

心理学
小课堂

令人心身俱疲的焦虑，该如何化解

深夜，28岁的小茜躺在床上，脑海里的念头一个接一个地蹦出来。“明天的提案，客户会不会否定？”“父母最近体检，结果好像有点问题……”这些念头此起彼伏，尽管她试图转移注意力，但她依然心跳加速、肌肉紧绷，直到凌晨两三点才迷迷糊糊入睡。

小茜这种状态已经持续了大半年，各种忧思根本停不下来，伴随着长期失眠、肩颈酸痛和莫名烦躁，她早已身心俱疲。后经医生诊断，原来小茜患上了广泛性焦虑障碍，这是焦虑障碍的一种类型。

小茜发现，她的同事虽然在项目截止前一周也会出现紧张情绪，但通常在项目结束后他们就能恢复轻松。这揭示出一个关键区别：通常的焦虑是事出有因的短期反应，而病理性焦虑是无明确对象或过度担忧的慢性状态。

有何特点

过度且难以控制的担忧，是广泛性焦虑障碍的标志。患者会对多个事件或活动，如工作表现、家庭琐事、健康、财务、孩子安全等问题，表现出持续、过度的焦虑和担忧。这种担忧具有“自由浮动”的特点，即没有特定焦点，会从一个主题迅速跳到另一个主题，且患者难以自行控制。



▲资料图片

持续时间长。患者过度担忧和焦虑状态通常至少持续6个月。

伴随多种症状。患者时常感到紧张或坐立不安、易疲劳、注意力难以集中或头脑一片空白、易怒、肌肉紧张、睡眠紊乱。其中，睡眠紊乱包括难以入睡、睡眠浅、早醒、睡眠质量差等。

导致功能损害。这些症状导致患者在社会交往、职业发展或其他重要功能领域，出现明显的功能受损。

规范治疗 缓解症状

广泛性焦虑障碍的发生，是生物、心理及社会环境因素相互交织、共同作用的结果。

生物学层面，遗传因素通过家族聚集性，体现个体对压

力的易感性；神经生物学机制涉及杏仁核过度活跃，前额叶皮层功能异常以及神经递质失衡等情况。

心理学层面，负性认知模式如灾难化思维、低不确定性容忍度和回避行为，早期经历的童年创伤，过度保护或控制的养育方式，缺乏安全感的成长环境等，可能进一步增加患病风险。

社会与环境层面，长期或重大的生活压力事件，如工作压力、经济困难、人际关系冲突、罹患慢性疾病、亲人离世以及社会支持不足等，都可能成为诱因。

广泛性焦虑障碍是可以有效治疗的。患者通过规范治疗，能够显著缓解症状、恢复功能，

并大幅提升生活质量。通常情况下，选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）、5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂（SNRIs）为一线治疗药物。认知行为疗法是首选且循证证据较为充分的方法，通过改变扭曲认知、减少回避行为及教授放松技术发挥作用，效果较为持久。

中重度广泛性焦虑障碍患者通常采用认知行为疗法联合药物治疗，其中，认知行为疗法可以提供长期的应对技能，药物治疗能帮助缓解症状，让患者更好地参与治疗。

科学疗愈 勇于求助

广泛性焦虑障碍不是“庸人自扰”，而是可干预、可疗愈的疾病。认识它，理解它，善用科学工具并勇于求助，患者就能穿越焦虑的迷雾。

●规律运动

每周3—5次持续30分钟的有氧运动，如快走、游泳，是天然的抗焦虑药物。

●优质睡眠

固定作息时间，营造舒适的睡眠环境，睡前远离电子屏幕。

●均衡饮食

减少咖啡因、酒精的摄入，确保营养摄入均衡、全面。

●认知重构

识别自动负性想法，如“我

肯定会搞砸”；质疑其证据和合理性，如“有什么证据支持这个想法”；用更合理、平和的想法替代负性想法，如“我可能会遇到挑战，但我已经作了准备，可以尽力而为”；行为激活，即采取积极的行动去解决现实中的问题，如拆解问题步骤、寻求帮助，而不是沉溺在无尽的担忧中。

●情绪着陆

当遭遇焦虑突袭时，“5-4-3-2-1”情绪着陆法可以快速把情绪拉回当下，具体做法是说出看到的5样东西、听到的4种声音、触摸的3个物品、闻到的2种气味、尝到的1种味道。

