

敏感大半辈子的她得到了答案

从内耗煎熬到与特质共生

本报记者 戴虹红
通讯员 沈笑驰

60岁的蒹葭(化名)坐在自家阳台的藤椅上,指尖摩挲着一本泛黄的笔记本,上面密密麻麻记着她半生的情绪碎片。作为一名高敏感者,她曾被“玻璃心”“矫情”的标签困扰,在无尽的内耗中挣扎,如今却学会与这份特质温柔共处。

蒹葭的敏感从小便显露。年轻时在工厂做工,师傅一句“这个活儿再细心点”,便让她反复自责、熬夜重做;退休后,这份敏感愈发明显:儿女随口一句“妈,你别太操心”,会被她解读为“自己成了负担”;家里客人过多,喧闹声会让她头晕乏力,需独自静坐许久才能缓神。

蒹葭曾刻意压抑感受,却愈发焦虑,甚至出现失眠、胸闷,严重时整夜难眠。儿女察觉异常后反复劝说,她终于鼓起勇气,走进了浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)临床心理科副主任医师邹莹的门诊。邹莹告诉她,这

种过度敏感并非矫情,而是一种神经特质。

那次咨询中,蒹葭第一次听到“感觉处理敏感度”。邹莹比喻,高敏感者就像拥有“高分辨率信息处理系统”,能捕捉常人忽略的细微信号,却易因信息过载“卡顿”,她的焦虑内耗,都是大脑“内存”占满后的正常反应。这束光,照亮了她半生的迷茫。

在邹莹指导下,蒹葭开始尝试接纳自己的高敏感,学着逐步与它和解:家庭聚会后,她会在阳台静坐30分钟,听轻音乐、看绿植帮助大脑“清空缓存”;她把委屈、焦虑写进笔记本,打造专属“情绪房间”;还学会给事情分类,只在意儿女健康与真心待她的人,摒弃无关闲言。

如今的蒹葭已基本摆脱过度内耗,敏感成了温柔的底气,“原来敏感从不是缺点,只是需要学会驾驭。”她笑着说。

邹莹表示,高敏感是普遍神经特质,15%-20%的人群属于这一群体。这意味着你拥有一个天生采集信息更多、处



图据AI生成

理深度更深、对环境和他人的情绪反应更强烈的大脑生理结构。“高敏感者的痛苦,源于信息过载后的无力感。”她称,老年人因生活节奏放缓,更易被敏感困扰,主动寻求专业帮助是和解的关键一步。

“敏感不是脆弱,而是天赋,学会共存,便能发现其价值。”蒹葭的故事证明,高敏感从来不是不幸,驾驭它,便能成为感知美好的力量。

珍惜那个 随时可以打扰的人

能够理解你、也愿意随时被你打扰的人,弥足珍贵。在这样的人面前,你可以慢慢放松下来,不用反复斟酌措辞,也不必把情绪收得很紧。

我们这一生,会遇见很多人,也会有各种各样的相处方式。但总有一个人,会在大雨中为你撑伞,愿意陪你彻夜聊天,在你需要时陪你放声大哭……许多时刻,因为有这样一个人,而多了一份温暖。得一知己不易,有人始终把你放在心上,会让日子变得更有底气。

若身边已经有这样的人,记得给这份在意温柔地回应。你能够随时打扰的人,一定很懂你;愿意被你随时打扰的人,真的很在乎你。遇到这样的人,一定要好好珍惜。

据人民日报夜读

内耗严重的人 每天默念5句话

日子是向前的,不是回头念,但内耗严重的人,不妨每天默念这5句话:“我的感受,很重要。”“管不了的事,就随它去吧。”“过去的事,就此翻篇。”“还没发生的事,别过度焦虑。”“我始终相信我自己。”

难过就坦然倾诉,疲惫就安心歇息,不合理的事就勇敢拒绝。学会置顶自己的感受、善待自己,才能活得从容舒展。心放宽、事看淡,内耗自然就减少了,精力也能更集中在真正重要的事情上。 据经济参考报

易怒、爱走神是前额叶受损吗?

近日,“前额叶受损”成为社交平台高频词,注意力不集中、拖延、情绪易怒等都被归为“前额叶坏了”——这个专业名词成了网友解释自身失控的“万能理由”。前额叶究竟是什么?这些表现真的是前额叶受损吗?如何科学改善?

大脑前额叶位于额头后方,被称为“大脑CEO”,负责运动控制、任务规划、冲动抑制、注意力与情绪调控等核心认知功能。网络流传“前额叶25岁才发育成熟”的说法,不少人据此“自我确诊”前额叶受损,但

专家表示,这种说法并不绝对。

首都医科大学附属北京安定医院董恺副主任介绍,医学上的前额叶受损通常指缺血、炎症、外伤等引发的器质性病变,会导致注意力、情绪、人格异常;而年轻人所谓的“受损”,更多是信息过载导致的大脑“功能降频”,并非硬件损坏,只是前额叶过度疲劳。

专家表示,不能将25岁当作“成熟及格线”,更不能作为不自律的借口。

专家提醒,适度用“前额叶受损”调侃可缓冲压力,但

长期自我标签化会形成消极认知,丧失改变动力,还可能引发健康焦虑,盲目跟风“修复”反而加重负担。

对于前额叶功能不佳,专家给出改善方法:一是保证优质睡眠,拒绝熬夜、减少睡前刷手机,让大脑充分休息;二是均衡营养,保证优质蛋白质摄入,为大脑提供支撑;三是坚持有氧运动与抗阻运动结合,助力大脑高效运转;四是合理用脑,减少多任务切换,靠正向反馈提升专注力和执行力。 据央视新闻客户端