

管好情绪就是管好身体

情绪是人类对内外部事件或情境的心理反应,具有复杂且多样的表现形式,根据体验的不同分为正面情绪与负面情绪。正面情绪是指那些能带来积极体验和感受的情绪,通常与满足、愉悦、幸福等状态相关;负面情绪是指那些会带来不愉快或痛苦体验的情绪,通常与压力、挫折、不幸等状态相关。

在快节奏、高压力的现代生活中,我们往往会忽视自身情绪的悄然变化。殊不知,那些焦虑、愤怒、烦躁的情绪往往会对我们的身体产生负面影响,在潜移默化中对生理和心理健康造成不小的伤害。



正面情绪能给身体带来诸多益处

“正面情绪是心血管疾病的‘保护神’,可以通过降低交感神经兴奋性,减少儿茶酚胺释放,从而改善血管内皮功能。”江苏南京脑科医院心境障碍科(江苏省抑郁症诊疗中心)副主任史家波说,有研究表明,乐观程度高的个体冠心病发病率降低35%,且冠状动脉钙化程度更低,即使在进一步调整健康行为、健康状况和抑郁诊断等潜在混杂因素后,这种关联依然显著。乐观情绪与心血管健康的关联在女性中比男性更强。

正面情绪可以增强机体的免疫力。史家波介绍,正面情绪可以通过激活副交感神经,降低炎症因子水平,同时提升免疫球蛋白A(IgA)分泌,增强黏膜屏障防御能力。

一项针对334名健康成年人的研究发现,持续记录积极

情绪体验的参与者在暴露于鼻病毒后,感冒风险降低了50%。

结果表明,积极情绪体验与感冒抵抗力之间存在显著关联,这种关系在调整了多种变量(如年龄、性别、教育、种族、体重指数和季节)后依然存在。另外,研究还发现,积极情绪体验的参与者不仅感冒风险降低,而且在感冒后症状更少更轻。

除此之外,正面情绪还可以促进内源性阿片肽(如内啡肽)释放,抑制脊髓后角痛觉信号传递,是管理疼痛的天然镇痛剂。还有研究显示,正面情绪是长寿的潜在驱动因素。一项针对1235名老年人的研究发现,生活满意度高者全因死亡风险降低29%。



长期的、慢性的负面情绪会损害健康

前不久,山东省东营市人民医院疼痛科主治医师姜林凯接诊了一名长期饱受头疼困扰的年轻患者。他了解到该患者长时间处于高强度工作状态,睡眠不足成为常态,情绪不稳定,烦躁、易怒。经过详细问诊,姜林凯判断她的疼痛症状与长期积压的负面情绪密不可分。

“情绪不仅是人类精神心理状态的外在高级表现,同时也是躯体健康的重要‘调节器’,反之躯体健康也会影响人的情绪,二者‘双向奔赴’,互相影响。”史家波介绍。

史家波说,现代医学研究证实,情绪与人体多个生理系统存在双向交互作用:正面情绪可增强免疫力、促进组织修复,而长期的、慢性的负面情绪则会通过神经内分泌、免疫炎症和遗传等方面,显著增加心脑血管、消化系统疾病和肿瘤等的风险。

不少人都会认为,只要是负面情绪必然会对身体产生危害。“并非所有负面情绪都会损害躯体健康,短期的焦虑可以激活下丘脑—垂体—肾上腺轴(HPA轴),导致皮质醇升高,短时间内提高人体各器官的功能,帮助人克服困难。”史家波介绍,但长期的、慢性的负面情绪会损害躯体的健康。

长期焦虑是功能性胃肠疾病的重要诱因之一。例如,焦虑情绪与肠易激综合征密切相关。研究显示,焦虑情绪会导致肠道紧张,影响肠道正常蠕动和消化液分泌,从而引发肠

易激综合征。同时,长期焦虑可使交感神经兴奋性增加,抑制副交感神经,当副交感神经被抑制时,消化道腺体的分泌功能减弱,导致唾液、胃酸和胃蛋白酶分泌减少,胃液分泌不足,胃的消化功能减弱。患者可能会出现消化不良、胃胀、胃痛等症状,这些症状不仅会影响患者的营养摄入,还可能致体重下降、免疫力下降等问题。

长时间处于负面情绪中会增加心血管疾病的发病率。“焦虑可导致交感神经系统过度激活,增加心率和血压,从而加重心脏负担。”史家波说,焦虑还可能影响血小板活性,促进血栓形成,进一步增加心血管事件的风险。焦虑障碍患者可能更难以遵循健康的生活方式和治疗方案,如规律服药、戒烟和健康饮食等,这也会间接影响心血管健康。

负面情绪会对神经系统产生影响,加剧记忆功能衰退。慢性压力引起的负面情绪导致皮质醇持续增高,会抑制海马体的突触可塑性,导致神经元死亡,还会使海马体误以为个体不需要那么多的记忆通路,从而出现大规模修剪突触的现象。

“负面情绪会影响人体的免疫力和代谢能力,造成免疫力紊乱,抑制免疫系统的正常功能,进而增加患病的风险。”姜林凯说,胃肠功能也对情绪变化的感知非常敏感,受负面情绪影响,胃动力和消化液分泌会出现紊乱,“这就是很多人常说的‘气得胃疼’的缘由。”



合理有效地排解负面情绪

目前,公众对情绪与健康之间的关系认识仍存在不小的误区。不少人认为将情绪全部爆发出来对健康有益,但这种将情绪无限放大的做法容易使人陷入灾难化思维陷阱和情绪化漩涡,应当避免。也有人认为退一步海阔天空,负面情绪忍一忍就过去了,但将负面情绪压抑在心里不进行纾解的行为,不仅影响我们的感知系统,甚至还会带来生理上的不适,进而引发疾病。

身体健康的奥秘就藏在人们的一言一行,一喜一怒之间。如何穿越情绪风暴,用科学的方式守护身心健康,姜林凯建议,每个人都应该学会调节自己的情绪,合理有效地排解负面情绪,努力成为情绪的主人。

合理宣泄情绪至关重要,无论是在运动健身中挥洒汗水,还是向朋友家人倾诉心声,都能让心中积压的负面情绪得到有效释放和纾解。

“还可以将自己置身于风景优美、安静闲适的环境中,配合深长缓慢的呼吸节奏,让紧绷的神经逐渐放松,让躁动的情绪恢复平静。”姜林凯介绍,负面情绪来袭时,我们可以积极走向户外,通过拥抱大自然的方式纾解情绪。

此外,采用积极的自我暗示、自我安慰也是对抗负面情绪的一剂“良药”。“在生活中树立对抗困难挫折的信心,多鼓励自己,为自己加油打气,‘我可以!’‘我已经很棒了!’”姜林凯说。

当负面情绪过于强烈时,姜林凯建议采用注意力转移法,将注意力转移到自己的兴趣爱好中,让心灵找到暂时的栖息之所,“我们应当在生活中多培养一些兴趣爱好,这将为我们抵挡负面情绪的港湾”。对于负面情绪迟迟无法排解,影响到我们的正常工作生活,甚至引发身体生理上不适感的情况,姜林凯表示,应当及时到专业医疗机构就医,通过药物治疗和心理治疗进行干预。

“我们可以通过正向思考重塑大脑神经网络,有规律地进行有氧运动,更多地进行社会交往,向家人或朋友倾诉都可以有效地调节情绪。”史家波表示,情绪管理是健康管理的重要组成部分,也是基于神经生物学机制的疾病预防策略,通过认知行为干预、生活方式调整,每个人都能将情绪转化为健康资产。

来源:人民日报

