情绪怎么样，身体最清楚

遇见自己

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）

资料图片

记者 王敏

在快节奏的现代生活中，我们常常忙于应对工作和生活中的各种情况，往往易忽略自身情绪的变化。殊不知，情绪如同一位沉默的伙伴，时刻与我们的身体相伴，并悄然影响着我们的健康。宁夏医科大学总医院心理卫生中心主治医师王媛说：“情绪与身体之间存在着千丝万缕的联系，情绪的波动往往会通过身体的语言表达出来。学会倾听身体的语言，解读情绪的密码，对于维护身心健康至关重要。”

1 情绪的波动

从心理到生理的蔓延

情绪不仅仅是心理层面的体验，还会引发一系列生理反应。当我们感到焦虑时，可能会出现心跳加速、手心出汗、呼吸急促等症状；而当我们感到抑郁时，则可能会出现食欲减退、睡眠障碍、精力下降等情况。王媛解释说：“这是因为情绪的变化会激活身体的应激系统，导致神经递质和激素水平的波动，进而影响各个器官的功能。这种身心交互影响的过程，使情绪问题不仅仅是心理层面的困扰，更可能演变为身体上的不适。”

40岁的李桦（化名）是一名销售主管，长期处于高压工作环境中。最近，她总是感到胸闷、心悸，甚至有时会出现呼吸困难。这些症状让她十分担忧，怀疑自己患上了心脏疾病。然而，经过详细检查，医生排除了心脏疾病的可能性，建议她去心理卫生中心咨询。在心理卫生中心，王媛见到了李桦。通过详细的问诊和评估发现，李桦长期处于焦虑状态，工作压力和生活中的琐事让她不堪重负。

“焦虑情绪会导致交感神经兴奋，进而引发心悸、胸闷等症状。长期处于这种状态，还会影响内分泌系统，导致一系列身体不适。”王媛解释道。通过认知行为疗法和放松训练，李桦逐渐学会了如何管理自己的情绪，身体的不适症状也得到缓解。

2 压力预警

身体发出求救信号

面对紧张的工作和生活，压力已经成为一种普遍存在的现象。长期处于压力状态下，我们的身体会发出各种预警信号，这些信号可能是头痛、失眠、胃肠不适等。王媛提醒说：“这些身体上的不适，是压力过大的表现，也是身体在向我们发出求救信号。如果我们忽视了这些信号，继续透支自己的身体，最终可能会导致更严重的健康问题。”

张新（化名）是一位50岁的企业高管，平时工作繁忙，经常熬夜加班，饮食不规律。最近，他总是感到胃部不适，食欲不振。他说自己经常感到焦虑和疲惫，去医院做了各种检查，但都没有发现明显的问题。后来经过心理疏导，张新才知道是情绪问题已经严重影响了自己的健康。“医生说，情绪问题，尤其是长期的压力和焦虑，会影响消化系统的功能。胃是情绪的‘晴雨表’，很多消化系统的疾病都与情绪问题密切相关。”

张新根据医生建议进行压力管理训练，并调整生活方式，通过一段时间的调整，胃部的不适得到了缓解，食欲也逐渐恢复正常。

3 孩子的焦虑

在身体上的另一种释放

刘明（化名）是一名小学六年级的学生，最近总是抱怨头痛，学习成绩也有所下降。经过与刘明的交流，王媛发现他因为学业压力和人际关系问题，长期处于焦虑状态。“儿童和青少年的情绪问题常常会被忽视，但它们对身体健康的影响同样不可小觑。头痛、失眠等症状可能是情绪问题的躯体化表现。”王媛解释说。

通过家庭治疗和个体心理咨询，刘明的情绪逐渐稳定，身体症状也随之消失，学习成绩也有所提高。这个案例也提醒家长们，当孩子出现一些难以解释的身体症状时，应该考虑情绪因素的影响，及时寻求专业心理帮助。

“情绪问题不仅仅困扰着成年人，儿童和青少年也可能面临同样的威胁。然而，由于表达能力的限制，孩子往往无法准确描述自己的情绪体验，他们的情绪问题可能会以身体症状的形式表现出来。”王媛强调说。

特别提醒

学会识别和接纳自己的情绪

情绪与身体之间的相互作用是一个复杂的系统。王媛说：“情绪问题不仅会影响我们的心理健康，还会通过神经内分泌系统、免疫系统等影响我们的身体健康。因此，关注情绪健康，学会有效的情绪管理，是维护整体健康的重要一环。”她建议，当出现长期的身体不适，尤其是排除器质性疾病后，应该考虑情绪因素的影响，及时寻求专业心理帮助。

那么，如何进行有效的情绪管理呢？王媛给出了以下几点建议：

首先，要学会识别和接纳自己的情绪。情绪本身并没有好坏之分，每一种情绪都有其存在的意义。当出现情绪问题时，要学会识别并接纳它们，而不是压抑或逃避。

其次，要找到适合自己的情绪调节方法。每个人的情况不同，适合的情绪调节方法也不同。常见的情绪调节方法包括运动、冥想、深呼吸、听音乐、与朋友倾诉等。我们可以尝试不同的方法，找到最适合自己的方式。

最后，要保持健康的生活方式。规律作息、均衡饮食、适量运动，这些健康的生活方式可以帮助我们更好地应对压力，保持身心健康。