

年终压力也会传染

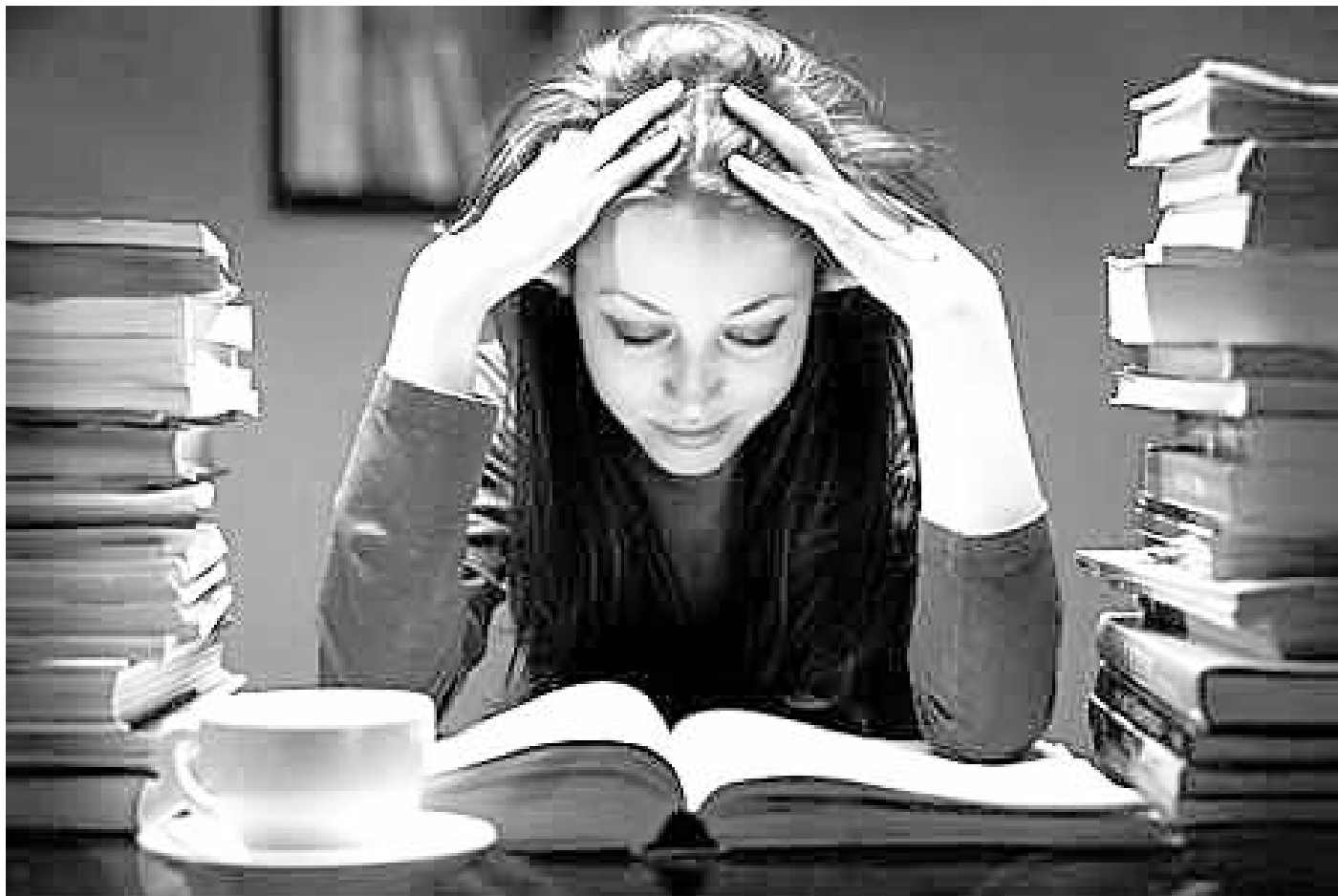
负面情绪带给别人还会造成情绪污染



你是否感觉到,有人不停进出办公室,前座的人一直“咚咚咚”地在桌上敲笔,隔壁同事愤怒地摔了电话……这些看似与你无关的事,却常常会让你也觉得压力倍增?美国科学家指出,这就是二手压力,像感冒一样具有传染性。

