

# 心涯特刊(二)

2020年3月 辅导邮箱: zbx1zx@163.com 主办: 张家口市正博中学德育处心理辅导中心  
编辑: 张炫宇

## 【编者寄语】

面对超长而封闭有限制的假期，最容易滋生的情绪就是焦虑，毕业班的同学就不仅焦虑，还压力山大。今天我们就来跟大家具体聊一聊“焦虑”那些事。

## 关于焦虑

首先，我们来认识我们的焦虑。当我们面对庞大的压力，无论是外来的还是内心产生的压力时，我们的大脑会认为自己受到生命危险，会产生一连串的应激反应，这一连串的应激反应就俗称为战斗或逃跑反应。我们的肾上腺会分泌肾上腺素以及皮质醇，心脏会加速跳动，血管随着血压上升会扩张，呼吸会加快，变浅，这些都是为了让我们的身体准备应付一个紧急状态。这种应激反应是帮助我们生存的正常反应，是的，它是正常反应。但问题是如果这个紧急状态持续很久，而大脑一直觉得威胁没有消失，或是这个威胁没有一个具体的目标，或是我们看不见，就像病毒一样，看不见，但似乎随时随地都可能存在，这个时候，我们的身体会长期处于一个备战状态，就会导致我们身体的内分泌失调，从精神情绪方面来讲就会成为一种挥之不去的焦虑感。焦虑感有哪些症状呢？以下几个状态，如果你有超过一半以

上都符合的话，就说明，很可能因为最近疫情的影响，你正处于焦虑之中。

一、很容易累，或很急躁；二、失眠难以入睡，或一直有睡不饱的感觉；三、身体酸痛肌肉僵硬；四、情绪激动易怒，经常和人争吵；五、做事情没办法专心；六、对于疫情的消息无法自拔，一直不断的关注；七、经常莫名其妙就会想哭；八、一直不断想要做事情，但又无法持续。九、不断需要找人来聊现在的疫情来寻找安慰。十、有一种灾难即将来临的不详的预感。

如果你现在时常会有焦虑的感觉，其实是你的身体在提示你，你需要正视你现在的状态。焦虑会耗损我们的身体和心理，研究发现在短时间内应激反应会提升免疫力，但是当我们长期处于这种状态的时候，免疫力反而会降低。压力对于自身免疫力的痊愈能力，对于治疗的反应等等，都有相当大的影响。思绪也是一样，长期处在一个焦虑状态，会耗损我们的精神能量，让我们比较难以理性思考，在这种状态之下，我们更容易陷入一种所谓的灾难性的思维。我们会容易把事情的严重性放大，更进一步加深自己的焦虑，在这种状态之下，我们的焦虑和负面情绪就会成为一种更大的压力来源，也更容易让我们情绪失控。所以，我们必须学会当自己感受到焦虑感的时候，要做出适当的行为调整。

如果你正在焦虑，下面我们给你介绍两个呼吸法，来帮助你缓解燃眉之急。

## 鼻孔交替呼吸法

让我们找一个地方坐下来，让你的双脚是能够平踩在地面上，背尽量坐直。首先，让自己往上看，好好伸展一下你的脖子。然后，让头回到原位，下巴微缩。接下来请用你的右手按住自己的右鼻孔，缓缓吸气6秒，吐气6秒。然后换另外一边，用左手按住自己的左鼻孔吸气6秒，吐气6秒。左右一个回合，一共3个回合。最

后，一边维持一个正常的深呼吸，一边用你的双手从你的腹部往上捋，一直到喉头的位置，持续做 20 下。这个方法能够帮助你启动副交感神经，帮助降低你的心跳、血压，和缓你的情绪。

## 四七八呼吸法

四七八呼吸法是美国亚利桑那州一位医生安德鲁·威尔博士发明的，它能够更有效启动你的副交感神经，帮助你平衡身心甚至有助于睡眠。所以许多失眠者靠这套呼吸法练习一段时间之后都回馈有明显的改善。

具体方法是：首先找个地方坐下来，让你的双脚能够平踩在地面上，背尽量坐直。如果是想要入睡的话，可以躺在床上。然后把你的舌尖贴在你的上颚，也就是前门牙后面的地方。在接下来的整个练习过程当中，你都需要保持自己的舌头在这个位置。然后，再把你的嘴唇稍微嘟出来，轻松地嘟嘴就可以，缓慢的把气吐出来，使自己可以发出一个轻轻的嘘的声音。下面练习开始，保持自己的舌头在上颚，合上你的嘴唇，通过鼻子无声的缓慢的吸气，用四秒钟的时间把气吸到你的腹部，入丹田，做腹式呼吸。吸满之后摒住呼吸七秒钟，之后，用刚才“嘘”的方式吐出一口气，用时八秒钟。一个四七八的呼吸是一个回合，初学者建议做四个回合，熟悉了以后可以上升到八个回合。最后，还是一边维持一个正常的深呼吸，一边用你的双手从你的腹部往上捋一直到喉头的位置，持续做 20 下。这个练习一天做两次，或在有焦虑感的时候进行，会有助于你缓解情绪。



