



甩甩头大声笑 把压力赶跑

大学生如何进行心理调适?心理专家来支招

心灵驿站

新学期开始,大学生们该如何呵护心灵健康?9月24日下午2点,由山东省精神卫生中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点主办的“心灵驿站”公益讲座走进山东女子学院,山东省精神卫生中心心理一病区副主任医师、心理治疗师王丽娜为大家带来讲座《疫情防控常态化下在校大学生的心理调适》。

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 韩虹丽

身体健康≠健康

山东省精神卫生中心心理一病区副主任医师、心理治疗师王丽娜表示,所谓心理健康,指的是人格完整,能够正确认知社会,具有较好的自控力,有明确的生活目标,不断进取。

“心理健康一般有4个标准。”王丽娜向学生介绍,“在自我认识方面,看是否了解自我,悦纳自我;在人际关系方面,看是否了解他人,善与人相处;在情绪情感方面,看是否情绪稳定,积极乐观;在社会适应方面,看是否正视现实,积极进取。”

在人的一生中,或多或少都会有怀疑自我,闷闷不乐的时候,这属不属于心理疾病呢?王丽娜讲了一个在大学校园中发生的真实案例,某高校一位大一女生,因为在元旦联谊会上唱歌跑调,感到痛苦不堪,就想割腕自杀。

生活在同一环境,为什么有人活得欢欣而温暖,有些人却整天指责抱怨?王丽娜说,其实很大部分是由压力造成的。

压力是把双刃剑

压力有多可怕?在欧盟,每年约1000万人因工作压力而引发种种疾病。“压力是一种紧张、慌张的感觉,以及对时间的紧迫感,是一种身心紧张的状态。”王丽娜解释道。

在现场,王丽娜向学生展示了两张图片:“你看到这些点是运动的吗?运动的速度是快还是慢?实际上,这些图片是静止的,看到图片中的点在运动,是人的的一种错觉,心理压力越大时,看到图片中的点转动越快。”

“不过大家也不用过度担心,压力也有好坏之分。”王丽娜介绍,“为维持正常的状态,

测试你的心理压力有多大

请回想最近这一个月(或一直持续)以来,是否有以下情形:(否定记0分,肯定记1分)

- 1.比以前更觉得容易头晕、脑袋昏沉。
- 2.眼睛比以前更容易疲劳、视力模糊。
- 3.有时会鼻塞,有时感觉鼻子怪怪的。
- 4.常感觉站起来头晕,而且还会瞬间头晕眼花,站不稳。
- 5.有时会耳鸣,但以前并没有此情形。
- 6.火气大(嘴破、长痘子)的情形比以前更容易发生。
- 7.经常喉咙痛或干涩。
- 8.常感冒,而且不容易好,感觉抵抗力变差了。
- 9.舌头经常长白色舌苔,但以前并不会。
- 10.以前喜欢吃的东西,现在并不那么想吃。常觉得胃怪怪的。
- 12.肚子发胀、疼痛,比以前更常出现腹泻、便秘交替的情形。
- 13.肩、颈、背部和腰部常感到疼痛或僵硬。
- 14.比以前更容易疲劳,而且疲劳好像不太能消除。
- 15.体重下降,有时会没食欲,或反之,无食欲性的暴饮暴食。
- 16.稍微做点事就立刻感到疲惫或情绪烦躁。
- 17.有时早上起床时仍觉得精神差,好像没睡够。
- 18.觉得身体生病了,却检查不出原因。
- 19.对工作提不起劲,注意力也无法集中。
- 20.跟以前比起来,夜里难入睡。常常做梦,但以前并不会。
- 22.半夜常会醒过来,然后就不容易睡着了。
- 23.常会突然觉得喘不过气来,好像缺氧快死了一样。
- 24.有时会有心悸的症状,以前并不会。
- 25.有时觉得胸口好像被勒紧般疼痛或闷闷的。
- 26.容易为一点小事就生气,觉得烦躁不安。
- 27.容易迁怒到跟自己亲近的亲友身上。
- 28.手脚常觉得冰冷,以前不太会有这种情形。
- 29.容易流汗,尤其是手掌及腋下。
- 30.大家觉得好笑的事,自己却觉得笑不出来。
- 31.不太想与人接触,情愿一个人待在家,但以前并不会。

