

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,该怎么办啊?”32岁的公司职员张小姐一直生活在苦恼中,“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。”

不仅张小姐,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儿呢?

“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,我们的情绪会朝向某一极波动。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花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。

“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



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



主办:齐鲁晚报

协办:山东省大众健康管理中心

养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线Q Q / 微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

警惕: 低头族成 眩晕高发人群

“过去,耳石症患者以中老年居多,现在耳石症患者正趋于年轻化。”从我的门诊就诊人群明显感觉到,近年来“低头族”得耳石症的越来越多。

为什么呢?

原因之一为肌紧张性头痛头晕。这种晕表现为头昏沉状态,或者走路不稳。伴头前额、后枕部紧绷感或胀痛感。甚至脖子都不敢随意转动,严重时可引心慌及恶心。这与颈肌筋膜炎有关,同时与颈部交感神经兴奋有关。前者被俗称为“颈肌劳损”,后者被称为“交感型颈椎病”。两种情况都属于颈椎病的亚型,骨关节不一定有多少严重病变,可能仅仅是曲度变直,但长期的头晕昏沉可导致反应迟钝,心烦意乱,长期可致焦虑、失眠、抑郁。

长时间低头玩手机、使用电脑,除了可诱发颈椎病外,引发耳石症导致眩晕发作的情况也在增多。长时间低头的动作,影响了内耳管平衡的结构球囊椭圆囊半规管长期处于同一位置。若加上熬夜疲劳,内耳血液供血亦不足。导致起平衡作用的耳石粘附易脱落。当人突然改变头位,耳石常常会离开正常的组织位置,脱落掉进内耳中的半规管。当耳石随着体位变动,人就会产生眩晕。

由于引起眩晕的病因很多,涉及神经内科、骨科等多个学科,但多数医院没有眩晕专科,患者就诊时往往转了几个科室做了一圈检查,花费不少还得不到有效诊疗。好在现在有以眩晕诊治为专业方向的医生,通过学习具有耳鼻喉科、骨科、神经内科、心理科等眩晕相关专业知识,大大提高了眩晕的诊疗准确率。有的医院甚至形成了眩晕会诊专家小组对疑难病人进行会诊,共同为患者判断发病原因,精准治疗。

耳石症小贴士:耳石膜是指覆盖在椭圆囊斑和球囊斑表面的含碳酸钙颗粒的胶质膜,其中的碳酸钙颗粒称耳石。当各种原因比如失眠、暴怒、头部受到外力撞击、老年人内耳供血差等情况出现,耳石会脱离原来位置,滚到半规管里,称为耳石脱位。

半规管里充满着水,我们叫“淋巴液”。脱落的耳石在水里自由散漫地漂浮着。当头部运动时,耳石会在半规管里移动,同时带动淋巴液不正常流动,导致我们内耳的毛细胞发出错误信号,通过前庭神经(也叫位觉神经)传送到我们的大脑里,这样就产生了运动错觉,产生眩晕。由于我们的头位运动、位更动比较短暂,因此诱发的眩晕也短暂,常不会超过一分钟。但首次发病的人可有剧烈晕,长的可达到数十分钟甚至一小时以上,非常痛苦。因为这种晕与头、身体运动有关,特别是头转某一个方向才出现,因此也称为良性阵发性位置性眩晕,简称BPPV(benign positional paroxysmal vertigo)。