临近年关,对于大部分上班族来说,正是一年中最为忙碌的时候,往往也是压力最大的时候。不仅自身的压力,他人、环境的压力也会对自身产生影响。一旦积累到一定程度,不仅心情受到影响,更会伤害到身体健康。

医学专家指出,年终压力也会传染,将负面情绪带给别人还会造成情绪污染。对于正受到压力影响的人们,建议首先不要把自己的负面情绪带给别人,其次,就要学会自我调节。



刚入职女白领感染压力竟闭经

24岁的小莉大学毕业后就找到了一份公认的好工作,经常被同学羡慕。但其实,小莉并不快乐。临近年终,老板的要求越来越多,整个工作环境都非常紧张,只要老板一出现,员工之间几乎“受压一片”。而小莉本身性格就属于内向型,受到了压力也不懂得调节。在工作一年后,24岁的小莉竟然继发性闭经了。

对此,上海市第七人民医院传统医学示范中心主任叶玉妹教授表示,中医认为百病皆生于气,而气就是人的七情。因此,七情失衡就会致病,而压力正是七情的一部分。她介绍,压力所引起的紧张属于恐惧的情绪,而在中医里恐伤肾,怒气则会伤肝,思虑过重则会伤及脾胃,悲伤过度就会伤肺。长期受到压力的影响,会造成人体气血不畅,继而引起器质性病变,小莉的提前绝经正是如此。每个人的心里承受能力是不一样的,而小莉则属于对于压力的抵御能力较差的类型。对于这样的人,叶玉妹教授建议,还是需要换一个环境,换成一个轻松、融洽的环境,情绪也能得到良好的改善。七情致病也能治病,在排除七情失衡的诱因后,调整情绪,一些由此造成的生理上的疾病也会不药而愈。

对于正受到压力影响的人们,叶玉妹教授建议,首先不要把自己的负面情绪带给别人,以免造成情绪污染。其次,要学会自我调节,如在闲暇时听听音乐、与同事聊聊天,或者下班后与亲朋好友逛街看电影等都是很好的调剂方式。此外,叶玉妹还建议,平时可以泡一些菊花茶、玫瑰花茶等花草茶,具有清肝理气的作用,或使用薰衣草精油香薰等,具有镇静安神的功效。在产生生气、烦躁等负面情绪时,可以通过深呼吸来减弱影响。还可通过按摩太阳穴,改善头痛、神经胀痛等症状。

刻意隔绝环境反受影响

29岁的小王在一家外企财务部门工作,由于年关将近,财务部可以说是最忙碌的一个部门。为了赶年终报表,小王及同事们已经加班了两个星期。而外企一向最重视个人能力,竞争也十分激烈,小王从不敢在工作上偷懒。在连续加班两周后,小王发现自己的情绪越来越烦躁,经常会为了一些小事想要大发脾气,而且注意力常常会被周围环境所影响。小王尝试着自己营造一个隔绝周围的环境,经常在工作的时候戴上耳机听音乐,却发现效果并不如想象中好。

对此,上海市杨浦区精神卫生中心院长陈圣祺教授表示,越是刻意去营造一个与世隔绝的环境,反而会越受影响。他介绍,日本的心理学家森田正马在上学时,每天都担心自己考试考不好而睡不着觉。有一天晚上,森田还是像以往一样睡不着,他拼命地想让自己

睡着,因为明天有场重要的考试,可就是睡不着。翻来覆去之后,森田突然坐起来,打开灯,面对着一大堆要复习的书,沉思了很久做出了一个决定:既然睡不着,那就不睡,复习吧。于是,森田看书直到天亮,没有一丝睡意,第二天就去考试,结果不但没有受影响反而让森田考出了一个很好的成绩。陈圣祺指出,小王的情况与森田十分相似,越是想要摆脱周围环境所带来的压力,却越是摆脱不了,反而受其影响越来越深。