●压力管理

每日练习深呼吸，如“4-7-8”呼吸法（用鼻子吸气4秒，屏住呼吸7秒，再用嘴缓慢呼气8秒）以及正念冥想或渐进式肌肉放松法，减少负面情绪的影响。

●寻求支持

不要孤军奋战，可以向亲友坦诚说出自己的感受，与有相似经历的人交流，分享经验，互相鼓励。

如果通过以上方法都无法缓解焦虑，当焦虑持续超过6个月，难以自控，并显著影响工作、学业、社交或家庭生活时，我们就要主动寻求精神科医生和专业心理治疗师的帮助。

（据《大众健康》）

让家久住不乱的7个好习惯

你是否也有过这样的经历：明明刚收拾完家，没过几天又变回原样。沙发上堆满了衣服，茶几上摆满了杂物，厨房台面被各种瓶瓶罐罐占领……

生活中，作出一些微小的改变，就能让你的家久住不乱。这7个好习惯，建议你养成！



▲资料图片

每日花5分钟整理

很多人总觉得整理房间是一项费力劳神的大工程，但其实，每天用碎片化的时间顺手整理，养成习惯后，会发现让房间保持整洁并非难事。

比如早晨起床后，花5分钟把被子叠整齐，把散落在床边的衣物挂回衣柜或及时清洗；晚上睡前，用5分钟把茶几上的杂物归位，把垃圾桶清空。每天多花5分钟，做这些看似微不足道的小事，就能让家里始终保持清爽有序。

随手物归原位

生活中，很多人习惯把东西随手一放，想着等会儿再收拾，结果往往就抛之脑后，东西越堆越多，家里也越来越乱。其实，只要每次用完东西后，花几秒钟把它放回原来的位置，就能避免很多不必要的整理工作。

充电器、钥匙、遥控器等高频使用的小物件，用完

立刻送回原处。这些小动作看似简单，却能让家里始终井井有条。

睡前备好明日物品

很多人都有过这样的早晨：闹钟响了又响，匆忙起床后，在衣柜里翻找半天才搭配好衣服，又急急忙忙找钥匙、文件等要带的东西，结果不仅把自己弄得焦头烂额，房间也跟着变乱。

其实，只需养成提前准备的习惯，就能让你的早晨变得从容。当晚睡觉前，花上几分钟，把第二天要穿的衣服放在床边，要带的物品放在固定位置。省下的时间里，多睡会儿养足精神，或是慢慢吃份早餐，都能带来“小确幸”。

试试“一进一出”原则

你是否发现，家里的东西总是越来越多？这是因为我们总是不断买新东西，却很少处理旧的。

试试“一进一出”原则：每买一件新东西，就必须处

理掉一件旧的。比如，买了一件新衣服，就捐掉或送出一件旧衣服。让你的物品数量保持在一个可控的范围内，家里就不会被杂物堆满。

及时处理不拖延

“等周末再洗”“等有空再扔”，这些拖延的想法，往往是房间变乱的“导火索”。拆完快递的纸箱堆在角落、饭后的碗筷泡在水槽、换下的脏衣服扔在沙发……这些小事看着不起眼，拖久了就会让家里显露出杂乱感。

收到快递后，立刻拆开并处理包装；晾完衣服后，立刻叠好放进衣柜；吃完饭，立刻洗碗。不用等有空，也不用凑周末，随手处理这些小事，家里才能一直保持清爽有序，日子也过得更顺心自在。

定期“断舍离”

角落里落灰的闲置小家电、衣柜里几年没穿过的旧衣服、抽屉里功能重复的工具……有些人总抱着“以后

可能有用”的想法把这些东西留着，结果越积越多。

每隔一段时间，进行一次“断舍离”。把不要的东西清理掉，确保只保留真正有用或有价值的东西，让家里的物品更精简，空间更通透，住起来也更舒服。

保持心态平和

想要让家里保持长久的整洁，关键就在于不要去追求一劳永逸的完美状态，而是培养可持续的生活习惯。

保持一个平和的心态，接受“偶尔的凌乱”，避免因追求完美而产生压力。当发现家人放错物品时，用温和的提醒代替指责；发现某天家里确实比较乱，也不必焦虑，按照日常的整理节奏慢慢处理就好。

让整理成为轻松自然的生活习惯，而不是沉重的负担。慢慢培养这些习惯并坚持下去，你会发现，让家久住不乱其实很简单。

（据人民网）