

# 孤独感太糟糕了,我该怎么消灭它?

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

不知道为什么,最近情绪总是烦躁的,感觉很孤独。白天上班时我算了算,自己竟然只说了不到二十句话。下班坐车的时候,看着车窗外人流如织,内心忽然涌动寂寞,想到了阿桑的那首歌——《叶子》:我一个人吃饭/旅行/到处走走停停,也一个人看书/写信/自己对话谈心……这简直就是我目前状态的真实写照,这种孤独感太糟糕了,我该怎么消灭它?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

一直以来,人们对孤独的认知普遍比较负面。从情绪体验方面来说,孤独感是一种不舒服的情感体验,每当它出现时,人们总是想尽办法回避它、消灭它。就好像只要它消失了,我们就能重获心灵上的平静与快乐。但实际上,孤独感并没有我们想象的那么糟糕,有时适当的孤独还能给我们带来一些好处——

让我们更了解自身的心理需求。产生孤独的原因有很多,有的人是因为缺少陪伴,有的人是因为缺乏归属感,有的人是因为得不到理解,有的人是因为自我认同感降低……察觉孤独感背后的根本原因,我们才能更好地“对症下药”,解决问题。

一定程度的孤独感能产生顿悟、激发创造力。心理学家彼得·苏费尔德认为,孤独是一种疗愈体验。当人们处在孤独感之中,外部的限制与刺激水平降低到一定程度时,人们感知内



邵怡明 绘图

部世界就会变得更加敏感,遐想、顿悟、白日梦产生的几率更大,这些对人们的创造力都有促进作用。

由此可见,孤独感虽然给我们带来不舒服的体验,但也会给我们带来一些收获,关键是我们怎么看待它、利用它。

## 专家建议:

越是排斥孤独,孤独就越容易对我们造成困扰;而越是充分接纳它,它就越不会惹人厌烦。除了调整自己的认知,发现孤独积极的一面,你还可以从以下三个方面与它“和平相处”。

养宠物。有研究发现,饲养宠物对人有几大好处,一是血压与心理压力能够降低;二是自尊水平变高,生

活满意度有所提升;三是情绪更积极,孤独感也会减轻。所以如果条件允许的话,不妨试着养一只宠物,但需要记住的是,成为宠物主人的那一刻起,我们就背负了养育、保护它们的责任,因此在饲养之前,每个人都应该考虑自身的情况,不盲目不冲动。

寻找内在的支持。对于有些人来说,保持与他人的联系,如参加社交活动可以有效减轻孤独感。但对于有些人来说,即使和很多人在一起,也会感到非常孤独。那种感觉就好像自己和人群隔了很远的距离,越是想融入进去,就越是无所适从。倘若如此,不如试着培养一项兴趣爱好,从内在滋养自己,从创造中获得积极反馈。也可以在孤独来临时,躺在阳台的椅子上,安静地放空大脑,享受静谧时

刻。这种接近于冥想的放松与发呆,能让我们聆听到更加真实的内在声音,获得更加稳定的内在力量。

做自己的照顾者。心理学家温尼科特认为,当一个人有能力自我照料时,他就有力量去面对孤独、脆弱的时刻;反之,则会通过依赖别人来满足自我需求。因此,你可以通过自我关怀的方式让内心更加强大,比如每天精心为自己做一顿晚餐,关注自己的身体感受,记录快乐时光等等。这些自我关怀的小事看似简单,实则能让人感受到就算身边没有其他人,自己也能很好地照顾自己,给自己幸福。

欧文·亚隆曾在书中写到:“我们都是黑暗海洋上行驶的孤独船只。我们可以看到其他船上的灯光,虽然我们无法碰触这些船,但是它们的存在,以及处境的相似,给我们提供了莫大的安慰。”

最后,愿你能享受孤独,也愿你一路都有灯光相陪。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 涨知识

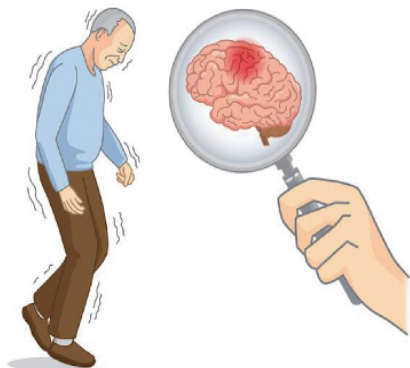
# 秋凉心脑血管易“多事”

“一场秋雨一场凉”。由于秋季气候多变,往往让人不易适应,一些疾病趁机而入。“多事之秋”对于心脑血管病人来说,更需要根据气候变化,做好保健措施,做到合理用药,以防患于未然。

一般而言,秋冬季节是心脑血管疾病的高发季节,在天气由热朝冷过渡的秋季,人体新陈代谢缓慢,由于皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,就容易导致血压升高。

## “头号杀手”危害大

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管的疾病统称。随着生活水平的提高和生活节奏的改变,被称为“富贵病”的“三高症”(即高血压、高血糖和高血脂),患病率逐年增高,而且呈低龄化方向发展的趋势,因“三高症”导致的心脑血管病发病率和死亡率也逐年上升。心脑血管疾病是一种严重威胁人类健康的疾病,全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人,居各种死因首位,心脑血管疾病已成



为人类死亡病因最高的头号杀手。在我国,心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高,并发症多”——“四高一多”的特点,目前我国心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人,每年死于心脑血管疾病近300万人,占每年总死亡病因的51%。

## 科学用药是关键

心脑血管病人的防治有三大诀窍:合理膳食、适量运动和科学用药。其中,最根本的是科学用药。

**高血压:**目前用于降压的药物主要有以下五类,即β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、钙拮抗剂、利尿剂。

**心绞痛:**目前临床治疗心绞痛应用最广泛的药物是:硝酸酯类、β受体阻滞剂和钙离子拮抗剂;其他还包括:血管紧张素转换酶抑制剂、抗血小板及抗凝剂和他汀类。

**心力衰竭:**常规治疗包括联合使用3大类药物,即利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、β受体阻滞剂。

## 日常预防别忽视

预防心脑血管疾病在日常生活应注意以下几个方面:

**1、合理饮食。**饮食一定要营养搭配合理,吃饭定时、定量,不暴饮暴食。避免高盐、高脂饮食,尽量选择清淡、容易消化的食物,多进食保护心脑血管的食物,如芹菜、黑木耳、绿叶蔬菜等。秋冬进补要根据个人的体质,最好在中医师的指导下,做到

辩证进补。

**2、戒烟限酒。**烟对心血管系统影响较大,应当戒烟;适当饮酒对心血管系统有一定帮助,但一定要限量,切不可过量。

**3、适当运动。**适当运动能让心脏保持相对平稳的运行状态,建议通过“心跳次数达到170减掉年龄”公式把握合适的运动量。心脑血管疾病患者可选择散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等运动。心脑血管疾病患者当运动过快或运动突然停止以及一些其它疾病或因素的影响时,会造成心肌缺血轻者会心跳忽然加快、面色苍白、浑身无力、四肢发冷、出现房颤;重者会在短时间内造成猝死。

**4、心理平衡。**焦虑、过度疲劳或紧张状态能引起血管痉挛,导致心血管疾病发生,如心肌梗死、脑梗死。情绪激动更是心脑血管病的大忌,因此应心平气和,保持良好的情绪和愉快的心情,让身体的免疫机能处在最佳状态。

(鄂时民)