染严重的区域进行,置身于自然森林之中效果更佳。在抱树前,要先观察树木的卫生和安全情况,避免给皮肤带来损害。同时,抱树时要注意温柔些,不要破坏树木,毕竟保护环境,人人有责。最后,这一疗法可以作为维持心理健康的辅助手段,但如果心理问题已较为严重,还是要及时求助专业人士。

“花钱买快乐”成消费新趋势

警惕用消费填补情感空白

随着人们越来越注重个体感受,常根据自身情感状态选择不同的服务或产品,情绪消费成为消费市场的新热点。然而,这一新兴消费趋势背后,隐藏着一些值得警惕的风险。

当“花钱买快乐”成为人们的消费新趋势后,许多商家从中看到商机,从视觉、听觉、触觉等维度掘金情绪价值。

消费市场的不断细分和多元化,为情绪消费提供了广阔的空间。南开大学社会学系教授陈浩说,一些企业通过大数据分析和

用户画像,可精准捕捉用户的情绪状态,设计出满足其情感需求的产品和服务。

然而,消费者在追求情绪满足的过程中,可能受到各种诱惑,步步深陷其中。有年轻女性在生活中精打细算,却在游戏中豪掷千金购买虚拟服饰;有男性玩家为网游角色花费上千元购买“皮肤”;一些情绪消费者甚至挪用生活费,增加了个人或家庭的经济负担。

陈浩认为,一些平台不断诱导用户购买情绪化商品或服务,其商业化特性可能让用

户陷入消费主义的陷阱。过度依赖情绪消费,可能让用户形成“用消费填补情感空白”的错误观念。

南开大学商学院副教授梁峰说,这类消费能够短时间满足情感需求,若过度沉迷可能导致个体更深层次的情感缺失,让现实中的人际关系更加疏远。

对此,专家表示,要理性看待情绪消费,推动这一新兴领域在健康、规范的轨道上发展,使其真正成为一种积极的情感支持模式。

据新华社

良好邻里互动 可提升心理健康水平

无论你在虚拟世界里多么“富有”,只有脚踏实地地活在当下,活在实实在在的现实空间里,人的幸福感和安全感才会最大程度地被放大。多项研究表明,良好的邻里互动与心理健康水平的提升存在显著关系。

所以,与其在社交媒体上追逐远方的热闹,不如走出家门,在街心公园和人聊聊天;与其凡事诉诸网购和外卖,不如偶尔逛一逛周围的店铺,也许会发现惊喜;与其在遇到麻烦的时候用手机“摇人”,不如尝试敲响邻居的家门,重拾那种“借一勺盐”的勇气……

据央视新闻微信公众号

要学会表达情绪 而不是情绪化表达

每个人每天都会产生很多种不同的情绪,有快乐、幸福等积极情绪,也会有伤心、愤怒等消极情绪。你需要学会表达情绪,而不是情绪化地表达。

在表达情绪时,你可以描述你的感受,并说明自己产生这种情绪的原因。然后,明确表达自己的需求,并提出解决方法。要注意,表达情绪既要真诚,也要坚持自己的原则。

当你情绪化表达,一味指责和批评时,得到的只能是破碎的关系和仍未解决的问题。当你学会正确表达情绪时,既没有压抑和委屈自己,又可以给双方解决问题的机会。

据人民日报微信公众号