

# 避免精神心理内耗的有效方法

□ 马菁

近段时间,精神内耗成为社会大众关注的热点话题,一些人认为得过且过,没有发生的事情不需要过于担心,活好当下最重要。但是一些人则会出现严重的内耗现象,明明这件事情没有发生,但是总觉得会产生诸多不好的现象,在内心上演一出“苦情戏”。其实,心理学角度来说,精神心理内耗也被称为“灾难化思考”,这种情绪心理得不到干预和引导则会持续加剧,最终发展为精神或者情绪类疾病,反而会产生不利影响。为有效避免精神心理内耗,大家不妨试试以下方法:

## 一、“接受”很重要

有些人会因没有发生的事情而出现一系列消极心理,就以小美(化名)为例,工作中的小美认真、负责,深受大家和老板的喜爱,但不为人知的是,小美在生活中极度内耗,总是为没有发生的事情担忧,比如工作中安排了新任务,小美就会想“我要是完成不好怎么办?这样做好不好?这样是不是不行?这些客户会不满意?我会不会把这件事情搞砸了?他们会不会觉得这样不好?”一系列的问题使得简单问题复杂化,不仅上班时需要处理问题,

在下班后也要处理问题,这样让小美患上了轻度的焦虑症。其实,有时候我们需要学会“接受”,其中可以调整思维方式,从消极转向积极,从悲观转向乐观,在正向思维的影响下我们能够从正确的角度看待问题,有助于减少精神内耗,所以生活中的“接受”很重要。

## 二、保持乐观的心态

大家都很羡慕“乐天派”,认为他们不会有烦恼,任何事情都能处理的游刃有余。其实,经过心理研究发现,所谓“乐天派”就是指时刻保持乐观心态的人,他们不会因任何人或者事情拖累自己,在出现影响心态的事情后他们总会以积极的心态看待问题。而在别人对他们进行消极心理暗示、贴标签以及孤立他们时,他们总是会以积极的心态面对,这样他们才不会被消极情绪和别人的眼光束缚。从这里我们也可以得知,拒绝精神心理内耗需要我们保持乐观的心态,避免过于焦虑和悲观的心理,生活中可以积极思考、寻求支持和参与积极活动保持乐观情绪。

## 三、接受平庸的自己

有一种人过度追求完美,只允许自己有

优点,不允许缺点的出现。其实,这种精神心理内耗会对我们产生非常不利的影响,过度追求别人眼中的“自己”会让我们逐渐失去自我,而且在这个过程中会逐渐怀疑自己、消耗自己的内在能量。所以,我们要接受平庸的自己,一方面要觉察自己是否掉入“追求更好自己”的自我PUA陷阱,及时发现要转变这种思想,不能将这种极端的思想形成惯性。另一方面,我们要学会坦诚接纳自己,学会个体分离,正确认识自己的优缺点,而且也不能让别人的思想和语言一直左右自己的行为,生活中要注意,别人好的建议我们可以接纳,但是不能让别人看法和行为左右自己的情绪,接受自己能够减少因自我否定而产生的内耗。

## 四、学会放松

有时候过度紧张和较大的精神压力也会造成精神心理内耗,所以在生活中我们要学会放松,通过多种方法减轻和缓解精神压力,以减少或者消除精神心理内耗。一方面,我们在生活中可以通过瑜伽、冥想、听音乐、深呼吸和看电影等放松压力,这样能够减轻焦虑、

焦虑等负面心理。另一方面,我们要在生活中进行适度的运动,这样可以调节我们的植物神经,保障身心愉悦,缓解焦虑情绪,还可以进行的运动包括散步、跑步等,但要注意不能过度运动。

## 五、保持充足的睡眠

睡眠不足会造成消极情绪加重,也会造成精神内耗得不到有效干预,严重时可能会诱发其他健康问题。所以在生活中我们要注意保持充足的睡眠,保障身体和心理的健康,避免植物神经功能的紊乱。

## 六、积极社交

积极社交也是减轻精神心理内耗的关键,所以在生活中我们要注意积极社交,与朋友等保持联系,并与他们分享自己的感受和问题,以获得支持和理解。或者可以与朋友外出旅游,多看看大自然也能够缓解我们的消极心理,对减轻精神心理内耗很有帮助。

以上方法能够帮助大家缓解精神心理内耗,希望大家积极行动,改变消极思维和生活习惯,以提高生活质量。

(作者单位:广西百色市第二人民医院)

# 痤疮肌肤的正确护理方法

□ 庞惠文

提起痤疮,很多朋友可能都会认为,痤疮只是皮肤上“冒出”的一个小问题,只要简单用药把痘痘压下去,就能很快治愈。殊不知痤疮的治疗是一场“持久战”,很多长痤疮的朋友因为炎症感染、乱用药物、错误护肤等原因,容易诱发皮肤敏感,从而导致痘痘的恶性循环。那么什么是痤疮?面对痤疮肌肤,我们该怎么正确护理?

