

两分钟嚼一粒葡萄干能减压

心理治疗师:正念冥想可缓解焦虑

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 张煜铎)用两分钟咀嚼一颗葡萄干,这看似离谱的进食方式,竟然能够缓解焦虑。近日,浙江省立同德医院开设的“情绪减压课”上,心理专家分享的特殊减压方式,让60岁的张阿姨感觉很实用。

如何纾解情绪压力?多旅游、好好休息、做喜欢的事是最好的方式。但子女忙于工作,家里有两个孙子要照顾,旅游和休息对张阿姨来说太“奢侈”。繁重的家务、初春多变的气候、无人可以诉说烦恼的境遇都让张阿姨感到焦躁不安。她需要既能纾解情绪压力,又简单实用的小妙招。在浙江省立同德医院的“情绪减压课”上,张阿姨收获多种高效的减压方式。

2分钟吃一颗葡萄干,这正是通过正念冥想减压的一种方式。浙江省立同德医院副主任心理治疗师汤路瀚介

绍,正念冥想属于心理学治疗的流派之一,强调当下体验和觉察,让学员全身心感受当前时刻,注重身心联结,接纳自身一切,“通过正念练习,能有效缓解压力与焦虑,改善睡眠,提升专注力,增强情绪管理,促进自我认知,助力个人成长。”

浙江省立同德医院药学部副主任葛淑瑜推荐的中医的芳香疗法也能有效纾解情绪压力。薄荷醒脑、艾叶驱寒、合欢花安神,可以将这些草药做成香包或熏香随身携带。远志、石菖蒲、夜交藤、丹参、淡竹茹等可以作为安神香包的原料,适用于失眠多梦、焦虑紧张、心神不宁及压力过大引起的睡眠障碍等症状。

“听音乐也是纾解情绪压力的好方法。”该院临床心理科主治医师王艳说。中医五音疗愈理论认为,角、徵、宫、商、羽五种音调分别对应肝、



图据AI生成

心、脾、肺、肾五脏。通过聆听相应的音调音乐,可以调节相应脏腑功能,达到养生目的。

角音具有悠扬舒畅、生机勃勃的特点,能够促进肝气的升发和疏泄,缓解肝气郁结,聆听古箫、竹笛演奏的《胡笳十八拍》等曲目,能帮助调节肝脏功能,改善情绪。徵音旋律热烈明快,具有“火”之热情奔放的特点,能振奋心神,适合心情低落时聆听。如古筝演奏的《紫竹调》等曲目,可促进心脏气血运行,增强活力。

胸闷心悸不时发作 “濒死感”竟是大脑误报警

本报讯(记者 曹露婷 通讯员 许紫莹)近日,50岁的李先生终于找到了导致自己胸闷的罪魁祸首,并非心脏出问题,而是得了惊恐发作。

最近几个月,李先生时不时感到胸口像被一只无形的手紧紧攥住,呼吸急促,甚至有濒死感。好几次急诊去了医院,做了一堆检查,结果却显示一切正常。

浙大二院全科医学科主任医师童钰铃告诉李先生,惊恐发作又称为急性焦虑障碍,属于心理疾病的范畴。通常突然发生,在几分钟内达到高峰,会持续10-30分钟。

惊恐发作的本质是大脑

的“误报警”——明明没有真正的危险,大脑却错误地启动了“战斗或逃跑”反应,导致身体出现一系列强烈的生理和心理症状。

惊恐发作的症状与心脏病(如心绞痛)非常相似,尤其是胸闷、胸痛和呼吸困难的感受,很容易让人联想到心脏问题。再加上发作时的强烈恐惧感,患者往往会第一时间跑去急诊,结果检查却一切正常。

惊恐发作的具体原因尚不完全清楚,可能与遗传、大脑化学物质失衡、心理、环境因素等有关。

如何应对惊恐发作?医

生给出以下建议。

首先,惊恐发作属于焦虑的一种,抗焦虑药或抗抑郁药可以有效缓解症状。

认知行为疗法(CBT)是治疗惊恐发作的有效方法,帮助患者识别和改变负面思维模式。家人和社会的共同支持,尤其是改善导致焦虑的危险因素,比如工作和家庭压力的释放、重大变故时家庭成员的陪伴、让患者倾诉情感需求等,都是治疗中必不可少的环节。

对患者而言,提高对这类疾病的认识,学习一些放松小技巧,也可以帮助缓解焦虑情绪。

“蛐蛐他人”有助破冰 但关系升华另有关键

研究显示,“蛐蛐他人”是人际关系中一种强力粘合剂。当两个人发现彼此对某人或某事持有相同负面态度时,往往会产生找到组织的归属感,从而拉近距离。这反映了心理学上的“负性优先效应”——对他人的共同负面态度比共同正面态度更能促进亲密感。

但需注意,“蛐蛐他人”作用有限,积极共鸣才是关系升华的关键。真正持久的关系需要超越单纯的负面共鸣,找到能真正激发彼此积极情绪的话题,比如共同兴趣、目标或经历,才能进行更深入互动,增进情感联结。 据京师心理大学堂

拖延症 掌握方法秒变行动派

即使任务紧急或重要,为逃避任务带来的负面情绪(焦虑、不安等),拖延者会找各种理由避免立即行动。拖延症可能变成一种长期习惯,难以打破。随着时间推移,拖延行为越来越严重,影响个人整体效率和行为模式,形成恶性循环。

如何告别拖延症?专家给出以下建议。

每日待办清单:每天早晨列出当天要完成的任务清单,并按优先级排序,完成一项后将其勾掉,这种可视化的方式能带来成就感。

打破完美主义:很多拖延源于完美主义的心态。

自我奖励:每完成一项任务,就给自己一点奖励。

据央广网