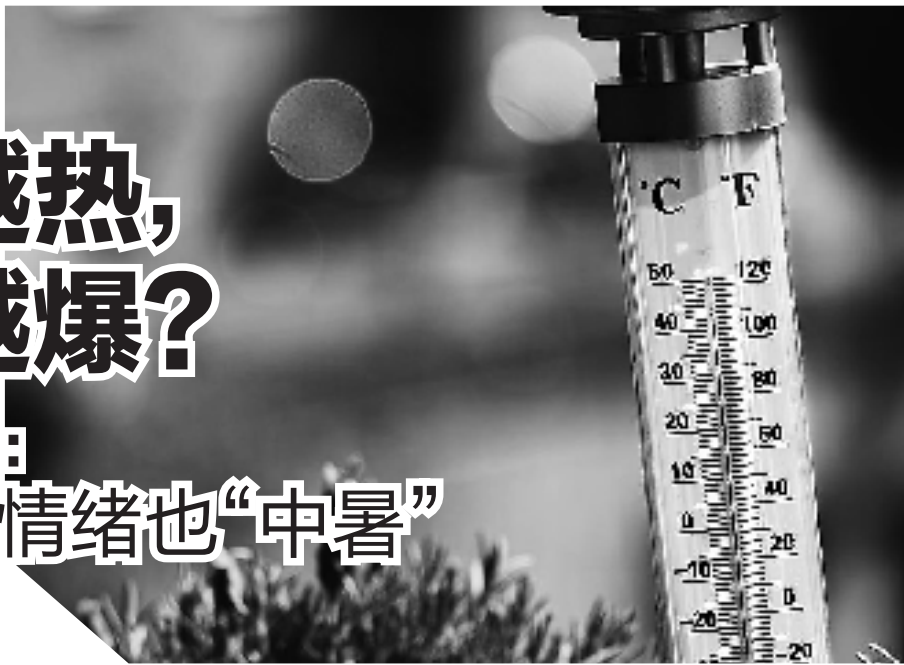


天气越热，脾气越爆？

专家提醒：警惕你的情绪也“中暑”



本报讯(记者 林乐雨)近日,浙江气温不断攀升,创下新高。持续高温天气让许多人感到心烦意乱,甚至因炎热而“火气”大增,情绪变得冲动易怒。平日里,徐阿姨与老伴总是相互打趣,玩笑间充满了欢声笑语。然而,近日,老伴随口的一句玩笑竟让徐阿姨气愤不已。仅仅做了半小时家务,徐阿姨便感到烦躁难耐,尽管工作量与往日并无二致。

徐阿姨坦言,自高温警报拉响以来,她食欲不佳,睡眠难安,看谁都不顺眼,一触即发。这段时期持续高温,不仅对身体造成严峻考验,更在无形中挑战着人们的情绪防线。

在浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)抑郁障碍科,近期前来就诊的患

者数量明显增多。该科室主任医师谭忠林提醒,极端高温环境下,情绪的“防暑降温”同样重要。

谭忠林表示,持续高温不仅容易使人易怒、烦躁,还可能引发低落情绪,导致思维难以集中,工作效率下降,甚至出现丢三落四的情况。人们看待问题的态度也可能变得更加消极和负面。这是由于高温会直接刺激下丘脑,干扰血清素和多巴胺等调节情绪、睡眠和认知功能的重要化学物质的正常分泌。同时,若因高温导致人体大量出汗,未能及时补充水分,且钠、钾等关键电解质流失,也可能导致电解质失衡,进一步加强情绪波动和认知功能下降。

在酷热难耐的夏日,如何

让情绪保持平和?谭忠林给出几点建议。首先,要做好生理降温。身体凉爽了,情绪自然也会平稳下来。他建议,可以用凉水冲洗手腕内侧,以快速降低血液温度;随身携带小瓶装纯净水,轻轻喷洒在脸部和手臂上后吹风,也能有效降温。此外,还可以将室内环境布置得更加清凉,如摆放绿植、使用冷色系的桌布和窗帘等,视觉上的凉爽感能够缓解人们的烦躁和焦虑情绪。

在饮食方面,谭忠林建议少饮酒、少喝高糖饮料,适当饮用薄荷茶。在作息管理上,应早睡早起,并适时安排午睡以恢复精力。保持一定的运动量也是情绪管理的重要环节,他推荐在室内进行太极拳、八段锦或游泳等运动。

一躺下就开始胡思乱想？

两个方法有助“刹住车”

每天晚上准备入睡时,你的大脑是否突然“不累”了?尽管哈欠连天、眼皮打架,大脑却像“夜里奔驰的汽车”一样停不下来?

当忙碌一天,试图入睡时,大脑却进入了一种高度活跃的状态,开始回忆、反思、计划,甚至对已完成或未完成的进行“过度加工”的“睡前思维活跃”现象,在睡眠科学中被称为“睡前认知唤醒”。

或许,这种睡前“胡思乱想”的状态,本来就刻在基因里,是人们逃不开的问题。在大脑中,有一个被称为“默认模式网络”的系统,它只有在没有专注于任何具体任务时才会被激活。在这样的时刻,默认模式网络悄然接管大脑运作,开始牵引出一连串不受控制的思绪。

如何“刹住”夜晚的大脑“蹦迪”?与其试图压制它,不

如试试一些助眠“偏方”,给大脑安排一件简单又无聊的任务,让它“再忙一会,干点活”,从而逐渐平静下来。

身体扫描。从脚趾到头顶,依次感受身体每一部分,关注它们逐渐放松的状态。

想象场景。在脑海中构建一个安静的画面,比如一片宁静的森林或海边,沉浸在这个想象的场景中。

据健心有我

善于提供情绪价值是一种能力

人与人的互动,离不开情绪的流动。想要成为一个善于提供情绪价值的人,不妨从这三点做起:

一是耐心倾听,拥有情绪共鸣的能力。很多时候,懂得倾听比能说会道更有力量。

二是心怀感恩,降低负面情绪的影响。当一个人更多地看到生活中的温暖,他就对生活多了一份理解,对他人多了一份包容,自会降低负面情绪的影响。

三是懂得欣赏,提升情绪感知的能量。那些懂得欣赏的人,能敏锐感知他人的情绪,总是能看到他人的闪光点。

据人民日报微信公众号

摆脱焦虑 请接受“不确定性”

很多人天生偏爱确定性,似乎不确定就意味着“潜在威胁”,会因为事情悬而未决、不在自己的掌控中而陷入焦虑、懊悔。处于这样的状态下,往往承受着高强度的压力,为了逃离不确定性带来的折磨,甚至主动追求坏的结果。

当事情进入灰色地带,如果我们因失去掌控而过度担心,就会不自觉地认为一切正朝最坏的方向发展,被自己的恐惧困住。当我们接受不确定性,允许自身期望之外的结果出现,才不会因一时的变化而过度紧张,更加从容地应对生活中的各种挑战。

据央视新闻微信公众号