

总因为噪音、异味而莫名心情烦躁，该如何应对呢？

□本报记者 张晶

职工困扰：

不知道是不是我的味觉、听觉、触觉太好了，我总是会被一些声音、味道、环境所困扰，比如入睡时有一点声音就觉得刺耳，再也睡不着了；有时总闻到一些难以忍受的怪味，其他人却都说没闻到；等电梯时周围人又多，也觉得十分烦躁；看到物品凌乱堆放就感觉难受等等。这让我感觉自己太莫名其妙、太情绪化了，但又不知道该怎么办，请专家们指教一下。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

其实，这可能是因为你“感官过载”了。在如今快节奏的生活中，从早晨的手机推送，到晚上的电视广告，再到街头熙攘的人群、五光十色的灯光……我们的五种感官——视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉，几乎无时无刻不在接收新的信息。当这些信息量超过了我们的大脑能够处理的程度时，就会发生感官过载。

经常感官过载会让我们的反射神经过于敏感，容易产生烦躁、易怒、恐惧或疲惫等负面情绪，还可能导致身体过度紧张，出现头晕、头痛、出汗等症状，甚至影响睡眠质量。

当然，每个人的感官敏感度都是不同的。对于某些感觉阈值较低的人来说，任何一种感觉的微小刺激都有可能引起感官过载。比如以下这几类人群，就需要特别小心：

儿童。儿童的神经系统尚未完



邵怡明 绘图

全发育成熟，信息处理能力相对较弱，因此，即使是细微的刺激，对于他们来说也可能显得过于强烈或难以处理。当孩子哭闹时，可能不仅仅是因为任性闹脾气，还可能是因为感官过载。

高敏感人群。感官过载是高敏感人群的重要表现之一。与一般人相比，他们的五感更为发达，会更容易觉察到细微的环境变化，从而发生感官过载的现象。

患有焦虑、抑郁等情绪障碍的人。这些人往往处于高度警觉的应激状态，对外界任何的风吹草动都会更加敏感，感官过载可能会进一步加剧他们的焦虑、抑郁等负面情绪。

除了上述人群外，那些长时间处于嘈杂、闷热或压力环境中的人，也更容易出现感官过载的情况。

专家建议：

当我们感觉出现感官过载时，就表明我们的身心已经超负荷，那么，我们该如何应对呢？

让感官休息。要从一段感官过载中恢复过来，最快捷有效的方法就是离开当前的环境，给自己一点独处的时间和空间，让感官暂时休息一下。如果是在公共场所，我们可以借口去洗手间，在室外或者较为安静的地方一个人待上几分钟来调整自己。如果是在家里，可以选择一个舒适的地方躺下来睡上一觉，让身体和大脑都得到充分的休息。

分散注意力。如果我们暂时无法离开或者改变当前充满信息刺激的环境，可以用一些方法转移注意力，缓解感官过载带来的不适感。例如，做一些自己喜欢的事情，哼歌、听音乐、吃点零食、

摸摸毛茸茸的东西等。此外，我们还可以尝试些简单的心理调节技巧，如深呼吸练习、正念冥想等，这都可以帮助平复紧张的神经，缓解感官上的压力。

设置边界点。在应对可能导致自己感官过载的情况时，我们需要了解自己的感官极限，包括能够容忍刺激的时长和类型，再“对症下药”，提前为自己设定一些合理的限制，保护感官不受过度刺激的影响。举个例子，如果噪音总是令你困扰，那可使用降噪耳机，或者在一天中比较安静的时间段去餐馆、超市等嘈杂的环境，尽量避免人流高峰期。

如果你尝试了上面的解决办法但仍然无法走出感官过载，甚至已经影响到了日常生活，那你还可以寻求专业的心理帮助。每个人都渴望拥有一个让身心喘息的宁静时刻。记得多给自己一点关爱和时间，暂时屏蔽外界的干扰，充充电，让自己静一静，再继续前行。

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
<https://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

■养生之道

“冻掉下巴”的腊月，要注意这几点

□钟竹意

腊月是一年之岁尾，正值寒冬，故民谚有“腊七、腊八，冻掉下巴”之说。

随着冷空气来袭，气温下滑，趁着人们容易抵抗力下降，加之不注意保暖和防护相应部位，许多疾病借机入侵，此时腊月养生做好防寒保暖抗“冬病”显得十分重要。

腊月后，气温更加低，外出时倍感寒冷。感冒及急性慢性支气管炎为腊月的高发疾病之一。腊月气温降低，昼夜温差变化较大，使鼻黏膜中的毛细血管收缩，血流量减小，免疫细胞数量下降，会导致机体免疫功能下降，病毒由鼻腔进入人体，感染细胞的概率就会提高，从而诱发许多呼吸系统疾病，如感冒、支气管哮喘、慢性支气管炎等。特别是老人、儿童及免疫力低下者都在易感人群之列。

预防方法首先应注意保暖，增加户外活动，增强体质，提高免疫力。室内注意通风，尽量少去拥挤的公共场所，特别是甲流、流感高发期。多吃水果，多饮水，及时补充维生素C，



提高机体抵抗力。一旦发生发热、咳嗽等症状，及时就医，以防恶化。

腊月气温骤降，会使机体产生如震颤产热、适应性产热等应激反应。两者分别通过肌肉颤动和机体内部的氧化应激反应产生热量，供给人体，以维持体温。寒冷时血管频繁收缩，血管阻力随之加大，血压升高，使心脏及血管的负荷增加，大大提高心血管系统疾病的发生，如冠心病、外周

血管病、脑卒中及心衰等。老年人是高发人群。

预防措施随气温波动及时增减衣物，对于心脑血管疾病的患者，应按时服药，定期观察血压、心率等指标，并保持情绪稳定，避免紧张或激动。晨练可以增强机体抵抗力，但应把握时间和强度。中老年人建议在寒冷天气可以推迟晨练时间，强度以本人适应为度，切忌过度锻炼。

腊月也是骨关节疾病如颈椎病、膝骨关节炎等的高发季节。这是因为腊月天气寒冷，人体自身调节机制会使人产生震颤，严重时易发生肌肉痉挛，加剧疼痛。关节内由于寒冷，关节腔润滑受限，也会影响关节活动，产生疼痛。

关节冷痛可热敷，最简单的就是盐热敷，将食用盐200-300克用铁锅炒热，放入缝制好的沙袋中局部关节或是肌肉处热敷。也可加入捣碎的生

姜或大蒜各100克同盐炒热后局部热敷。取材简便易得，具有使局部的毛细血管扩张、血液循环加速、局部肌肉松弛，起到消炎、消肿、驱风散寒止痛、消除疲劳等作用。

另外，腊月脚足防寒也不能忽视。由于脚离心脏最远，血液供应少且慢，因此脚的皮温最低。中医认为，足部受寒，势必影响内脏，可引致腹泻、月经不调、阳痿、腰痛等病症。同时应注意适当活动，提高耐寒力，增强机体抵抗力，同时均衡膳食，保证饮食健康。室内定期通风，减少病菌滋生。自身锻炼及改善居住环境并重，以增强防病抗病的能力。

腊月寒冷还使身体的新陈代谢和生理功能处于抑制和降低的状态，血液循环变慢，人也容易产生抑郁情绪，更要注意精神调养，调整情志，呵护心灵。规律生活、睡眠充足、心态平和、畅达乐观也是养生的关键。