

如何摆脱“朋友圈焦虑”

设置数字“边界”，拥抱真实生活

本报记者 林乐雨

自从学会使用微信,62岁的周大伯便成了朋友圈里的“活跃用户”:看到老同事晒孙辈的萌照,他立刻点赞;同学聚会发九宫格,他认真评论“气色真好,越活越年轻”。可就在一周前,周大伯突然向家人宣布:“以后我不刷朋友圈了。”家人追问缘由,他轻叹道,朋友圈刷得越多,内心越焦虑,看见别人旅游、住新房、抱孙子,样样精彩。再回头看自己,每天一成不变地买菜、做饭、遛弯,子女又长期不在身边,生活平淡无奇,乏善可陈。

“刷朋友圈刷出焦虑感,周大伯并非个例,是一种常见的心理现象。”杭州市上城区四季青街道卫生服务中心心理科主任朱华平说,人们在比较朋友圈生活后,认为自己的

生活不够好,甚至远不如别人,从而产生一系列自我否定、自我怀疑的心理消耗。朱华平表示,独居、内向,或刚退休、尚未适应退休生活的老年人更容易产生“朋友圈焦虑”。

朱华平分析指出,人们之所以会感到焦虑,根源不在朋友圈这一载体,而是由于“信息过载”和“向上比较”。当我们通过朋友圈接触过多杂乱且与自身关联性不强的无效信息时,大脑就容易“信息过载”。我们在面对这些无法处理的信息时,就容易产生焦虑。此外,朋友圈中展示出的,往往都是经过精心包装的正能量生活。人们在获取这些信息时,会不自觉地进行向上的社会比较,觉得自己不如别人,从而引发焦虑情绪。

缓解“朋友圈焦虑”并不需要彻底逃离。朱华平建议,大家可以给自己设置一道“数



图据AI生成

字边界”:可以关闭朋友圈红点提醒,或设置每日限定刷朋友圈的时段;启用“朋友圈分组可见”功能,仅对带来温暖、启发或真实联结的亲友开放浏览权限。此外,多培养兴趣爱好,多参与线下活动,让生活更加充实丰富。

有一种“累”不是休息就能好的

通讯员 朱韵熙

总是觉得累,要不要看医生?杭州师范大学附属医院内分泌科副主任张秋玲提醒,有一种“累”是疾病,不是休息就能好的,它叫慢性疲劳综合征。

全球至少有1700万人正在受慢性疲劳综合征的困扰,大部分是20岁至50岁的中青年人群。这部分人群本来应该是身体各项机能最旺盛的时候,但是却被“累垮”了。

临床上怎么诊断慢性疲劳综合征?须符合三个条件:持续6个月及以上的疲劳,不能通过休息得到缓解,这是身体进入了慢性的消耗状态;伴随多脏器的免疫功能紊乱,比

如发热、淋巴结肿大、脱发、睡眠障碍、体重异常波动等;记忆力减退和心理障碍,表现为记忆力下降、注意力不集中、情绪不稳定、易怒等,这不是心情不好,而是大脑出现了能量代谢紊乱。

慢性疲劳综合征的核心机制是下丘脑-垂体-靶线轴的功能紊乱,具体表现为皮质醇分泌的节律模式被打乱,白天没精神,晚上睡不着;甲状腺功能受抑制,即使甲状腺功能水平在正常范围内,但也会出现一些甲减的临床症状;性腺轴的激素水平紊乱,女性月经紊乱、男性性腺功能障碍、疲乏;免疫功能变差,容易出现一些自身免疫性疾病,比如系统性红斑狼疮、干燥综合征

等。长期处于这种状态,容易导致心血管负担加重,最严重的情况下可能出现恶性心律失常,甚至是心源性猝死。

如果出现上述症状,张秋玲建议:到医院查一次内分泌激素水平,检查结果能够鉴别是单纯地累了还是出现了内分泌激素紊乱;通过睡眠来重塑皮质醇的节律,建议晚上11时前睡觉,第二天7时前起床,即使睡不着也要保持这样规律的作息;慢性疲劳综合征最常见的是铁缺乏、镁缺乏、维生素D不足、维生素B族不足,所以不是随便补一补,吃点营养的东西就行了,而是要到医院监测这些微量元素的水平,精准评估、精准治疗。

增肌或可降低患抑郁症风险

西班牙《趣味》月刊网站近日刊登一篇文章提到,研究结果显示,拥有更大的力量(通过握力测量)可能会降低患抑郁症的风险,并减轻其部分典型症状,尤其是在女性中。

研究者并不只是观察到更强壮的人似乎抑郁更少,而是试图阐明这种力量是否可能在心理保护中发挥直接作用。研究者没有找到明确的证据表明心肺健康对抑郁症有因果性影响。然而,他们确实发现肌肉力量与患抑郁症的概率之间存在负相关。

细嚼慢咽可促进脑健康

英国广播公司网站不久前刊登一篇文章称,充分咀嚼好处多多,不仅能促进消化、减少热量摄入,还可舒缓压力与焦虑情绪,同时强化记忆力、提升专注力,进而改善认知能力。

调查显示,咀嚼能力良好、无需佩戴假牙的受试者,在多项认知测试中表现更佳。相较于咀嚼功能不佳者,他们的词语回忆能力、语言流畅度及算术能力都明显更出色。

研究还发现,在有些情况下,咀嚼行为能够提升普通人的专注力。在完成需要高认知的任务时,嚼口香糖人群的注意力水平相较于不嚼口香糖者,出现了幅度虽小但具备统计学意义的提升。

均据参考消息网