

51岁陈奕迅自曝患上焦虑症

关注“乐观面具”下隐藏内心痛苦的身边人



图据AI生成

最近,51岁陈奕迅在纪录片首映式上透露,自己因巡演压力患上焦虑症,需长期服药控制。他自述,2024年对症服用药物,试过停药,但反弹很明显,就算那一天睡得很好,心情也好,不吃药还是会紧张。

陈奕迅看起来这么乐观开朗,为什么会患上焦虑症?浙江省中山医院心理康复科主任裴双义表示,这揭示了一个心理健康真相:这种现象有时被称为“微笑型焦虑”或“高功能焦虑”。

微笑型焦虑患者会用刻意维持的“乐观面具”隐藏内心痛苦,常见于服务行业、高

知人群或自尊心强者。他们表面积极社交、幽默热情,私下却陷入自我否定,情绪崩溃。而高功能焦虑则是焦虑情绪驱动的高绩效表现,属于广泛性焦虑的亚型。患者通过超强自我控制维持社会功能,外在高效自律,内在却被完美主义、过度思虑消耗。

裴双义表示,如果出现以下症状,有可能是心理在报警,建议必要时需求专业帮助。

心理与情绪症状:对日常琐事、未来、健康、工作表现、人际关系等持续且难以控制的担忧;出现灾难化思维,总往最坏处想;对环境中的微小

刺激过度敏感;容易烦躁、不耐烦、发脾气;无法专注于工作、学习或对话等。

行为症状:主动避开那些会引发焦虑或恐惧的情境、地点、活动或人,如拒绝社交、不敢坐电梯、回避开车上高速;在可能引发焦虑的情境中,采取一些让自己感觉“安全”但可能实际无效的行为来缓解焦虑,如反复检查门锁、电器开关;难以安静坐着,感觉心神不宁,来回踱步、搓手、抖腿等;因过度担忧完美或害怕失败而拖延任务;因注意力不集中或反复检查导致工作效率降低等。

躯体症状:焦虑会引起真实的、强烈的自主神经系统反应,心悸、心跳加速、心慌、胸口发闷或疼痛;呼吸急促、气短、窒息感;头晕、头昏、头重脚轻感、感觉不稳或快要晕倒;恶心、反胃、腹部不适或疼痛;肌肉紧张酸痛、僵硬;入睡困难、睡眠浅、易醒、早醒、多梦、醒来后感觉疲倦;手脚发麻或刺痛感等。

据省中山医院微信公众号

与家人相处 好好说话很重要

家是个让人放松的地方,所以我们常常无所顾忌地说话,却忘了语言可能带来的伤害。一句随意的指责,或许能暂时释放自己的压力,却可能在家人心里留下难以磨灭的伤痕;一次不耐烦的打断,看似只是小事,却可能让家人感受到不被尊重的失落。

当家人忙碌一天,一句“辛苦了,歇会儿吧”比抱怨“怎么现在才回来”更能传递关爱;当孩子犯错,一句“我们一起想想办法”比指责“你怎么这么笨”更能给予力量。好好说话,不是要求你说话滴水不漏,而是带着善意与关爱去沟通,让自己说话的耐心多一些,语气和缓一些,回复温柔一些。

据人民日报微信公众号

所有关系 你不要,局就解了

当一段关系,你做什么都不对时,不是你不够好,而是这段关系到头了。不要长期把自己困在一段痛苦的关系里,反复挣扎,更不要拼尽所有,去留住任何一段关系。

所有正常关系,都是相互吸引,而非彼此勉强。所有关系,只要你不要了,局就解了。有时候,放弃,何尝不是另一种人生的重启。“我,不要了!”是最高级的自我保护。有时候,结束恰恰是另一种开始。

据新华社微信公众号

“社交恐惧”恐的到底是什么

社交焦虑,也叫社交恐惧症,会导致一些人在做多数人认为理所当然的事情时变得焦虑,比如吃饭时被人看着、见陌生人或是在人前讲话,这样的人害怕负面评价。

当然,逃避恐惧是本能的,甚至是保护性的。但当恐惧与实际威胁不成比例时,比如和同事共进晚餐,回避只会让我们的恐惧变得更大。

如果我们躲着他们,我们就无法克服这些过度的恐惧。有社交焦虑的人们会避免社交机会和任何可能让他们经历不舒服的“逃跑或战

斗”反应的情境。

但他们正在避免的那些情境,才恰是他们建立社交技能的最佳机会,这些社交技能有助于让他们更安心。

因为社交焦虑影响着一个人生活的方方面面,它会导致其他形式的焦虑,以及物质依赖和抑郁症。

社交焦虑的人会把自己想象的别人对自己的负面评价内化,认为自己不如别人。不幸的是,当有人认为自己不受欢迎时,周围的人也会留意到这点,于是这句话就变成了“自我实现的预言”。

焦虑得很明显的人在遇到新朋友时,往往很难给人留下正面的印象,这会强化恶性循环、降低自尊感,使人感到绝望,并导致抑郁。

他们也倾向于详细阐述自己的信念,通过创造一个故事,讲述他们是如何会搞砸一切,以及人们会怎样不喜欢他们。

这可能导致他们以一种证实这个故事的方式来解释事件和信息,从而使实际上是中立的社会信号被误认为是实际的威胁,从而进一步加剧焦虑。所有这些都会产生滚雪球的效果。

据澎湃新闻