



站在心理悬崖边上

心理亚健康就像一个隐形杀手 藏匿在你我身边

说到健康,身与心二者缺一不可。当人们越来越重视养生、保健的时候,烦躁、易怒、焦虑、睡不好……这些都市人常见的“情绪病”却被视而不见。当一个人长期处于这种状态时,就可能是心理亚健康了。有研究显示,近七成都市人心理处于亚健康状态,且每个人一生中有 70%~80%的时间与此相伴。心理亚健康就像一个隐形杀手,藏匿在你我身边,慢慢吞噬着我们的健康。

站在悬崖边的“心理亚健康”

心理亚健康是一种处于心理健康与疾病间的临界状态。这种状态下的人,就像时刻站在悬崖边上,虽然没有明确的心理疾病,但会出现不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率甚至自杀等念头,如果没有及时纠正,极易引发心理和身体疾病。

遗憾的是,很多人站在悬崖边上却浑然不知。我国一项大型联合调查

显示,近七成都市人表现出神经紧张、焦虑、常因一些小事感到烦躁不安等;超过一半的人睡眠质量差、情绪低沉、忧郁、缺乏食欲、胸闷、乏力、觉得生活没有乐趣;还有近 1/5 的人出现强迫性观念或行为。需要说明的是,心理亚健康是一种较长期的状态,如果因为某件事导致一时或几天心情不快,并不能称为心理亚健康。

长期处于心理亚健康状态,最直接的影响就是可能诱发多种精神类

疾病,如抑郁症、强迫症等,这些精神类疾病往往都是从最初存在部分抑郁或强迫行为逐渐发展而来。它还可能诱发许多器官的器质性病变。英国一项研究显示,长期心理压力、存在抑郁情绪的男子,发生中风的几率是普通人的 3 倍;美国一项研究也显示,压力大的女性更易得心脏病。此外,国内外多项研究表明,长期心理状态不佳会诱发胃溃疡、动脉硬化、胆结石等一系列疾病。

5 种表现要特别注意

每个人一生中多多少少都会遇到一些心理问题,如果及时面对和解决,就不至于“积劳成疾”。一般的心理问题,通过一段时间的自我调节,大多可以慢慢恢复。但如果持续出现以下 5 种情况,就要特别注意,这可能暗示你的一只脚已经踏进了心理疾病的边缘。

记忆力明显下降。如果你在一段时间内记忆力下降明显,且耽误了工作,那就要考虑是不是出现心理问题了。比如,与人交谈时脑袋突然像暂停了一样,不知道自己表达什

么,或者日常工作和生活中频繁忘记拿某样东西。

反应迟钝。做事情动作迟缓,需要对外界事物作出肢体或语言反应时,比较迟钝;或对最新的一些潮流、新鲜事物提不起兴趣,接受能力变弱。

情绪抑郁。一直乐观的自己突然变得悲观,情绪容易低落,甚至出现抑郁症状,对自己长期以来的兴趣爱好丧失兴趣,不愿意参与其中。

强迫症状。很多心理亚健康的人都会出现轻、中程度的强迫症状,比如总是觉得自己的手很脏,心里发出命令反复多次洗手。外出时,明明门已经锁好了,却非要反复多次检查,甚至会重新上锁好几次。

妒忌心强。适当的妒忌心鞭策自己,让自己更努力,但如果对某人的妒忌达到了十分强烈甚至咬牙切齿的程度,甚至想到用一些损人的招数去陷害自己的竞争对手,就是心理亚健康的表现了。

为心理做一次“美容”

很多人把出现心理问题看成一件羞耻的事,在内心深处不愿承认;还有很多人希望用意志来战胜心理问题,最终导致心理问题越来越严重。其实,每一个解决心理问题的过程都是一次心理“美容”,是提升自我认知能力的最佳时刻。我们不妨通过以下几个方法,为心灵来一次彻底的释放,远离心理亚健康。

自省。每个人或多或少都存在一定的心理问题,平时可能不明显,但是在心理亚健康状态下,问题可能会暴露得更明显。此时,可以通过自省完成自我内在的提高,不仅能强健内心,还可以避免负面情绪继续发展。

寻找压力源。通常情况下,心理问题不是孤立存在的,很可能是某个事件的连锁反应。比如,工作压力过大可能导致一个人整天处

于焦虑和紧张状态,这时他的注意力很难集中,导致记忆能力退化,很可能就做不好工作,继而影响自己和同事、领导的关系,抑郁情绪随之而来,自信丧失,渐渐变得孤僻,不愿社交,失去对很多事情的兴趣。而孤僻、抑郁、记忆力衰退又会叠加在一起,反过来增加压力,最终致使心理问题愈演愈烈。因此,寻找压力源,然后用合适的方式去解决问题,是缓解心理亚健康的根本方式之一。

学会放松。有时人的沮丧、抑郁及愤怒情绪会极为强烈,如果处理不当,可能会产生十分严重的后果。此时,不妨离开当时的环境,找一个让自己觉得舒服的地方先躲避一会儿,然后舒缓地做腹式呼吸,同时尽量转移自己的注意力,可以看看周围的事物,听听周围

的声音,想想能让自己感到温暖的画面。稍微冷静一些时,可以做点儿自己喜欢的事或做自己喜欢的运动。等到情绪彻底稳定后,再思考解决问题的办法。

定期做个心理体检。每过半个月或一个月,就要对自己的心理状态做一个评估,例如,是不是开心?为什么?并把自己当时的想法记录下来。一定要长期坚持,当遇到内心难以解决的困惑时,可以翻看之前的记录,寻找相似的状态,看看当时的自己是如何克服的。这也是一种对自己心理轨迹发展的监测,可以及时发现心理问题,并及时采取对策。需要提醒的是,如果心理问题通过自我调节无法解决,应及时寻求心理专科医生的帮助。

(张学新)