## 一、痤疮护肤基本原则

痤疮由多个因素综合作用产生。首先,皮脂腺的过度活跃会导致皮肤皮脂分泌过多,增加毛囊和皮脂腺堵塞的风险。其次,毛囊过度角化,毛孔口容易被堵塞,从而形成粉刺。此外,痤疮相关细菌痤疮丙酸杆菌会在油脂堵塞的毛孔内大量繁殖,形成丘疹和脓疱。痤疮的护肤原则如下:

1、清洁:保持皮肤清洁,但须避免过度清洁,每天洗脸2次,早晚各1次。选择温和的清洁成分(如氨基酸成分、葡萄苷成分、月桂醇硫酸酯钠等),避免使用含有对皮肤产生刺激的成分(例如酒精、合成香料、矿物油、硫磺等)。应避免含磨砂颗粒成分的产品,反复

摩擦皮肤可能会损伤皮肤导致炎症加剧。

2、保湿:洁面后油脂被清除的同时也可能带走皮肤部分水分。涂抹面霜等保湿类产品可以帮助皮肤补充水分,防止皮肤因缺水而出现干燥、紧绷等问题。推荐选择含有类似人体皮脂膜成分的新一代保湿剂,如神经酰胺和角鲨烯,可以补充角质层表面和细胞之间的脂质,提高皮肤屏障功能。

3、防晒:紫外线会加快痤疮病变的发展和恶化,也会加剧炎症后色素沉着的风险,形成色素深且不易消退的“痘印”。常规痤疮药物如异维A酸和过氧化苯甲酸会增加皮肤的光敏性,因此痤疮患者在使用这些药物时更需要注意防晒。选择无油、轻薄的防晒产品,可有效遮挡紫外线,减少炎症的发生。

## 二、不同痤疮皮肤的护理技巧

健康的皮肤是从科学护肤开始,而规律而健康的生活方式才能使我们的皮肤保持在最佳的状态。下面是不同肤质痤疮患者的护肤护理方法,又有各自的侧重点与注意事项,我们一起来看看吧。

1、油性皮肤:油性皮肤的痤疮朋友应用

接近体温的温水洁面,有利于溶解皮脂;使用具有保湿、控油成分的洁面慕斯、洁面泡沫,频率小于2次/天;全脸使用控油、净痘类功效性护肤品,以水剂、凝胶为宜。

2、干性皮肤:干性皮肤的痤疮朋友可用温水洁面,使用具有舒缓、修复皮肤屏障功能的洁面乳,1次/天;全脸使用具有修复皮肤屏障功能的功效性护肤品,水剂叠加乳剂/霜剂为宜,还可每周2次到3次保湿面膜进行深度补水。

3、混合性皮肤:混合性皮肤的朋友兼有油性皮肤与干/中性皮肤的共同特性,应使用具有舒缓、修复皮肤屏障功能的洁面乳,频率小于2次/天;T区护理原则同油性痤疮皮肤,面颊、颧部、下颌等部位护理原则同干性痤疮皮肤。敏感性皮肤的痤疮患者则建议使用具有舒缓、修复皮肤屏障功能的洁面乳,1次/天。

## 三、痤疮护肤小贴士请收藏

痤疮的治疗原则主要包括减少皮脂分泌、保持皮脂腺开放通畅,以及杀菌和消炎控制感染。除了用医生处方的药物控制痤疮,生

活中也要特别注意,一些护理皮肤的小方法也非常重要和有效。

1、不挤压痤疮病灶:挤压痤疮病灶可能导致炎症加重、感染扩散,甚至留下疤痕。因此,切忌挤压痤疮,避免用手指触摸痤疮病灶,以免引发更严重的炎症和疤痕形成。

2、谨慎使用彩妆产品:女性朋友常会使用粉底遮盖痤疮,应避免选择液体型、油性的彩妆产品,否则可能会堵塞毛孔,加重痤疮病情。

3、适当保湿:保持适当的皮肤滋润有助于减轻痤疮药物引起的皮肤干燥和刺激。但也要注意避免选择过于油腻的乳霜产品,以免堵塞毛孔。

对于痤疮朋友来说,遵循以上护肤技巧将有助于皮肤的恢复。日常生活中保持健康饮食、科学护肤、生活作息规律也缺一不可,同时在出现痤疮症状时应该第一时间去医院进行检查和采取针对性的治疗措施,不要自己盲目用药。希望每一位有痤疮困扰的朋友都能战胜痤疮,恢复皮肤健康!

