

生气不能憋,一定要发泄出来?

赵大伯:这办法到我身上咋不灵了



本报讯(记者 林乐雨)70岁的赵大伯是个急脾气,被惹急的他每次都会用最直接的方式宣泄愤怒。渐渐地,赵大伯发现,这些行为不但没法降低愤怒值,反而让自己陷入越发泄越生气的情绪怪圈。近日,一阵激烈的情绪输出后,赵大伯身体出现不适,头晕目眩,血压升高。对此,他很困惑,大家都说,遇到不开心的事要及时发泄,为什么这个方法到自己这就不灵了?

浙江理工大学心理系教授马凤玲表示,愤怒是最难调

节的负面情绪之一,当人们被它包围时,往往会下意识地采取冲动或报复性行为,而不是寻求理性的解决方案,这是生理应激反应和认知情感因素相互作用的结果。

愤怒会让身体迅速进入紧张状态,肾上腺素加速分泌,使得心脏加速跳动,血压升高,血糖水平上升,这些应激反应是为了应对潜在威胁或危险。愤怒往往与个人价值观、期望和信念紧密相连,当这些自我认知被挑战时,人们会认为情感受到伤害,产生

强烈不公正感和失落感,从而加剧愤怒情绪。

愤怒需要及时排解,但研究显示,不恰当的发泄可能让情况更糟。大喊大叫、摔东西等行为可能进一步加速心跳,助推血压,当大脑识别到这些生理变化时,愤怒情绪往往不降反增。

“相比于暴力发泄,以柔克刚更能有效降低愤怒值。”马凤玲说。她推荐了几种简单易行的方法,如深呼吸可以减缓心跳速率、降低血压,吸入更多的氧气,让身体更加放松;闭上眼睛是切断外界信息最简单、快速的方式,感到愤怒时,可闭上眼睛,给情绪调节提供一个缓冲;数数字,即使是最简单的从1数到10,也是缓解愤怒的好方法,这是一种注意力转移的技巧,注意力被转移时,身体不再处于高度紧张状态,愤怒情绪随之得到缓解。

健康反思有益 警惕自我攻击

也许是害怕冲突,也许是为了避免尴尬,有人面对问题时,会选择站在别人的视角进行“自我攻击”,比如和人打招呼对方没发现,就思考“我是不是人缘很差”。

同样是关注自己的内心,健康反思是为了找到解决问题的方法,而自我攻击是不分青红皂白地责怪自己,却从未想过如何改善。

下次,察觉到思绪开始滑向对自己的攻击,可尝试以对待挚友的温情来关怀自己,也可写下自己的积极品质和成就,当内心自我攻击声响起时,就可以调用它们,对抗那些冷酷的声音。

据人民日报微信公众号

绘制“感受圆圈” 定格今日小确幸

你有没有过这样的时刻,某几天各种倒霉的事接踵而至,觉得自己很失败。此时,只需5分钟,绘制“感受圆圈”就能重新认识生活中拥有的美好与充盈。

拿出一张纸,在纸的中心画一个象征自己的符号,可以是五角星,代表你的光芒,或是一个小灯泡,寓意启发与希望。在纸上以“你”为中心,画出围绕中心的小圈圈并填写让自己开心的时刻,如陌生人的一个微笑、一顿让你味蕾满足的美食。这些小圈圈就像是你生活中的微小“能量点”,串联起来,构成一天的幸福画卷。 据国科大心理中心

别小看“瞎担心”“想太多” 医生:莫因“要强”耽误了健康

王大伯今年69岁了,最近,他感觉虽然生活节奏慢了下来,但“心事”却多了起来:一天到晚担心老伴的血压、孙子的成绩;每晚睡不安稳,一醒来就开始胡思乱想;白天总觉得胸口堵得慌,但每次去医院检查,啥毛病没有。

王大伯来到医院老年精神科门诊求助,医生告诉他,是得了焦虑症。

王大伯疑惑,自己只是太操心,怎么就得了“心病”。

医生表示,在老年人群中,焦虑症常常被误认为是“唠叨”“瞎操心”,结果被忽视,被耽误。

为啥老年人容易焦虑?医生表示,可能与以下几方面相关。

身体变化增加不确定感:怕生病、怕拖累家人、怕被遗忘。

亲情依赖加重:对儿女孙辈过度关注,容易“代入式焦虑”。

信息获取有限:容易误信网络、邻里传言,加重担忧。

医生提醒,老年焦虑症不会让人“发疯”,但它会“折磨人”,久而久之可能导致慢性失眠,食欲下降,免疫力降低,心脑血管疾病风险上升,与抑郁症、认知障碍“牵手”,生活

质量下降,人际疏远等。

焦虑症可以治疗,别让“要强”耽误了健康。

心理疏导:找专业精神科或者心理科医生聊聊,有时候一句话就能打开心结。

行为干预:鼓励参加社交活动、保持规律作息、培养兴趣爱好。

必要时药物治疗:医生会根据个体调整,不必恐惧。

最后,从子女、家人的角度来说,日常生活中多一点倾听,少一些嫌弃。如发现异常,及时带老人看医生,比一味“安慰”来得更有效。

据山东精神微信公众号