得分24—31分

说明最近的你,可能心情非常烦躁,心跳很快、注意力不集中,也可能觉得睡眠不安稳,或容易口干舌燥、疲累、非常不安。如果类似情况发生许多次,那么你需要找医生帮你缓解焦虑。

得分19—23分

说明现在的你可能全身都不太对劲,蛮紧绷的感觉。这种状况如果已持续好几个月,也许你可以找专业心理咨询人员谈话,或看一些自助的书籍。

得分11—18分

说明最近生活上有些有压力的事,让你有点喘不过气来,那种压力虽然还不是太重,可是已开始影响你现在的生活中了。

得分6—10分

说明最近生活上有些令你感到有压力的事,虽然是小事,不过好像有点让你感受到情绪紧张。

得分0—5分

说明你平时应该很快乐,不仅感觉自在舒服,也不会有困扰自己的想法,身体也维持得不错。想必你是个知道如何调节压力的人。

人们需要一个最低水平的刺激输入。所以压力是无处不在、不可避免的,同时也是必要的。重要的是要学会把压力变成积极的压力,带来正面影响。”

英国著名心理学家罗伯尔曾说:“压力犹如一把尖刀,它可以为我们所用,也可以把我

们割伤,关键要看你握住的是刀刃还是刀柄。”

王丽娜表示,压力具有双重性,有积极的压力,也有消极的压力,压力过高或过低都属消极压力,压力过低会使人失去动力,停滞不前;压力过高则会增加焦虑,使效率降低。适度

的压力才是积极的。

压力与情绪也有直接关系,压力常透过情绪表现于外。如何缓解压力,将消极压力转化为积极压力至关重要。

缓解压力有妙招

王丽娜建议,每天最好拿出20分钟时间进行心理上的放松:“缓解压力与情绪有三种比较有效的策略:反应性策略,积极行动策略,最理想策略。”反应性策略如心理减压疗法、光照疗法、肌肉放松法、深呼吸法等。

“放声大哭和大笑都可以缓解内心压力。”王丽娜表示,健康地开怀大笑是消除压力的最好方法,在僻静处大声喊叫或放声大哭,也是减轻心理压力的方法。再比如,倾听或弹奏轻松的音乐、睁大眼睛眺望远方,找个地方诉说一下心事,都是不错的方法。

也可以使用肌肉放松法,如皱起前额或眉毛向上弯曲,然后放松;紧闭眼睛并皱起鼻梁,然后放松;颈部深深弯向后方,让颈部很紧,然后让颈部回复到原位,让自己感到放松;转动一下手掌手指,甩甩头等,运动身体很多部位,都能放松。

反应性策略只能暂时降低压力的效果,要更长久缓解压力,就需要发展个人的弹性来应对,弹性是应对压力的缓冲垫。如提升身体弹性、提升心理弹性、提升社会弹性等。

反应性策略如深呼吸法,可以选择空气新鲜的地方,每日进行2-3次。深吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气几秒钟,逐渐呼出气体,每次3-5分钟。

还有积极行动策略,如食疗加运动,养成合理健康的饮食习惯,尽量少摄取咖啡因,每天吃三种不同的新鲜水果和蔬菜,尽量避免狼吞虎咽,不要抽烟等;每天保持30分钟左右的有氧运动。

