

# 长期压抑成健康“隐形杀手”

## 专家呼吁及时干预



图据AI生成

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 李彬)一个月前,70岁的夏阿姨开始感到身体频频拉响“警报”:胸闷气短、呼吸不畅,随后出现胃部胀气、隐隐作痛,食欲锐减,最近两周更是饱受失眠困扰。家人带着夏阿姨到医院检查,然而,医院各项身体检查结果均未发现异常。最终,夏阿姨被诊断为由长期情绪压抑所引发的“躯体化反应”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)老年精神科大科主任陈

斌华说,许多老年人不愿或不善于向外倾诉。长期情绪压抑容易诱发慢病。从生理机制来看,长期压抑情绪会导致压力激素长期处

于高水平,引发神经系统失衡,进而让身体陷入慢性低度炎症状态。一开始会导致心慌、胸闷、胃胀、便秘等不适,长期则会损伤心脑血管功能,情绪紧张时血管持续收缩,会显著增加冠心病、脑梗塞的发病风险;长期压抑情绪还会干扰内分泌系统,导致甲状腺功能、皮质醇等激素分泌紊乱;诱发关节、肌肉、头部、腹部等多部位的慢性疼痛。这些危害不是短期显现的,但长期积累下来,会对老年人的身体造成全方位损害。

陈斌华提醒,当出现以下信号时,可能意味着情绪已经“超标”,需要及时干预。身体出现多种不适,症状频繁变化,反复就医检查却查不出明确病因;长期失眠,且常规安眠药效果不佳;行为发生明显改变,如变得沉默寡言、不愿社交,对以往感兴趣的事情失去热情。

陈斌华表示,老年人要打破“隐忍”的执念,正视自己的情绪需求,主动寻找适合的情绪疏导方式。无需强迫自己倾诉,可通过多种方式建立“情绪出口”,实现替代性表达,如运动、画画、听音乐;若情绪因特定的人或事产生,可尝试写信倾诉,无需寄出,写完后丢弃或销毁,同样能起到宣泄效果。家人沟通的核心是“共情”,要站在老人立场理解其感受,无需急于解决问题,安静倾听本身就是一种有效的支持。

### 带着坏情绪吃饭 会加速衰老

很多人心情不好时会化悲愤为食欲,然而,这时心脏可能在为你的情绪买单。长期带着情绪吃饭,健康的的心脏也会受伤,还会增加心脑血管事件的风险。

最好的吃饭状态是带着享受的心态:把注意力集中在吃饭本身,不要在吃饭时刷刷、玩手机或聊天;选择一个安静、舒适的环境吃饭,避免嘈杂和匆忙的氛围;把每一顿饭当成一件有仪式感的事情,认真对待。

据 CCTV 生活圈

### 感受情绪却 不被情绪控制

当你感到不安、焦虑或生气时,可以试着问自己四个问题。

找证据:支持这个想法的证据是什么?有没有相反的证据被我忽略了?换视角:如果是我的好朋友遇到同样的事,我会怎么劝他?想可能:除了最担心的那种情况,还有没有其他可能性?看结果:就算最担心的事发生了,我真的完全无法应对吗?我以前是怎么度过类似难关的?

这个过程不是为了说服自己“别难过”,而是为了让我们不被单一、负面的想法困住。当你能在情绪波动时,给自己多一点思考空间,你就已经在练习一种重要的心理能力——在感受情绪的同时,不被情绪完全控制。

据鱼台心理

## 受欢迎的人,都有这5个特征

其实,被人喜欢,并不是靠刻意讨好或者伪装自己,它更像一种自然而然的吸引,让同样真诚和善良的人愿意向你靠近。

**倾听,是心灵的桥梁。**会听,往往比会说更重要。与人交流的时候,别急着插嘴,也别一直思索下一句该接什么。不如看着对方的眼睛,先听他人说完,静心感受,用心去理解对方想表达的意思,继而真诚回应,这比花费心思遣词造句更能抚慰人心。

**做自己生命的主角。**身处人群时,不是非要站在高位,彰显自己的存在;与人聊天时,也不急于表达自己的观点,寻求他人的认可。锋芒毕露会拒人千里,而温柔的守护

却能吸引更多接近。当你放下控场的想法,不强求成为焦点,方见自在从容。也正是这份能让周围人自由呼吸的柔软接纳,让他人更愿意同你待在一起。

**以心换心,宽以待人。**当面对他人的问题时,将心比心,想一想,当我们面对类似情境,希望他人如何相待?站在对方立场想一想,心与心的距离就近了许多。善于包容他人,理解他人的人,会为彼此的相交带来更多松弛与愉悦。当你的存在让人感到温暖和稳定,他人自然愿意和你交心。

**真心关注他人。**当你将朋友某次提起的烦心事挂在心上,当你在对方的艰难时刻

送上关心,两颗心产生的共振,比任何通过手段精心经营的关系更珍贵。当你把目光真正投向他人,而不是只聚焦自己时,他人一定能清晰地感受到那份重视,这是最打动人心的力量。

**让对方感觉自己很重要。**记住他人的名字,朋友的生日;跟他人交往时,多讨论对方感兴趣的话题,而不是一直说自己的;感谢的话,要及时说出口,别不好意思;不要小看一次问候的力量,多用真心,主动与他人建立连接……

这种由你营造的社交温度,会让他人不由自主地想要靠近你,因为在你身边,他们能感受到自己的价值。

据央视新闻微信公众号