



遇见焦虑?

接纳、适度宣泄、积极应对

“焦虑感一般都来得很突然,大多是在深夜,看着书、刷着朋友圈或是与朋友聊天的某个瞬间,就会突然陷入不安,心率加快,无法继续专注于手中正在做的事,甚至有时候会很想大哭一场。”今年27岁的许璐(化名),是一名外企职员。他说自己曾经会因为处于没有理想和目标的状态而感到焦虑,而现在却又因为有了理想,却不知能否实现,以及何时实现而焦虑。“工作了之后,总是对当下的自己不满意,害怕看到别人抢先一步完成我想做的事,害怕在我从事的领域被拿来和人比较,我不想输,不想平庸地度过这一生,当不甘于人后的情绪逐渐被放大的时候,要强就变成了焦虑。我也经常想:当你放纵自己焦虑情绪的时候,或许别人正在努力,你要立刻行动。而越是如此想,便又愈发焦虑了。”

与许璐相反,曹殊(化名)的焦虑则是“做着不喜欢的事但又不知道自己真正想要做什么。”曹殊今年23岁,他毕业后的第一份工作是父母替他选的,但他对这份工作完全没有一点兴趣。“有一阵子工作量和压力都很大,几乎每天都要加班到深夜,我梦里不是在做报表就是跟领导和同事吵架,醒来后躺床上觉得脑子一片空白。后来,在没有跟我父母商量的情况下,我辞职了”。

辞职后的曹殊跟父母有过几次暴风骤雨般的争吵,吵到疲惫后,他把自己锁在房间里,听爸爸隔着房门喊“那你到底要干嘛?”冷静了几天后,他决定去留学,可后来遇上疫情,留学计划便搁置了。“我现在时常会因为不知未来该如何而焦虑,没有明确的目标,又不愿违背意愿做不想做的事。总觉得在找到方向并证明自己之前,焦虑会一直缠着我。焦虑时会忽然觉得手足无措,做什么事都不能持续,心里总觉得不踏实,烦躁不安。甚至此时去回忆那种感觉,都会觉得痛苦”。

专家建议

北京大学第六医院临床评估中心主任石川: 焦虑的核心就是不确定,不知道会发生什么。

焦虑的核心就是不确定,不知道会发生什么。焦虑可以表现为担心害怕,也可以表现为各种身体症状。

焦虑的形式是多样的,从表现上可以分为精神性焦虑和躯体性焦虑,从发作上可以分为慢性的广泛性焦虑和急性的惊恐发作。

精神性焦虑表现为精神上的过度担心和泛化。由于精神长期处于紧绷状态,个体会表现为易激惹、易发脾气、易生气,而且会影响个体的大脑对世界的认识和判断,会出现注意力不集中、容易走神的情况。长时间的焦虑会使大脑处于一种异常活跃的状态,从而导致个体容易失眠。而失眠又会引起新的问题,例如记忆力下降、反应变慢等。

焦虑也会产生一系列的躯体症状,比如心慌、胸口发闷、口干、尿频、出汗,甚至是感到憋气或者是过度的喘气,肌肉也会表现出特别紧绷的现象,容易酸痛,甚至发抖。急性发作的焦虑,也叫惊恐发作,个体会表现为:突然感到心慌、胸闷、出汗,觉得失控,甚至有一种濒死感。急性焦虑发作时间比较短,一般持续几分钟或十几分钟,最长不会超过一个小时,特点是突然发作、突然中止。

焦虑其实也有它的功能和意义。焦虑是人类在面临病痛、灾难等重大事件时的一种应激反应,是一种正常现象。它实际上是生物本身应该有的一种防疫功能,在遭遇比较重大的事件时——比如说这次新冠肺炎疫情——产生焦虑情绪是人的正常反应,它是一种身体的保护机制。

北京回龙观医院党委书记杨甫德: 应接纳并允许自己有这些情绪,并适度宣泄情绪。

每个人在经历重大负性事件后都会有一些焦虑、担心等负性情绪,这些是正常的,应接纳并允许自己有这些情绪,并适度宣泄情绪。

面对压力,可以采取一些积极的应对措施,例如在稳定的居所、定时吃饭、按时休息。维持日常的生活和稳定的心理状态有助于减轻压力。稳定的心理状态可以通过一些稳定化技术来实现,比如深呼吸放松、音乐放松、冥想训练等。

采取积极的应对方式还包括规律的生活,获取良好的社会支持,与信任的人如家人、朋友交流和沟通,做一些自己感兴趣或者能有愉悦感的事情。同时大家注意要避免消极应对,不要过量饮酒、吸烟、服用药物,也不要过度工作和过多睡眠。