

遭遇emo

低能量时 如何正向回血



资料图片

在生活中,我们每个人都可能遇到能量低谷,感觉像是被无形的重负压得喘不过气,但又无力摆脱。本期,讲述人周琳(化名)分享了她在低能量状态中的情绪变化及生活状态。周琳也希望自己的故事,能通过心理咨询师的专业分析,给更多还在低能量状态中的人一些启发和帮助。



一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

记者 王敏

先要意识到低能量的存在

“低能量的人,他们有几个共同的特点。首先,发现自己总是提不起劲来,哪怕是对待一些简单的日常任务,也觉得力不从心。比如,本来打算打扫房间或者回复一封邮件,但就是一直拖着不去做,效率特别低。”王媛说,情绪上,这些人可能会感到持续的悲伤或者无助,对很多事情都提不起兴趣来。他们可能不再像以前那样对喜欢的活动感到兴奋,甚至对未来的事情也感到悲观和无力。

其次,在社交方面,低能量的人可能会开始回避社交活动,即便是和亲密的家人朋友相处,他们也会选择独处。这种情况就像是他们给自己筑起了一道墙,把自己和外界隔离开来。

特别提醒

从身体层面来看,这些人可能会经常感到疲惫,哪怕他们已经保证了足够的休息。这种疲劳更多的是一种精神上的疲惫,让人感觉就像是背负着沉重的负担,怎么也卸不下来。王媛说,低能量状态是一种复杂的现象,它可能是由多种因素引起的,包括心理压力、生理健康问题、生活环境的变化等。对于这种情况,重要的是要认识到它的存在,并寻求适当的方式来调整和改善。

自我激励和目标拆解都很重要

在谈到如何应对低能量状态时,王媛的建议既实用又贴心。她说,首先,要学会用积极的话语来鼓励自己。“你知道吗,很多时候,我们的心态其实是由自己说的话决定的。所以,当你发现自己在说‘这太难了’,不妨换成对自己说‘我可以应对这个挑战’。”

拆解目标很重要。王媛解释说,面对大任务,人们往往会感到压力山大,不知从何下手。但如果把它分解成一个个小步骤,每完成一步就给自己一些正面的反馈,这样不仅能减轻压力,还能让人更有动力去完成接下来的任务。

“在感到能量低的时候,可以进行一些运动,不一定非得是剧烈的运动。有时候,一段随意的舞蹈,或者一个轻松的散步,就能让你的精神状态焕然一新。”

特别提醒

心灵的休息也很重要。王媛推荐通过冥想、瑜伽或者沉浸在艺术和音乐中,给心灵一个深层的休息。此外,在社交方面,“多和那些积极乐观的人在一起,他们的正能量会自然而然地影响到你。”

“日子就像一杯茶,越来越寡淡”

34岁的周琳对记者说,她的日子就像是一杯泡了很久的茶,颜色和味道都越来越寡淡。每天早晨醒来,就像是身上压着千斤重担。这种疲惫,不仅仅是身体上的,更是心理上的。周琳说,在她的成长记忆里,总是弥漫着一一种淡淡的失落。

周琳回忆说,自己小时候,每当试图分享在学校的点滴,或是表达自己对某件事的兴奋和担忧,父母的回应总是淡淡的,甚至有时是漠然的。“记得有一次,我在学校里得了个绘画比赛的奖项,满怀期待跑回家,希望得到他们的认可,但我爸当时只是随意看了一眼,

便转过头继续看他的报纸。我妈则忙着准备晚餐,看了一眼说,‘好,赶紧来帮忙。’那一刻,我的喜悦和自豪瞬间被冲淡了,甚至觉得自己有些可笑。”

这种忽视随着时间的推移,让周琳不再向父母表达自己的情感。周琳说,直到她读了一点心理学方面的书籍,才明白自己有一段未被倾听的声音和未被理解的情感。

低自尊的种子在这种长期的情感忽视中生根发芽,周琳开始认为自己不配得到关注和爱。周琳说,长大后,她才知道自己是个能量很低的人,很少能开心大笑。

“低能量状态,总是让我内心疲惫”

采访中,周琳时常会低下头停顿好久,似乎在整理情绪。成年后,这种低能量心态让周琳在面对生活的挑战时,总是选择退缩和自我怀疑。久而久之,她感觉心里更是空荡荡了。

上班,她也是工作热情不高;下班后,不想回家,也不想去任何地方。朋友们约她出去,她总是找借口推托。有一次,参加朋友的生日派对,在人

群中,她感到更加孤独。大家都在笑着聊天,她却觉得无法融入,就像一个透明的存在,内心的疲惫感很强。她也试图改变,尝试过运动、旅行、阅读,但每次都是三分钟热度,过后又是无尽的空虚和疲惫。“我常常在夜深人静的时候问自己,是不是真的病了?是不是应该去看医生?”周琳说,她害怕自己会越陷越深,害怕陷入这种低能量状态无法自拔。

特别提醒

宁夏医科大学总医院心理卫生中心主治医师王媛解释,低能量状态其实是一种心理和生理上的综合反应。在心理学上,这种状态通常与情绪障碍、压力反应或者生活中的长期挑战有关。“简单来说,就是一个人感觉自己缺乏动力和活力,就像是电池电量不足,无法正常运转。”王媛说。

延伸阅读

不要给低能量的人随意贴标签

王媛在谈到如何用正确的心态看待身边低能量的人时,她的语气中充满了理解和关怀。她说,首先,要有同理心。“每个人都有可能遇到低谷,所以要尽量站在他们的角度去理解他们的感受。不要急着下结论,说他们懒或者没动力,可能他们正在经历我们不知道的困难。”

同时,要避免对他们的状态做出任何负面评价。低能量

可能是多种原因造成的,不一定是他们自己的错。保持一颗开放接纳的心,不要给他们贴上标签。如果亲近的人里有低能量的人,那么需要更多耐心去陪伴他们,不要急于让他们立刻恢复活力。

王媛还提醒说,在帮助低能量的人的同时,也要注意自己的界限,要确保自己的能量不会被消耗。