

居家期间 学会应对消极情绪

为做好疫情防控,近期,有些小区采取封闭式管理。面对疫情,有的人出现了紧张不安、恐惧、焦虑、抑郁等情况。那么,我们该如何调整自己的情绪,释放压力呢?心理专家在此支招,教您应对负面消极情绪。



(图片来源于网络)

一项研究认为—— 夜晚时间长开灯 容易长胖

如今,人们白天户外活动少,白天光照时间不足。夜间熬夜,又暴露在强光下。一项研究则认为,晚上暴露在强光下,不仅容易肥胖,还易引发心血管病。

研究显示,正常情况下,如果白天光照多,夜晚黑暗,有利于肌体能量消耗,保持较高的睡眠代谢率。反之,睡眠代谢率下降。

与此同时,研究还发现,皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下,白天,交感神经系统兴奋,血管收缩,皮肤温度较低,而当18:00后光线逐渐变暗,皮肤温度也随之升高,这与副交感神经兴奋、血管扩张有关。

研究虽然没有直接测量血压,但白天血管收缩、皮肤温度降低,提示血压升高,而晚上血管舒张、皮肤温度升高,提示血压降低。这种血压昼夜波动对心血管健康是有益的。

更有一项新研究称,优化室内光照条件,以更接近自然光的昼夜变化,或可预防肥胖和糖尿病等疾病。

因此,研究者强调,保持自然的光照节律,有利于预防肥胖和糖尿病。

(杨进刚)

接纳负面情绪

疫情的不确定性,让人感到焦虑和担忧,并会自然地出现情绪反应。当下容易出现的负面情绪有恐慌、担心、焦虑、猜疑、愤怒等等,人们要理解这些情绪是在特殊情况下正常的心理反应。接纳自己的负面情绪,同时也要注意避免压抑或过度发泄情绪。人们可以对自己说:“现在我感觉并不好,需要停下脚步,关爱一下自己。”人们需要学会感知、识别自己当下的情绪状态,比如:我现在焦虑吗?是否还有其他情绪?我准备为自己做些什么?我感到疲劳吗?有什么可以舒缓的方法?等等,并通过自我调节来舒缓情绪。

远离非官方消息

市民应积极配合疫情防控,听从相

关部门指挥。如果暂时需要居家不能外出,也不要太过担忧。有的人特别关注疫情,经常查看疫情信息,其实这样会令人更容易因此而紧张。要限制每天接收疫情相关信息的时间,每天不超过1小时,避免过度关注。只关注权威媒体报道,了解最新防疫进展等,不过分关注个人解读和分析,更不要看非官方的消息,不信谣,不传谣。只要随时关注所在的街道、居委会的最新防疫通知,听从统一安排就好。

保证生活节律

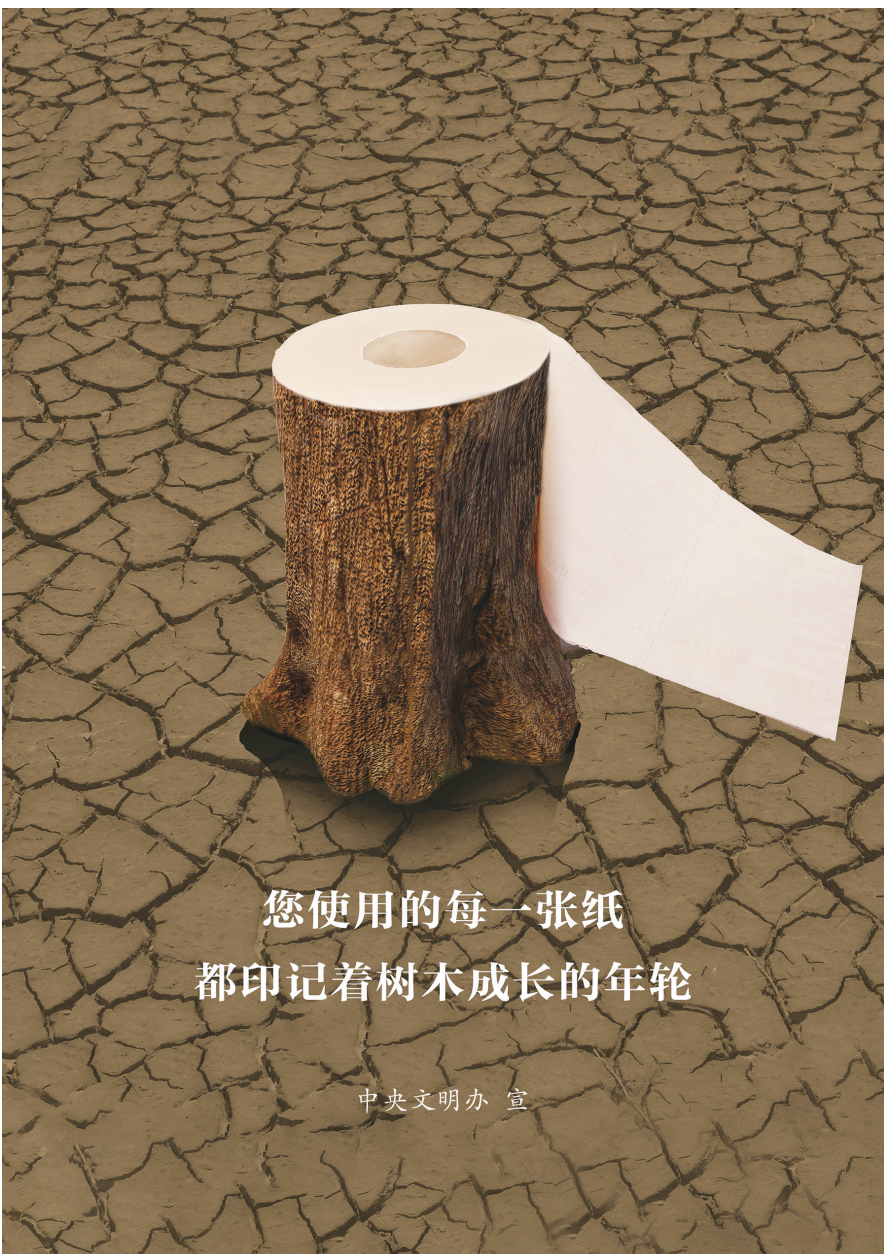
居家期间,人们的作息时间表最容易打乱,晚上不睡,早上不起,这样不利于身心健康。应该按照以往生活节律作息,安排一天的学习、娱乐、健身生活,把生活牢牢掌控在自己手里,保持良好的状态。听一些舒缓的音乐,阅读喜爱的

书籍,做一做平时没时间做的美食,锻炼锻炼厨艺,甚至可以通过画画、唱歌等方式,把坏情绪“倒出去”。虽然不能外出健身,但也可以在家里做一些放松运动,如深呼吸、瑜伽、冥想、太极等,可以让人们的情绪逐渐平稳下来。

多与亲友沟通

疫情期间,来自家人和朋友的陪伴是很重要的精神支持。给亲友打个电话发条微信,分享自己的感受;向家人或朋友倾诉心中担忧和情绪,让别人知道你的想法,尝试接受他人宽慰的话语。不过分交流疫情的情况,避免情绪传染。如果负面情绪持续时间比较长,影响到正常生活、学习或工作,或持续失眠时,自己无法解决,应及时寻求专业心理医生的帮助。

(狄慧)



您使用的每一张纸
都印记着树木成长的年轮

中央文明办 宣



1秒钟内消失

200年消失

中央文明办 宣