

抑郁是身心大堵车

踏踏实实做好眼下事就能镇住浮躁

就像交通拥堵常会引发事故一样,人的抑郁心理就好比一场交通事故,给心灵添堵的同时,还会造成身体的严重损伤,危害健康。中国心理卫生协会发布的最新报告显示,70%的职场抑郁患者因病中断工作;2011年一项针对六省市万余名职业人群进行的调查显示,受调查群体中半数人抑郁。疏通心理障碍的紧迫性已不亚于解决大城市的交通拥堵问题。

抑郁就像心理大堵车

过多的想法,过多的思考,过多的欲求,过多的忧虑,无时无刻不在权衡利弊,各种利益关系错综复杂……所有这些,让大脑神经如同一条条被堵住的道路,不堪重负。在一个路口被堵,又在另一个路口开始纠结,进而更多岔道被堵,大脑越来越想不通,最终就会变得抑郁。也正因如此,我国抑郁症的患病率会出现城市高于农村的情况。

绕不出去。有人纠结于各种小问题,习惯把问题想得远比实际更严重,直到这种思维真的成为一种负担。比如,孩子放学回家晚了,母亲就会担心是不是出了车祸,会不会被人拐走了。可事实上,孩子可能只是跟小伙伴玩得起劲,忘了时间。这就像开车时,司机不肯选择最简单的直达路线,非要另辟蹊径、七拐八拐,结果钻进死胡同,再也开不出来。

停不下来。有些人心里装不下事,会忍不住瞎想。比如,早上跟同事打招呼没得到回应,就怀疑是不是得罪了对方;被通知去老板办公室,就担心是不是有什么不好的事;得知要整理一份重要资料,便觉得压力大到晚饭都吃不下……这样的人似乎有一种“能力”——对积极的事想太多,直到它们看起来不再积极;会过度分析某件事,以至于不能从当下获得快乐。过虑让他们变得止步不前,毫无乐趣。

对抗较劲。有些人存在严重的对抗思维,不达目的誓不罢休。仍以孩子晚回家为例,有的家长给孩子打电话,仅仅一次没接,就会接着打给朋友、老师、学校,打遍所有熟人,直到把自己逼疯。这就好像脑子里出了多车连环相撞事故,一直嗡嗡作响,吵到自己也无法忍受。

受折磨的不仅是心 还有身体

近些年,无论公司老板,还是普通白领;无论事业单位公务员,还是衣着光鲜的艺人明星,受抑郁症困扰,甚至因此自杀的越来越多。华西医院心理咨询中心提供的报告显示,公务员、警察、教师、医生、企事业单位管理人员等都是抑郁症的高危人群,这些人的共同特点就是:想得太多,要得多,总希望现实生活更接近理想中的状态。一旦想要的达不到,又承受不住心理压力,就必然会出现各种身心问题。

从生理上说,抑郁会导致“快乐递质”5-羟色胺越来越少,这就像车子漏油后没了动力,人会变得越来越不快乐。此外,抑郁还会造成疲劳乏力、浑身燥热、潮红多汗、体重改变等身体损害。

来自瑞士和德国科学家的研究显示,有抑郁症状者患身体疾病的风险更高。有约1/3的参与试验者至少患有一种身体疾病,其中尤以关节退行性病变和炎症性关节炎为多。研究人员认为,关节疾病和抑郁症之间会相互影响。长期关节痛会损害患者的日常活动,对他们的心理健康产生负面影响,导致抑郁症状;抑郁

症状也会让患者对体育活动缺乏兴趣,加重关节疾病,进而形成恶性循环。

对50岁以上的人来说,抑郁还可能致中风,这是来自美国哈佛大学公共卫生学院和加州大学旧金山分校医学院研究人员的发现。他们分析认为,持续抑郁状态会通过各种生理变化(例如长期血管损伤累积,引发血压升高和房颤、感染等血管问题)增加中风风险,而抑郁症负面效应对健康行为的间接影响,也成为心脑血管损伤的重要原因。

行动是抑郁的天敌

医学家孙思邈曾说过:“心诚意正思虑除,顺理修身去烦恼。”如果一个人总在某个问题上绕不过去,比如总在纠结与同事的关系、总是绞尽脑汁要升职、总是害怕自己生病、总是担心自己的亲人出意外等,就说明可能是大脑堵车了。此时一定要加以控制,不要让问题像滚雪球一样越滚越大。

把“路”拓宽:用更宽的视角去看待事情,你会发现路其实很宽。当你不断纠结于某件事时,问问自己:这事在7天后还重要吗?7个月后还重要吗?7年后还重要吗?这几个简单的问题能拓宽视角,让我们着眼于当下,把时间和精力集中在真正重要的事情上。唐朝布袋和尚有诗云:“手把青秧插满田,低头便见水中天。心地清净方为道,退步原来是向前。”记住:着眼当下,低头踏踏实实做好眼下事,就能镇住浮躁。

走出拥堵:正念是摆脱过度思虑的武器。西方心理学研究发现,思虑太多,脑子里一分钟恨不得要转一千个念头,就会导致人无法知道自己真正想要什么。抗拒现实是无益的,接受现实、顺其自然才会维持幸福感。正念冥想有一个练习口诀:“该来的挡不了,该发生的改不了,该去的留不住。”这有时能帮你走出思维拥堵。不妨找个舒服的姿势坐下,深吸一口气,随着你的呼吸频率,不断默念这句话。

避免“路怒”:道家祖师吕洞宾说,寡言语以养气,寡思虑以养神,寡嗜欲以养精。道家太极其实也是防治抑郁最好的理念:放弃对抗,对方的力气从哪来,就顺着往哪走,对方每一拳都打在棉花上,根本奈何不了你。此所谓“夫唯不争,故天下莫能与之争”。

及时修“车”:光想不做,事情永远解决不了。路堵了就要拓宽,而行动是最好的开道机,更是抑郁的天敌。比如,想做的事就马上做,不要总是犹犹豫豫、瞻前顾后。给每件事设置一个最后期限,小步向前,一次只做一件小事,也就不会觉得不堪重负了。此外,运动起来也能帮你摆脱复杂的思绪。运动时,人体的大部分气血都被调配到四肢,大脑就会想得少一些。就像一个人觉得身体很累时,便不会有精力瞎想了。

(据《生命时报》)