在这样的情况下,就应该顺其自然、为所当为。陈圣祺建议,在该做什么事情的时候,就专心去做,不要刻意地去想这件事情。只有当人们真正专心地投入到一件事的时候,周围的环境自然是影响不到自身,因为这个时候,人们的注意力已经转移到这件事情的本身,而非环境了。就像一些强迫症患者,不停地洗手,旁人如果一再地提醒他不要这样,反而是在重复加深他洗手这个印象。而如果与他聊天,或者让他去做别的事情,却能够让他转移注意力,自然就会忘记要洗手了。因此,如果遇到小王这样的情况,可以起身在办公室走一走,看看远处的风景等,转移一下注意力,然后再次投入工作,就会发现环境比之前少了些压力,多了些动力。



情绪低落胃口不好先放松

32岁的秦小姐最近也受到了办公室压力的影响,不仅心情变差,连胃口也没了。但年终工作特别繁忙,为了保证她体力,家人劝说即使吃不下也强迫吃一些,还为她准备了一些补品。平时为了提神,秦小姐还会喝一些功能性饮料。然而,胃口却越加没了。上海交通大学附属第一人民医院营养科主任伍佩英博士指出,情绪低落胃口不好,其实可能是对身体的一种保护。这种时候,不应强迫自己进食,反而应该少吃。

针对网上一种说法,在精神没有完全放松的时候进食,会让肠胃对食物造成“不好”的印象,以后就会对食物产生反感的情绪。伍佩英主任表示,这种说法虽然并没有科学证明,但也有一定的道理。秦小姐受到周围环境

的影响,感受到了压力,继而导致了情绪低落,这会影响到肠胃中消化酶的分泌,表现为短暂的胃口不好、没有食欲等症状。但此时没有食欲的信号很可能是身体自我保护所采取的反应,因为这个时候的身体可能不能消化太多的食物,吃得过多反而会造成消化不良。伍佩英建议,在这种情况下,就应该顺应身体,尽量少吃,等到情绪放松的时候再进食,并且多吃蔬菜水果等易于消化的食物,减少肉类等不易消化的食物。

秦小姐通过饮用功能型饮料来提神的方法,伍佩英也建议,最好换成绿茶、西洋参茶等,不仅有提神醒脑的作用,西洋参茶更有提高人体免疫力、抗疲劳的功效。对于喜欢喝咖啡的人,伍主任也提醒,一天最好不要超过3杯。最重要的还是平时应劳逸结合、作息规律。

当心负面情绪伤害家人

小张的成绩一向不太优秀,考上的大学也比较普通。他的父母却拥有着较高的学历,母亲是一位博士生导师,父亲也是硕士毕业,是一位很有前途的公务人员。从小,小张的父母由于正处于事业上升期,把小张托付给了乡下的奶奶抚养。直到6岁,小张才被接回了上海,开始上学。但由于语言、环境等不适应,小张的性格逐渐孤僻了起来,成绩也一直不理想。他的父母认为小张应该继承了他们优秀的基因,在学习上也应该像他们那么优秀,对小张一直要求很高。但小张却怎么也达不到父母的期望,并且与父母越来越疏远,有了什么问题也不会找父母商量,家庭氛围十分冷漠。

陈圣祺教授在了解小张的成长史后发现,原来小张从小就觉得是父母抛弃了他,即使回到了父母身边,一下子也亲近不了,同时,环境的改变也让敏感的孩子十分不适应,再加上父母的高期望,重重的压力让小张的性格变得孤僻。对此,陈圣祺表示,一般来说,人具有强大的自我调节的功能,但对于孩子,他们对世界的认识还不全面,更不可能客观、理性地看待事物。尤其是年龄越小的孩子越会受到来自家庭环境的影响,而3~6岁是人格形成的关键阶段,即使在这个阶段没有很明显的表现,但对其将来的影响却是越来越大的。陈圣祺进一步解释,压力也会有一个积累的过程,达到一定程度,就会由量变转化为质变。小张父母长期对其的过高期望让小张的压力越来越重,最终导致了他遇到事情也不会和父母沟通,甚至对父母完全失去了信任。而这种积累了几乎20年的负面情绪已经使小张的性格成型了,很难再去改变,对整个家庭都造成了很大的伤害。

(天宝 雪菲)