

缓解焦虑 试试两种放松训练方法

警惕干燥综合征

了解焦虑症是我们有效应对它的关键。焦虑症的症状多样。在情绪上,患者常被过度紧张、恐惧与不安所困扰。他们会无端觉得大祸将至,对未来忧心忡忡,这种情绪通常会持续数周甚至数月。

从身体反应来看,患者可能出现心跳加速、呼吸急促等症状,如同刚刚剧烈运动过。有时患者会出现手抖、出汗等不受控制的生理现象。胃肠道功能紊乱也是焦虑症的常见症状,比如食欲不振、消化不良、腹泻等。睡眠障碍是焦虑症的典型症状,患者入睡困难、多梦易醒,严重影响睡眠质量,进而影响生活和工作。

药物治疗是治疗焦虑症的重要手段之一。常用的药物包括抗抑郁药和抗焦虑药,这些药物能够调节大脑中的神经递质水平,从而缓解焦虑症状。

认知行为疗法(CBT)是一种应用广泛且有效的心理治疗方法。它主要帮助患者识别和改变负面思维模式和行为习惯。通过训练,患者能够学会用更合理、积极的思维方式去看待问题。

放松训练是心理治疗的重要组成部分,包括深呼吸、渐进性肌肉松弛等。它们可以帮助患者在感到焦虑时迅速放松身体,缓解紧张情绪。深呼吸训练时,患者可以找一个安静舒适的地方坐下或躺下,慢慢地吸气,让空气充满腹部,感受腹部膨胀,然后再缓缓地呼气,感受腹部收缩,重复这个过程,每次练习5分钟~10分钟,每天可以进行多次。渐进性肌肉松弛训练则是从脚部开始,患者先紧绷脚部的肌肉,保持几秒钟后再放松,感受肌肉紧张与放松的差异,然后依次对小腿、大腿、臀部、腹部、胸部、手臂、肩膀、颈部和面部的肌肉进行同样的操作,每次训练20分钟~30分钟。

患者自身的努力对缓解焦虑症至关重要。患者要每天保证7小时~8小时睡眠;合理饮食提供营养支持,减少咖啡因、酒精摄入,多吃含维生素B和Omega-3脂肪酸的食物,如全麦面包、鱼、坚果等;每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

患者可以培养新的兴趣爱好,如绘画、音乐、阅读等,转移注意力,减少焦虑情绪的干扰。绘画时可以选择自己喜欢的主题,用画笔表达内心的感受;阅读时可以选择一些轻松有趣的书籍。
(据《大河健康报》)

本版组稿 李鹤



进入冬季,天气干燥,不少人会出现口干舌燥、喉咙疼痛、眼睛干涩等不适,通过增加饮水量、提高环境湿度等方式,往往能够得到缓解。但有的人不仅持续口干舌干,还逐渐出现发热、皮疹、关节痛等症状。专家提醒,这时要警惕是否患上了干燥综合征。
新华社发 王威 作

碎片化睡眠危害大

长期碎片化睡眠会对人们的身体产生多方面影响。一项相关研究显示,连续14天碎片化睡眠对小鼠葡萄糖代谢和认知能力有较为严重的损害。在心血管系统方面,碎片化睡眠会增加人体交感神经活性,引发血管收缩,加重心脏负担,从而增加高血压、冠心病、心律失常等疾病的发生风险。在内分泌系统方面,碎片化睡眠可能导致人们出现代谢紊乱,增加糖脂代谢异常及代谢综合征的发生风险。在免疫系统方面,碎片化睡眠会削弱人体抵抗力,增加感染性疾病和肿瘤的发病风险。在大脑功能上,碎片化睡眠会导致人们出现白天嗜睡、记忆力与注意力下降、海马体缩小等问题,甚至增加阿尔茨海默病的发生风险。碎片化睡眠还会影响人们的心理健康,诱发抑郁症或焦虑症,进一步加重睡眠问题。

对于偶尔的碎片化睡眠,人们可通过自身调节来

改善。如果是因为生活因素导致的碎片化睡眠,在相关事件结束后多可恢复正常。如果是因为疾病导致的碎片化睡眠,则需要去医疗机构明确诊断后进行对症治疗。

那么,碎片化睡眠后,人们能否通过第二天补觉来弥补健康损失呢?补觉虽然能够在一定程度上缓解睡眠不足的影响,但是不能逆转经常性睡眠不足导致的代谢失调和健康风险。补觉与否及补觉时长因人而异,因为每个人的睡眠需求不同,过度补觉还可能导致夜间失眠。

为改善睡眠,人们应保持规律作息,固定时间上床睡觉和起床,避免熬夜和周末过度补觉。午睡时间不宜过长,以免影响夜间睡眠。营造良好睡眠环境,睡前不使用电子设备。进行放松训练,如深呼吸和渐进性肌肉松弛,对改善睡眠也有帮助。
(据《健康报》)