王丽娜还建议,生活中要少产生“绝对化”的信念,如出现“必须”“应该”等字眼,“我必须获得成功”“别人必须很好地对待我”……这些信念就很容易产生心理压力。

可以将“我必须做完这件事”变成“我在允许的范围内尽量做”;将“我必须干好”变成“我能干好”……最后,王丽娜还送上了幸福生活的诀窍:吃好睡好心情好,运动强身又健脑,人际支持少不了,“愉悦的心情、适量的运动、充足的睡眠、均衡的营养、良好的关系,做到这几点,就可以拥有幸福的生活了。”



生活课堂

突然想吃巧克力可能缺镁

如果有段时间特别想吃巧克力,可能是身体在告诉我们:我们需要镁。大约80%的人在日常饮食中缺乏镁。镁不但可以通过预防炎症来支持免疫系统,而且在平衡神经系统和减轻焦虑过程中起到了重要作用。

镁对于保持良好的骨骼健康同样重要。对付这种渴望最好的方式就是吃一块黑巧克力(含有70%的可可)。确保你吃了足够的鱼肉、绿色蔬菜和坚果,就能维持体内镁的平衡。

饮料最大的危险来自糖

一项针对11.8万美国人34年随访研究显示,饮用含糖饮料越多,早死的风险就越大。

一瓶500ml的饮料约含糖50克,只要一瓶就超过世卫组织制定的“每日游离糖”摄入标准。糖就像烟草和酒精一样,而且糖的危害远在脂肪和卡路里之上。研究人员还通过动物实验证明,糖瘾是双重作用。一方面,糖分影响体内荷尔蒙,使大脑无法发出饱腹讯号,越吃越上瘾,肚子饱了还想继续吃;另一方面,糖对体内激素的影响,还表现在会使大脑不断发出要摄入糖分的讯号,就像烟瘾一样,吃糖的人会越来越爱吃糖。

果葡糖浆危害更大

很多人一听饮料里有“果葡糖浆”,会将它与健康、天然画上等号。然而,这都是假象。之所以取名果葡糖浆,是因为它既有葡萄糖也有果糖。果葡糖浆是一种玉米水解产物,饱腹感弱,可能最终造成总能量摄入比蔗糖做成的饮料更大。长期摄入会导致肥胖、脂肪肝、糖尿病、痛风等健康问题。

自1970年诞生以来,它让美国人的肥胖率从13%达到现在的40%。痛风发病率从1970年的3%增长到1996年的9%。糖尿病发病率从1958年不到1%增长到2015年的7.4%。甚至有人称“果葡糖浆”成为继氢化植物油(反式脂肪酸)之后,食品工业界危害人类的第二个“伟大发明”。

你的淋巴最怕“累”

在各种风险因素中,劳累对淋巴最不友好,会造成代谢紊乱及免疫功能低下。多数专家认为,在最容易被累出的癌症中,淋巴瘤首当其冲。过累会导致血液循环系统透支,在某种代偿机制下,淋巴系统自动调节补充,淋巴结要不停地“工作”,淋巴细胞的增殖可能失去控制,发展成恶性淋巴瘤。

胸闷气胀喝点萝卜籽汤

每次用白萝卜籽20克、冰糖适量,煎一碗汤服,一日三次,连用3天有消积顺气之效。

转动脚腕可降血压

血压偏高的人踝部有程度不同发硬现象。转动脚腕可以刺激穴位和经络,使其舒展,有助于血液运行,降低血压。做法:盘腿坐椅上,双手抓住脚尖,慢慢(切勿用力猛力)转动脚踝,左右踝部各转30至40次,每日早餐或洗浴后睡前进行。

按揉虎口可减轻头痛

有一个方法可减轻偏头痛:如果是左面头痛,就用右手按揉左手虎口穴;如果是右面头痛,就用左手按揉右手的虎口穴,在不服用药物的情况下,会减轻头痛。

治耳鸣试试热枕法

以大豆炒热装于布袋内,令患者枕之。冷可更换,适用于头痛项痛,还有耳鸣等,将此法用于腰痛也有功效。

(宗禾)