

一个习惯可能导致丧失快乐 试着接受不完美 用行动覆盖思考

你有没有遇到过这种现象:别人批评自己一句,就不停地复盘和检讨自己哪里做错了,没心思去做其他事情;朋友评价了一句自己今天的穿着,回家就不停照镜子,老觉得哪都不对劲……

这是内耗者的一个共性——穷思竭虑。即反复咀嚼、回味一件事,特别是让人不愉快的回忆。久而久之,便形成难以打破的思维习惯,甚至再也感受不到快乐。

为什么会不受控地陷入“穷思竭虑”中?怎样才能改变这种思维习惯,走出内耗?今天,和大家具体聊一聊。

警惕强迫性穷思竭虑

本质上,穷思竭虑是应对负面情绪的一种自我保护策略。反复思考时,人们会认为自己能重新夺回事情的掌控感,并有机会推翻不好的结果。

但如果经常陷入穷思竭虑而无法自控,那么就要小心,可能已经产生“强迫思维”。

产生“强迫性穷思竭虑”的人,很容易会对已经既定的事实,反复思考、反复推翻、反复求证。

穷思竭虑的人以为,思考能带来掌控感和安全感,只要找到答案,一切都会好起来。实际上,这份过度思考把自己置于危险境地,不断回顾过去的决策、对未来的不确定性深感焦虑、过度担心别人的看法、对外界的一切反馈都敏感多疑……

与三方面动机有关

为什么会陷入穷思竭虑?一般来说,绕不开三个深层动机。

积极假设。自认为思考就能解决问题,却永远找不到答案,不仅没有换来心安,反而越来越痛苦。

认知失调。生活中存在大量冲突的人,更容易为了给自己找一个理由,陷入穷思竭虑:“嫁给他太痛苦,但大家都劝我别离婚。”“我一点都不喜欢社交,但大家都说我太内向。”到底哪个认知才对?这类过度思考,其实都是在找理由解决认知失调带来的焦虑与不安。

强迫抑郁。很多心理诊断,都将穷思竭虑归为强迫性思维的一种。穷思竭虑者会通过极度关注生活中一些小细节,为之无尽地思考,来对抗情绪上的难

受。此外,穷思竭虑也可以归于持久的、循环的抑郁性思维。哲学家罗素在《幸福之路》里写道:人很多时候不快乐,就是太关注自己的内在感受。

几个方法有助缓解

如何戒掉这一思维习惯?

如果你正处于穷思竭虑的状态,试试分心两分钟,会发现效果立竿见影,症状好转很多。

这个小练习适用于偶尔想太多的人,要是长期穷思竭虑,已经养成习惯,光是转移注意力恐怕很难产生改变。这时,我们还能为自己做什么呢?

首先,停止责备自己。接受自己不那么完美,就会让穷思竭虑失去原动力。

然后,允许自己适度“发疯”。比如,尝试蹦极、滑翔伞、漂流等刺激运动,或者在床上打滚、和朋友一起压马路……做一些看似“发疯”但可以释放压力和宣泄情绪的事情。

最后,用行动覆盖思考。动起来,去做好每一件具体的小事,是驱散不必要的忧愁最直接、最关键的方式。

如果以上方法你都试过,仍然难以从穷思竭虑的困扰中走出来,就要考虑抑郁症、强迫症的可能性,寻求专业人士的帮助和治疗。

(据科普中国)

身体两处『胖』是好事

人一旦发胖,大多从肚子开始,而腹部有很多重要器官,腰越粗,则代表腹部脂肪越多,从而引发各种疾病。但有两个部位发胖却是例外。

臀部大,脑血管好。臀部肌肉发达,可降低摔倒风险;臀部脂肪多,可降低患糖尿病风险;臀围每增加10厘米,死亡率就会下降;臀部脂肪较多的女性,患心血管疾病风险较低。判断臀部大小和是否属于肥胖时可参考一个指标:腰臀比(计算方式是腰围/臀围)。男性正常腰臀比小于0.9,女性小于0.85。如果大于1,意味着健康风险较大。“细腰肥臀”意味代谢相关慢性病风险较低,寿命更长。