解决了紧急情况下的焦虑调适，那我们在平常的生活中还应该尽量营造一个和谐的环境，在这一方面，哈佛大学积极心理学者刘轩老师为大家提供了一个“检视清单”，我根据我们学生的实际情况做了一个调整，大家可以对照自己平日里的生活状态，做出适当的取舍，帮助我们营造一个更好的学习环境。

## 一、身体状态

身体不舒服会直接影响我们的心情。不舒服的状态下，身体会更容易僵硬，会更容易引起各种疼痛，而且会让人整个蜷缩起来，而蜷缩的身体形态会更容易使我们产生焦虑，这个现象叫做体现认知。这个时候我们可以做适当的肢体伸展，如果你有特别疼痛僵硬的地方的话，我们可以给自己的肩颈做个按摩。同时，像瑜伽这样的舒展性较多的运动，对我们改善心情也有很大的帮助。另外，我们可以注意我们平常坐的姿势，尽量不要驼着背，把整个人缩起来的样子。要尽量保持一个挺拔的体态。蜷缩的状态会更容易使人不开心，会更容易焦虑。这个时候你需要把自己的双手放下来或伸展开，把自己做成一个海星的样子，拥抱全世界的样子，或是给自己一个有力量的挺拔的姿势等等。维持这个姿势，深呼吸一段时间，伸展开来，会让我们更加自信。

## 二、饮食

当过年遇上封闭在家外加无娱乐活动，结果就成了化身为猪，除了睡觉吃成了生活的重心。尤其心情不好的时候，许多人也会用饮食来抚慰自己。但是食物对我们的身体状态是有影响的，也连带着会对我们的心理状态有影响。吃完一顿大餐会觉得满足，但是随之而来的是会觉得有点疲倦，这都是正常的身体反应。但是有些食物其实是会增加焦虑感的。下面五种食物会增加焦虑感，我们要尽量少食。

1、酒精。很多人认为酒精可以帮助麻痹自己的焦虑，但实际上会让情况变得更糟。一来，酒精会让身体失去水分，身体缺水的时候会更敏感，更焦虑。二来，酒精影响睡眠品质，从而影响心情。再来，酒精会改变大脑中血清素和其他神经递质水平，会使你的焦虑加剧。所以当酒精的效果退掉之后，你很可能感觉到更加焦虑，所以少喝为妙。由于，青少年禁酒，所以把这一点介绍给你的家人吧。



2、咖啡因。包括咖啡、茶等任何含有咖啡因的饮料。我们很多学生为了让自己在学习的时候保持清醒，往往会喝咖啡，不困的时候喝，困的时候更要喝，但这是不对的。通常第一剂量的咖啡是可以的，但是高剂量会很明显引起焦虑的生理反应，包括心悸、神经紧张等等。而且大量的咖啡因会减少体内血清素的产生，从而导致情绪低落。所以，咖啡可以喝，但少量为宜。



3、发酵的乳制品，例如芝士。因为在发酵的过程中，细菌会将食物的蛋白质分解为生物胺，其中一种生物胺是组胺，组胺是一种神经递质，会刺激我们的消化系统和心血管和神经系统。如果你是一种比较敏感体质会过敏体质的话，就很可能引发焦虑和失眠的症状。



4、甜食。很多人心情不好的时候喜欢吃糖吃冰淇淋吃甜点，理由就是这可以使我们开心，这个是有理论依据的，但凡事过犹不及，过多的糖分摄入反而会导致焦虑。吃糖会让人有短暂的亢奋，但是很短暂，而且代价很大，我们身体会快速的分泌胰岛素，来设法平衡血糖，但整个血糖下降的时候，往往就会低于原本的水平。这个时候你的情绪会快速转变，从很亢奋一下子就变得很疲倦，而且焦虑不安的感觉很可能会飙升。



5、加糖饮料，原因同上。包括汽水果汁，能量饮料等等。其中能量饮料最需要

避免，它既有大量的糖又有大量的咖啡因。除非你正在做一个激烈的运动，能够及时消耗掉这个糖分，或者需要咖啡因来提神，不然这种饮料会造成神经的亢奋，尤其当你在一个密闭的室内环境出不了门的时候，会很容易转化为一种强烈的焦虑。



介绍完尽量避免的食物，那我们吃什么呢？尽量吃清淡天然非加工的食品。尽可能摄取新鲜的蔬菜水果。如果你家里有的只是方便面，也可以加一些青菜鸡蛋进去会更好。尽量避免太多的调味料，过度辛辣重口味的食物，尽量降低对身体的刺激，这些都有助于平缓你的情绪。

未完待续……