# 丈夫出差她却焦虑得睡不好

## 医生:日常突发变故也会致心理创伤

通讯员 李彬
本报记者 戴虹红

在大众的认知里,心理创伤似乎只与重大天灾人祸挂钩,如地震、洪水、重大事故等。“事实上,交通事故、目睹他人意外伤亡、亲人突然离世等,都属于日常心理创伤的范畴。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)抑郁障碍科主任谭忠林在接受采访时表示。

他曾接诊过一位45岁的程女士,便是日常心理创伤的典型案例。程女士的前夫在出差途中不幸遭遇严重车祸离世,毫无预兆的永别让她瞬间陷入崩溃,很长一段时间都无法接受这个事实。

从那以后,程女士便留下了严重的心理阴影,每逢现任丈夫出差,她就会陷入无法自控的极度焦虑中:白天坐立难安,手里做着事,脑海里却反复浮现前夫车祸的画面,总忍不住一遍又一遍叮嘱丈夫注意安全,甚至会频繁拨打丈夫的电话确认平安;夜里更是辗转难眠,常常在恐惧中惊醒,醒来后浑身冷汗,满心都是“怕再也见不到他”的担忧,严重时甚至一度强硬拒绝让丈夫外出。

谭忠林指出,创伤性记忆最典型的特征,就是痛苦场景不受控制地反复闯入脑海,让当事人仿佛再次重回危险情境,深陷情绪煎熬无法自拔。

这种创伤反应主要体现在四个维度:认知层面会出现感觉失衡、注意力涣散、记忆与思维能力下降等问题;情绪层面会被紧张、焦虑、恐惧、绝望等负面情绪紧紧包裹,难以挣脱;行为层面会出现逃避退缩、过度依赖、敌对冲动或强迫刻板等表现;身体层面则会伴随心慌胸闷、饮食失调、失眠乏力、精神紧张等躯体症状,严重影响生活质量。“这些患者在经过专业的心理治疗和小剂量药物辅助治疗后,心理状态和生活质量都会得到明显改善。”谭忠林补充道。

针对普通人如何科学应对创伤记忆,谭忠林给出了具体建议:首先要做好自我照顾,保持规律饮食、适度运动与充足睡眠,避免通过吸烟、饮酒等不良方式麻痹情绪;其次,要主动与家人、朋友分享自身感受,积极寻求社会支持,不要独自承受痛苦;再者要学会休息与放松,通过听音乐、散步、培养兴趣爱好等方式,寻找暂时脱离创伤记忆的有效方法;最后要避免过度关注创伤相关信息,若负面情绪持续无法缓解,需及时寻求医生、社工等专业帮助,也可拨打全国统一心理援助热线12356求助。

# 走路与跳舞,老年人该如何选?

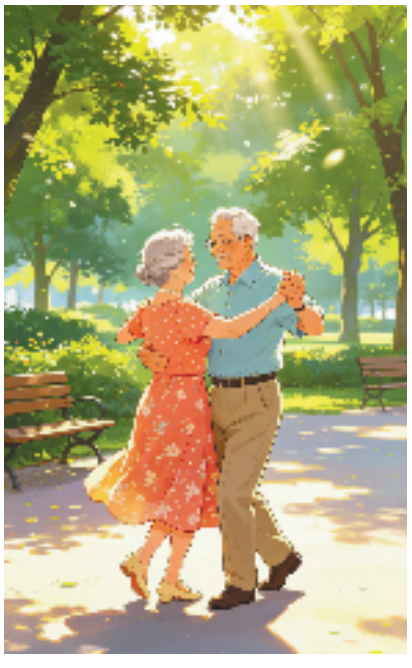
不久前,一位年轻人提及,父母对锻炼的观点常不一致:父亲认为走路是最好的运动,母亲则觉得广场舞强度足够才有效。其实,走路与跳舞各有优劣,均适合老年人,合理搭配能让锻炼效果翻倍。

走路作为低强度运动,门槛低、易坚持,能保护心脑血管、增强骨骼健康、改善代谢,还能促进消化、缓解眼疲劳,户外行走更可兼顾身心调节。但它易导致“锻炼偏科”,上肢与核心肌群锻炼不足,耗能低,对慢性病防治效果有限,姿势不当还会加重关节负担。

广场舞等舞蹈属中等强度有氧运动,能改善糖脂代谢、增强心肺功能与柔韧性,且趣味性强。其突出优势是社交属性,能缓解独居老人压力,帮助其获得归属感,学习舞步还能延缓认知衰退、提升自信。但它力量训练不足,难以满足老年人维持肌肉力量、预防跌倒的需求,锻炼全面性有限。

两者并非非此即彼,可按需选择并弥补短板。偏爱安静、处于康复初期或有关节问题的老年人,适合走路;希望社交、追求趣味锻炼的老年人,适合广场舞。

偏爱走路者可加快步速提升强度,将心率控制在最大心率的50%–75%,搭配弹力带等力量训练,或结合太极拳、八段锦等实现互补。偏爱跳舞者需遵循“跳舞+力量+平衡”的处方,每周4–5次、每次跳舞60分钟,搭配2–3次力量与平衡训练,弥补肌肉力量不足的短板。



图据AI生成

据老年健康报

## 冥想有助大脑 应对“数字过载”

美国心理学家最新刊文分析称,数字信息轰炸与“社交比较”会让自我反思变成强迫性习惯,加剧压力并损害情绪健康。冥想能够切断接收模式与输出模式之间的自动流转,塑造更均衡的注意力。

即便每天仅冥想数分钟,也能减少自动产生的内在思绪,提升思维清晰度,平复内心情绪。部分人在冥想时会进入自我超越状态,个人叙事感减弱,与环境的联结感增强。这一效果有助于重新调整注意力,塑造更完整的自我认知。

## 强化空间导航能力 或有助延缓大脑衰老

防止年龄增长导致认知能力下降的策略之一,是针对大脑的特定部分进行训练。负责空间认知的海马体被认为是最早受阿尔茨海默病影响的大脑部分。近日,英国神经学家表示,阿尔茨海默病患者最初表现的症状是迷路。越早发现,就能越快采取干预措施。

因此,保护海马体有助于预防或延缓阿尔茨海默病。例如,有研究表明,与其他职业相比,救护车和出租车司机死于阿尔茨海默病的占比最低,因为这些司机会更多地使用大脑进行“空间处理”。研究人员也早就知道,出租车司机的海马体比一般人大,因为他们会花大量时间在不使用地图的情况下熟悉城市街道。

均据参考消息网