大腿粗,血脂更低。大腿围每增加5厘米,全因死亡风险就会降低。大腿粗,还可降低高血压、心脏病、糖尿病风险,此外,骨密度更高。大腿围正常范围是46-60厘米,正常范围内一般大腿围越大,腿部肌肉越强壮。平时可适当进行深蹲练习,激活臀腿肌肉,增加下肢活力,保护关节稳定。(据人民网科普)

茶氨酸饮料不是『安眠神水』

最近一种含茶氨酸的饮料被网友称为“安眠神水”,说“一瓶喝下去能猛睡12小时”。茶氨酸是什么?这种饮料真是助眠神器吗?

专家表示,茶氨酸是茶叶特有的一种氨基酸,能抑制茶汤苦涩味。春茶茶氨酸含量较高。一些研究表明,茶氨酸确实有镇静作用。研究人员持续6周让注意缺陷与多动障碍患者每天服用两次、每次200毫克茶氨酸。结果显示,受试者睡眠质量虽有所改善,但改善程度比较有限。

被称为“安眠神水”的运动饮料外包装注明“每瓶添加茶叶茶氨酸≥3毫克”。如果想达到实验剂量,一天要饮用约133瓶饮料。

专家指出,不能抛开剂量谈功效。即便喝够这么多瓶,助眠效果也存在较大不确定性。

(据《科技日报》)

声明

兹有黄有成所拥有豫M5559号普通二轮摩托车机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌不慎丢失,特声明作废。

早晨不能起太猛 花几分钟做六件事大有裨益

早晨醒后,猛坐起来可能会感到头晕目眩,大脑一片空白,这是因为起得太猛血液往上冲,造成血压升高的结果。

正确做法是睁开眼睛后先不要急着起身,躺在床上随意地活动四肢和头部,几分钟后再起。如果可以花五六分钟的时间坚持做下面的几个动作,并养成良好的习惯,还有助增强体质,对健康大有裨益。

睁开眼先搓脸。搓脸时,可以从眼睛周围开始,不断扩大范围,反复揉搓,能够促进面部的血液循环,长期坚持可以预防感冒,还可减少面部皱纹。

让眼睛左顾右盼。不急不躁地转动眼球,可先左右,后上下,不停地转动几十次,这个动作能够锻炼眼周围的神经,让眼睛各部位神经灵活起来,有助于增强视力,减少眼疾的发生。

轻叩牙齿。闭上嘴唇,轻轻地叩击上下牙齿,同时做旋转舌头的动作,用舌尖轻舔上腭数次,这个动作能促进口腔血液循环,增加唾液的分泌,从而起到清洁口腔、提高牙齿抗龋能力和咀嚼功能的作用。

挺胸呼吸。平卧在床上,伸直双腿,做腹部深呼吸,吸气时腹部用力向上挺起,呼气时腹部放松,如此反复数

次,可增强腹部肌肉的弹性,预防腹部肌肉松弛、脂肪堆积,具有健脾胃、促进消化的效果。

按摩梳头。坐在床上,以十指代替梳子,从额头到颈部,从耳朵的两侧到头顶,反复数十次,这样可以促进头部血液循环,减少脱发、白发等,同时也可以提神醒脑、降低血压。

蒙耳弹脑。坐在床上,用手掌分别压紧两只耳朵,用活动自如的手指轻轻弹击脑部,每天早晨坚持弹十次以上,可起到消除疲劳、预防头晕、增强记忆力、消除耳鸣的作用。

起床时若能够养成上述良好的习惯,并能循序渐进地坚持下去,像每天刷牙洗脸一样自然,就能达到健康养生的目的。

(据养生中国)