

想太多消耗心理能量

你是否曾睡前反复纠结白天的言行,做选择时左右为难,明明无事却身心疲惫?这便是情绪内耗,一种不易察觉的隐形心理消耗,悄悄透支精神力量。快节奏生活下,内耗已成普遍困境,人们总在进退、理想与现实间拉扯,深陷焦虑迷茫。内耗的根源不在于难事,而是思绪冗杂、过度揣测。内耗主要源于三点:过分在意他人评价、敏感多虑;完美主义,稍有缺憾便自我否定;思虑过重,沉湎过往懊悔、忧虑未知,长期自我斗争使人心力交瘁。



情绪内耗藏在每一个细节里

人际关系中的内耗 和朋友发生小矛盾,明明想主动和解,却纠结“先低头没面子”“对方不原谅自己”,拖着不沟通让矛盾升级;与人相处时小心翼翼、察言观色,刻意讨好别人而忽略自身感受,久而久之身心俱疲。

自我成长中的内耗 制定好目标,却被“我能做到吗”“万一失败怎么办”的想法困扰,迟迟不敢行动;看到别人比自己优秀,就陷入自我怀疑,在攀比和自责中丧失前进动力。

长期情绪内耗危害很大

很多人觉得“想太多”只是小毛病,却不知长期情绪内耗会对心理和生理造成双重伤害。心理上,它会不断消耗心理能量,滋生焦虑、抑郁、自卑

表达不满有技巧

生活中谁都会碰上让人窝火的事。但多数人怕得罪人,选择把不满咽回去。次数多了,情绪积压太重,反而容易出现心理问题。表达不满有技巧,把话说出来,又不伤关系。

选对时机 双方都在气头上先闭嘴,情绪稍微回落时就开口,平静表达自己此时的感受,希望对方能理解,及时解决问题。

别翻旧账 你的不满应该只针对眼前这件事。被人当众指责很难堪,就直接说:你这样说让我很不舒服。但别把上个月的事、去年的事全翻出来,那样只会让焦点模糊,把简单的问题搞复杂。

旁敲侧击 可以用提问代替指责,比如不说“你总是迟到”,而是问“你觉得我们下次怎么安排时间更合适?”这种方式给了双方台阶,既表达了你的态度,又不会让场面太僵。

郭瑞

等负面情绪,让人变得敏感脆弱、缺乏自信,甚至影响睡眠和食欲;生理上,长期心理紧张会导致内分泌紊乱、免疫力下降,出现头晕、乏力、失眠、胸闷等不适,形成“心理内耗→身体不适→更焦虑→更内耗”的恶性循环。

跳出情绪内耗,从这四点开始

首先,接纳“不完美”,停止过度思虑。很多内耗源于对“完美”的执念和对“未知”的恐惧。试着告诉自己:“没有人是完美的,做错事很正常。”“未来无法预测,与其担忧,不如做好当下。”接纳不完美,内耗便会减少一半。

其次,区分可控与不可控,专注能改变的事。别人的看法、天气变化等都是不可控的,我们能掌控的只有自己的心态和行动。与其在不可控的事情上浪费精力,不如专注手头工作、提升自身能力,专注当下才能减少焦虑。

再次,拒绝自我否定,多给自己积极暗示。情绪内耗的人习惯自我否定,总觉得“我不行”。试着每天给自己积极心理暗示,比如“我已经做得很好了”“我有能力完成这件事”,慢慢建立自信,学会放过自己,接受偶尔的松懈和犯错。

最后,转移注意力,给心理“松口气”。陷入内耗时,别钻牛角尖,可通过运动、听音乐、和朋友聊天等方式转移注意力,让紧绷的心理得到放松,帮助自己跳出内耗怪圈。

其实,情绪内耗的本质是对自己的过度消耗。生活本就充满不确定性,与其在无意义的纠结中浪费时光,不如学会接纳自己、专注当下、放过自己。记住,我们的心理能量有限,把它用在爱自己、提升自己、感受生活上,才能拥有更健康、更从容的人生。

彭洋

你以为的累 实际是病了

慢性疲劳综合征,也叫肌痛性脑脊髓炎,是指个体发生不明原因的持续或反复发作的严重疲劳,经充分休息后不能缓解,持续6个月以上,或伴有低热、头痛、咽喉痛、肌肉关节痛、精神倦怠、抑郁、失眠健忘、记忆力下降、注意力不集中以及颈部、腋窝淋巴结轻度肿痛等症状,但体检和常规实验室检查又没有发现明显的异常。

慢性疲劳综合征患者大多数时候或始终都感到极度疲倦,可能突然发病,也可能在数月内逐渐发病,有时是在感冒后发病,有时是在感染后发病,疲倦逐渐产生,此类疲倦无法通过休息缓解,严重时患者难以进行日常活动。

