

情绪困扰会减寿 8 种小方法助你缓解

近期，多项国际研究聚焦情绪对寿命的影响。争吵、烦躁、愤怒……这些常不知从哪冒出来的坏情绪，也许会让你的寿命大大缩短。

据路透社 5 月 26 日报道，丹麦一项从 2000 年开始，历时 11 年、涉及 9870 名成年人的新研究发现，与没有相应问题的人对比，常因夫妻关系出现情绪困扰的人死亡率增加 1 倍；常因亲子关系焦虑的人死亡率增加 50%；常跟家人争吵的人死亡率升高 1 倍；常与邻居争吵的人死亡率增加 2 倍。英国牛津大学研究人员发表在《世界精神医学期刊》上的研究也发现，有严重精神问题的人寿命平均减少 7~24 年。

5 月 20 日，美国《赫芬顿邮报》载文分析称，焦虑等不良情绪对人体造成的负面影响是全方位的。初期，喉咙会变得沙哑干涩；肌肉会变得紧张，引发肩颈疼痛及偏头痛；血糖也会因此突然升高。如果长期慢性焦虑，哮喘、心脏病、中风的发病风险增加，消化系统紊乱，记忆力明显下降，还会引发疲劳、失眠等异常。

西南大学心理学院副教授汤永隆认为，情绪对健康和寿命的影响毋庸置疑。一般来说，不良情绪来自于压力，而压力又分为两种。当个人能力无法满足外界要求时，他会感到不堪重负；反之，当外界要求远远小于个人能力时，不被需要的痛苦也会造成另一种压力。所以，调控情绪的核心应是认清压力的类型，决定到底是改变环境适应自己，还是提升自己适应环境。除此之外，遇到情绪障碍时，也有一些即时的小方法予以缓解。

睡眠法。睡眠能通过缓解疲劳，降低坏情绪对人体的影响。越来越多的研究人员认为，做梦对缓解情绪障碍有着不可忽视的作用，无论这些梦你醒来是否记得。美国芝加哥拉什大学医学中心睡眠障碍服务与研究中心主任罗萨林·卡特赖特说，如果你遇到的情绪问题不是非常严重，那就睡一觉吧，醒来就什么事都没有了。

运动法。运动是缓解坏情绪最有效的方法之一，能帮身体分泌快乐多巴胺。研究称，做家务等活动效果很一般，跑步、骑车、游泳等有氧运动才是最佳选择。建议坚持每周锻炼 5 次，每次 20 分钟。

饮食法。美国芝加哥大学医学院心理学家邦妮·斯普林认为，碳水化合物是一种能使人平静下来的情绪食物。美国麻省理工大学科学家朱迪思·沃特曼进一步解释说，碳水化合物能促使大脑分泌一种神经递质，帮助人冷静并放松下来。1.5 盎司（约 42 克）碳水化合物就能起到舒缓情绪的效果，比如适当吃点薯条、爆米花等。多吃鸡肉、瘦牛肉、海鱼等富含蛋

白质的食物也有好处。

暗示法。美国北伊利诺伊州立大学的研究发现，同样经历焦虑和抑郁，能主动发现积极一面的学生，比只会哭着发泄的人能更快走出来。纽约合理情绪治疗研究所黛博拉·斯坦伯格说，想过得快乐很简单，就是多朝积极的方向想。每天早上出门前，不妨对着镜子笑一笑，告诉自己我今天很快乐。

颜色法。美国纽约颜色心理学家帕特里夏认为，颜色对情绪的作用，就像维生素之于身体健康。如果你想控制愤怒，就远离红色；如果你想对抗抑郁，就别穿黑色或深蓝色的衣服，它们会让你情绪更差；如果你想缓解焦虑或紧张，就应该选择能让你冷静的颜色，如淡蓝。

另一位美国洛杉矶的执业注册心理师莱纳德·费尔德还提出了“数颜色法”。当你因不满，想大发脾气时，可以暂停手中的工作，找个没人的地方，比如在卧室、洗手间做下面的练习：环顾四周，在心中自言自语，“那是一面白色的墙壁，那是一张浅黄色的桌子，那是一把深色的椅子……”大约数 30 秒左右。通过这种方法，可以强迫自己恢复灵敏的视觉功能，使大脑恢复理智性思考。通常，当你数完颜色，就会冷静一些。此种方法特别适合暴躁型的人控制情绪。

音乐法。研究发现，听 10 分钟音乐就能让你的坏情绪得到缓解。有时候学唱首不熟悉的歌，效果更好。

呼吸法。美国治疗专家罗伊·玛蒂娜博士说，当你处于压力状态时，要放慢呼吸，同时尽量往后卷舌。这一方法能在数秒钟内平衡任何情绪。建议在情绪产生时，深呼吸并耐住性子等 6 秒钟，等情绪平稳，思考能力恢复，才能做出正确的决定和行动。

光照法。调亮环境光线有助于提升好情绪。美国心理健康研究中心的研究发现，季节性情绪失调（SAD）主要就是由于光照不足引起的。因此，让自己身处光亮的环境中，就能有效对抗不良情绪的干扰。