

# 为何她每日用酒瓶顶压腹部？

## 警惕情绪躯体化出的心理疼痛

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 李彬)近两年来,林女士深陷一场难以名状的身心困境。起初,她只是背部隐隐牵扯酸痛,本以为是久坐劳损,反复推拿理疗后仅能短暂缓解,次日疼痛便如期复发。随着时间推移,不适感持续蔓延,腹部莫名顶胀、大腿僵硬沉重,多重躯体不适反复纠缠,严重影响日常生活。

为缓解难忍的难受,林女士养成了极端的“自救”习惯:用啤酒瓶滚动碾压后背或顶压腹部,借助外力钝痛抵消体内模糊的不适感;每日用筋膜枪大力击打酸痛的双腿,哪怕皮肤被打得淤青斑驳,只要能短暂止痛,她便反复坚持。

长期病痛折磨下,她彻夜难眠、食欲减退、情绪焦躁焦虑,身心状态彻底陷入恶性循环。

近乎放弃之际,林女士在他人建议下,前往浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)神经精神多学科联合门诊求助。

专家团队发现核心症结:林女士的躯体疼痛与情绪高度绑定,压力越大痛感越剧烈,心情舒缓后症状则明显减轻,睡眠障碍与躯体不适相互加剧。最终,团队确诊其为焦虑障碍伴躯体症状障碍。

专家解读,这是典型的情绪躯体化表现:长期积压的精神压力和焦虑情绪,被大脑转化为持续的躯体疼痛信号,导致大脑疼痛调节功能失衡,“疼痛开关”持续开启。而林女士的“以痛止痛”行为,只是靠外部强刺激掩盖内在不适,短期有效,长期会持续提升身体敏感度,不断加重病情。

针对病因,团队制定药物

调理、rTMS经颅磁刺激、心理疏导三位一体的个体化方案。通过高分辨率磁共振扫描精准定位异常脑区,明确患者疼痛、情绪调节相关脑区功能连接异常,情绪调控脑区活性不足,是病痛反复的根源。

治疗期间,医护人员依托经颅磁刺激修复大脑神经调节功能,帮助大脑恢复疼痛感知“刹车”能力;同时通过心理干预纠正其错误自救方式,传授科学止痛技巧,配合药物从根源改善焦虑与睡眠问题。

治疗成效显著,治疗第三天,林女士大腿紧绷感明显缓解,筋膜枪使用时长大幅缩减;一周后,背部牵扯痛显著减轻,她首次无需借助外物便能安然入睡。一个疗程结束后,周身莫名疼痛基本消退,彻底摆脱了酒瓶、筋膜枪的依赖,身心状态显著改善。

### 识别情绪有助于改善心理健康

心理学家发现,情绪词汇丰富的人,在经受挫折时的调节能力更好。比如,有些人只会说“难受”“不开心”。另一些人可以区分失望、焦虑、嫉妒、内疚、挫败等,而当你区分和识别的时候,压力就已经减轻了很多。

下次当你手发抖、心跳加速、呼吸急促的时候,不一定立刻下结论:“我在害怕。”也可以试着换一种解释:“我在兴奋。”“我的身体在准备行动。”还可以深吸一口气,后退一步,想想“我为什么害怕它?我真的值得害怕它吗?”这种认知重新解释已经被证明能有效降低焦虑。 据科普中国

### 常常记录是认真生活的证明

记录,是坏情绪的“消除笔”。夜深人静,白天压住的坏情绪总会翻涌上来。这时候把它们写下来,就像揭开烧开的水壶盖,情绪一下子有了出口。记录,就是最管用的坏情绪“消除笔”。当你准确说出自己的感受,它的破坏力就小了。

当“好烦”“郁闷”变成具体的文字,那些坏情绪好像就没那么可怕了。写着写着你就会发现,真正让你难受的往往不是那件事本身,而是背后没被满足的需要。记录,是和未来的自己聊天。记录的神奇在于,让不同时空的“你”,变成最懂彼此的知己。

据人民日报夜读

## 公园20分钟效应:低成本修复身心

皮质醇是人体核心应激激素,紧张焦虑时浓度飙升,身心放松时随之下降。常前往公园等自然区域散步,既能消解负面情绪,更能实现身心疗愈,这便是心理学公认的公园20分钟效应,和园艺疗法、森林疗法、绿色疗愈原理相通,依托人与自然的联结,调节生理、心理状态,优化行为情绪。

亲近自然有着多重实证益处。森林环境可降低人体丙二醛、炎症因子浓度,有效减轻身体炎症;同时下调皮质醇、肾上腺素等压力激素,平稳血压,舒缓身心紧绷感。自然环境能调节自主神经系统,弱化交感神经活跃度,改善失眠、提升睡眠质量;在公园漫步20至30分钟,可缓解慢性疲劳,恢复身体活力。另有对照实验表明,病

房可视绿植的患者,术后并发症更少、恢复更快,止痛药物用量也更低。

公园疗愈力来自多维协同作用。物理层面,公园绿植可调节温湿度、消减噪音,空气富含负氧离子、含菌量更低,呵护呼吸系统。感官层面,绿植色彩舒缓视疲劳、平复心绪;鸟鸣流水等自然白噪音隔绝城市杂音;草木芳香治愈情绪;自然光调节血清素分泌,优化睡眠、情绪与食欲,全方位触发身心放松。

从进化角度而言,人类本就与自然共生。人类血红蛋白和植物叶绿素分子结构相近,身处绿植环绕的公园,人体会产生归属感,迅速平复心绪。林木释放的芬多精,可抑菌抗炎、调节神经、增强免疫



图据AI生成

力;大地自带负电荷,赤脚行走草地,能平衡人体生物电;土壤益生菌经由皮肤接触,促进大脑分泌血清素,改善情绪睡眠。 据CCTV生活圈