

“你这个人情绪不稳定”。不知什么时候开始,情绪管理成为一股潮流,毕竟每个人多少都有过情绪的困扰。人们逐渐接受了“抑郁症成为仅次于癌症的人类第二杀手”的观念,也越来越多地认识到,情绪病对身心健康的巨大伤害。专家表示,管理情绪,就像管理自己的形体,日积月累,才能有所成效。

情绪病

本报记者 陈晓丽

情绪也是一种病

“我总是特别容易陷入‘我不如别人’的压抑情绪中,该怎么办?”32岁的公司职员张女士一直生活在苦恼中,“上学时成绩普通,觉得没人看得起我;工作后,看到朋友会弹吉他会跳舞,我也会黯然神伤,觉得哪里都不如朋友;甚至看电影时都会觉得为什么我不能成为那样的明星,然后就觉得生活没意思。”

不仅张女士,在某机关干到中层的李先生也承认,虽然别人看自己外表光鲜、事业有成,其实自己在几次职场晋升竞争中失利后,也一直处于情绪低落中。最近常常觉得生活不如意,没奔头。

在生活中,和小张一样有“情绪”问题的人比比皆是。即使红透娱乐圈的陈奕迅也曾经坦言自己有“情绪病”,而且是个“爱哭鬼”,常常在看电影和新闻时流泪。那么,我们的情绪究竟是怎么回事呢?

“事实上,我们的情绪是一个连续体,从激动到低落,从紧张到放松,从欢欣到悲伤,这些都不是非此即彼的两极化。我们普通人的生活,大多数时间是处于平静的一种状态,既不是激动开心,也非低落忧郁,而是处于这个连续体的中间位置。”山大二院心理咨询科副主任医师郭公社表示,只有偶尔外界一个事件出现的时候,我们的情绪会朝某一极波动。但现代社会中,人们工作生活中的竞争越来越多,压力越来越大,情绪病也越来越严重地困扰着很多人的生活。

气大不仅伤肝,还会脱发

情绪不佳首先带来的就是睡眠问题,例如焦虑、烦躁不安、心情低落或心情不愉快等。“睡眠不足者,常常表现为烦躁、激动或精神萎靡,注意力涣散,记忆力减退等;长期缺少睡眠甚至会导致幻觉。”山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友表示,睡眠和情绪往往形成良性或恶性循环。

从中医角度来看,中医认为人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情志变化,被称为“七情”。其中,怒、喜、思、忧、恐为“五志”,五志与五脏有着密切的联系,中医认为“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”,也就是说过于激烈的情绪容易导致神经系统功能失调,引起人体内阴阳紊乱,从而产生多种疾病。

长期情绪波动较大还可能造成脱发问题,主要是源于情绪导致的饮食不规律、熬夜、精神压力大等。山东省千佛山医院皮肤科医师张斌表示:“虽然脱发跟遗传有很大关系,但是长期的心理问题会导致脱发问题更早发生,或者脱发更严重。”不少网友也表示,“曾经因为抑郁,头发大把大把脱落。”

适量运动有助于平复情绪

专家表示,慢性疾病是自我情绪调节的天敌,长期的身体不适和疼痛问题都会增加厌恶和烦躁情绪,因此身体健康是情绪管理的基础。为了保持身体健康,合理的饮食结构和作息时间就显得非常重要。另外过于饱腹或者过于饥饿都会有明显的情感体验,酒精和咖啡等具有刺激性的食品也可能影响情绪。

郭公社建议,与饮食和作息相似,适量的活动也有助于情绪的自我管理。不少研究发现,体育活动影响愉悦情绪相关的激素分泌。适量的运动不仅有助于塑形和减低体脂,更有助于提高心肺功能,并强化情绪的自主调节能力。

从情绪调节和心理治疗的角度来说,丰富的生活经历往往意味着更多的情绪体验,也就可以将书籍或影视作品中的间接经验转化为直接经验,因此,“世界这么大,我想去看看”确实有着重要的现实意义。

此外,将房间收拾整齐,多读书,与好朋友多聚会交流以及种植花草草都对减少负面情绪有帮助。

不可否认的是,我们无法避免重大生活事件的出现,也无法彻底杜绝心理疾病发生的可能。重大生活事件,比如偶然的灾害,亲人的离世或者严重的挫折,这些事件可能使得情感剧烈波动,从而使短暂的情绪变成持久的煎熬。如果在这种情况下,情绪自我调节不能让自己恢复平静,建议到专业医疗机构通过心理咨询和治疗解决。



几招打败情绪病



●合理饮食,少喝酒、咖啡等



●适量运动



●房间收拾整洁



●多出去看看世界



●种花养草



●多与家人好友聚会