慢性疲劳综合征具体病因目前尚不明确,与长期过度劳累(包括脑力和体力工作),饮食、生活不规律,工作压力和心理压力过大等精神环境因素以及应激等造成的神经、内分泌、免疫、消化、循

环、运动等系统的功能紊乱关系密切。

预防慢性疲劳综合征

作息规律,不熬夜,保证每天7-8小时的睡眠时间。

合理安排工作、学习和生活时间,调整生活节奏,避免长时间连续工作和学习。

避免久坐和大脑长时间高速运转,每工作或学习1-2小时就休息5-10分钟。

合理安排晚上和周末的休息和娱乐时间,做自己喜欢的事情,培养业余爱好。

定时用餐,控制进食总热量,减少不必要的应酬。

根据自身情况制定合理强度和时间的体育锻炼,每周进行2次以上的肌肉力量训练。

学会释放压力,给负面情绪一个出口,保持积极乐观的生活态度。

赵鑫

心理新知

紧张时 大脑会卡住

本来准备充分的发言,一上台大脑像宕机一样想不起来要说什么。紧张时为啥大脑会卡住?刊登在美国《科学·进展》杂志上的一项研究给出了神经科学方面的解释。

德国汉堡大学等机构的研究者招募了121人参与一项记忆试验,过程中通过脑成像技术观察参与者神经活动。结果发现,在急性压力的情况下,参与者脑内海马体(主导记忆功能)的神经活动和连通性会变弱,表现为联想能力、记忆缝合能力下降。

换句话说,在压力下,大脑可能有一瞬间很难调动起已有记忆,也很难据此再联想相关内容,造成“一片空白”。此时,准备一些记忆线索,比如写个小纸条提示,可有效唤醒记忆。

刘婷

幸福的伴侣 经营彼此连接感

很多人以为,感情稳定靠的是没有矛盾、没有争吵。但事实上,那些关系长久而幸福的伴侣,往往都在有意识地经营彼此的连接感。

首先,定期进行“关系检查”。不要等到矛盾积累成争吵才沟通,主动聊聊彼此最近的状态、需求和感受。研究发现,良好的沟通能够减少误解和不满,增强伴侣间的信任感。

其次,一起玩耍。一起做些有趣甚至有点幼稚的事情,比如跳舞、游戏、分享趣事,都能增加积极情绪,拉近彼此距离。研究表明,玩乐有助于缓解压力,促进关系成长。

第三,给彼此留出空间。再亲密的关系,也需要保留独立的自我。适当拥有属于自己的兴趣、朋友和时间,不仅不会削弱感情,反而能减少摩擦。

第四,创造属于你们的仪式感。仪式不一定隆重,可以是每天一起散步、睡前聊天、周末共进晚餐,或者某个专属的小习惯。

最后,重视亲密关系。亲密不仅仅指性生活,也包括拥抱、牵手、关心和倾听。一句“今天过得怎么样”,一个下班后的拥抱,甚至一条充满关心的信息,都能让爱意持续流动。亲密互动有助于减轻压力,提升关系满意度。

徐安安

血压降不下来 查看“隐形盐”

前几天,65岁的周女士带着她的血压记录本来找我,满脸不解:“梁医生,我降压药吃了三个月,饮食也清淡,怎么血压还是在150上下?”

我问她中午吃了什么。她说:“清炒上海青,辣椒炒肉,一碗米饭,很清淡的。”但当我追问做法时,问题就浮出水面了——炒青菜时,她习惯放两勺盐“杀”出水来,再用那碗咸鲜的菜汤汁拌饭;辣椒炒肉除了放盐,还加了生抽和蚝油“提鲜”。

这种做法钠的摄入量就已经超过全天推荐量5克。这是她血压降不下来的真正原因。

我建议她炒青菜不放盐,改用“水油焖”法;辣椒炒肉不放盐,只用少许生抽;最重要的是停掉菜汤拌饭。

两周后复诊,周女士的血压降至135/85毫米汞柱。她笑着说:“原来少放两勺盐,比多吃一片降压药还管用!”

研究显示,每日盐摄入量每减少2克,收缩压平均下降3-4毫米汞柱,效果不亚于部分小剂量降压药。

减盐不减味,完全可以做到:

一个限盐勺 每餐按量用盐,不凭手感。

一个不淋菜汤的习惯 菜汤是“藏盐大户”,千万别拌饭。

一个起锅再放盐的动作 盐在表面,咸味感知更强,用量更少。

长沙市第三医院全科医学科主任医师 梁珍玲