作者单位:前海人寿(广西)医院有限公司

# 针灸推拿是偏头痛的有效辅助治疗方法

□ 周子景

偏头痛是一种常见病,呈周期性或无规律性发作。偏头痛发病原因尚不明确,可能与遗传、内分泌异常、不良情绪、生活环境等多种因素有关,表现为反复发作的头痛,持续时间较长,甚至可能伴有恶心呕吐、视物模糊、食欲下降等不适。当你也面临这种情况,可尝试针灸推拿。

## 一、针灸

针灸是一种古老的中医治疗方式,已有几千年的历史。它通过刺激特定的穴位,以调整人体的生理功能和恢复身体的健康。首先,针灸可以促进血液循环和神经系统的平衡。根据中医理论,偏头痛的发作与气血循环不畅相关。而针灸在刺激穴位的过程中,能够改善血液循环,增加氧气和营养物质的供应,从而改善神经系统的功能。此外,针灸还能调节身体的内分泌系统,促进体内的荷尔蒙平衡,从而减少偏头痛的发作。其次,针灸可减轻疼痛和炎症反应。针灸治疗通过释放内源性荷尔蒙和神经调节剂,如内啡肽和血清素,来缓解疼痛。这些物质的释放可以降低神经系统对疼痛刺激的感知,减少神经病变和炎症反应。此外,针灸还可以改善患者的精神状态和睡眠质量。偏头痛患者往往伴有焦虑、抑郁和

睡眠障碍等问题。针灸治疗可以通过刺激特定的穴位,调节神经系统的功能,恢复患者的心理平衡和提高睡眠质量。

然而,需要注意的是,针灸虽然是一种安全有效的治疗方法,但并不适用于所有人。对于孕妇、免疫系统功能紊乱的人和患有出血性疾病的人来说,针灸可能存在风险。因此,在接受针灸治疗前,患者应该咨询医生或专业的针灸师,了解自己的身体状况和适应症。

总之,针灸治疗是一种可行的辅助治疗方法,对于偏头痛反复发作的患者可能具有一定的效果。然而,作为一种综合治疗方式,针灸治疗需要在医生的指导下进行,结合药物治疗和其他康复措施,才能取得最佳的治疗效果。

## 二、推拿

推拿作为一种传统的中医疗法,在偏头痛治疗中具有独特的疗效和优势。推拿治疗偏头痛的原理:推拿是中医法系的一种手法治疗,通过刺激和调整经络、脉络、筋脉等体内系统,达到调理阴阳、平衡气血、舒缓筋骨的效果。治疗偏头痛时,推拿可以通过以下方式起到理疗作用:舒缓颈肩部肌张力。偏头痛

常伴随颈肩部肌肉紧张及血液循环障碍。推拿按摩颈肩部可以舒缓肌肉的紧张,改善血液循环,缓解偏头痛的发作。刺激穴位。中医认为,人体经络系统中有许多穴位与头痛相关,如太阳穴、风池穴等。通过推拿刺激这些穴位,可以调整气血畅通,缓解头痛的症状。调整身体平衡。中医理论认为,偏头痛的发作与身体阴阳失衡有关。推拿可以调理体内的阴阳平衡,增强身体的自愈能力,从而减少偏头痛的复发风险。

推拿治疗偏头痛可以采用多种手法和技巧,具体方法如下。指压按摩:使用适当的力度和频率,在太阳穴、颈部和肩部等部位进行指压按摩,以缓解头痛的症状。拉伸舒展:通过推拿师使用拉伸手法,舒展颈部和肩部的肌肉,改善血液循环,减轻头痛的发作。捏揉推拿:通过推拿师使用捏揉手法,在头部、颈部和肩部等部位进行按摩,以舒缓肌肉紧张、活跃经络,达到缓解头痛的效果。

推拿治疗偏头痛在临床实践中取得了显著的疗效,但需要注意以下几点。寻找专业推拿师:推拿技术要求高,需要经过专业培训和实践。寻找经验丰富、资质合格的推

拿师进行治疗,以确保疗效和安全性。结合其他治疗方法:推拿可以辅助治疗偏头痛,但并不是唯一的治疗方式。患者可以结合中药、针灸、物理疗法等多种治疗方法,综合调理,提高治疗效果。注意个体差异:每个患者的病情和体质都有所不同,推拿治疗效果也会有所差异。要根据自身情况选择适合的推拿手法和疗程,并与医生保持良好的沟通。总之,推拿作为一种传统的中医疗法,对于治疗偏头痛反复发作具有一定的疗效。通过舒缓肌肉张力、刺激穴位和调整身体平衡,推拿可以有效缓解偏头痛的症状,并降低复发的风险。

总而言之,针灸和推拿在治疗偏头痛反复发作方面有着显著效果。针灸治疗可以通过刺激穴位,能够促进血液循环、减轻疼痛和炎症反应,从而缓解或抑制偏头痛发作。推拿则是通过按压穴位,平衡气血、舒缓筋骨,缓解偏头痛的发作。针灸和推拿都属于辅助治疗方法,主要起到缓解效果,若想根治还需要到医院,医生会根据实际情况,制定针对性的治疗措施。

(作者单位:广西联勤保障部队第九二三医院中医科)