

一到夏天就心烦气躁,我该如何调整状态?

□本报记者 张晶

职工困扰:

每到夏天,我感觉上班尤其不在状态。手上有一堆活,却总是打不起精神来,面对要处理的繁杂数据,烦躁得理不出头绪,也没有精力投入钻研。到了下午,更是感觉自己就像即将耗尽的电池,整个人昏昏沉沉。下班后只想“躺平”,就连对自己最喜欢的美食和电视剧也提不起兴趣。我甚至怀疑,自己是不是得了什么心理方面的疾病?面对这种情况,我该如何调整呢?

北京市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

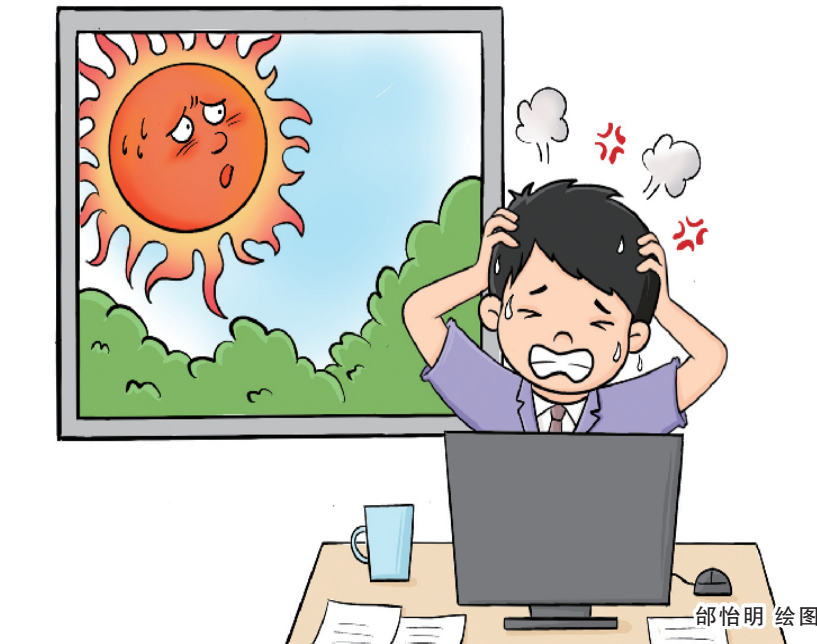
看起来,夏天对你来说比较有挑战性,你可能正经历着由夏季特有环境触发的“情绪中暑”。

“情绪中暑”又被称为“夏季情感障碍综合征”,炎热的夏季,高温迟迟不肯退场,暴雨多发,在长期的高温、高湿环境(气温超过35摄氏度,日照超过12小时,湿度高于80%)影响下,人体下丘脑的情绪调节中枢就容易受到影响,可能使人产生焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪,甚至出现情绪失控,行为紊乱。

值得注意的是,这一现象并非个例。据统计,正常人群中,大约有将近20%的人会在夏季产生“情绪中暑”现象。我们变得容易焦躁,情绪敏感,甚至工作不在状态,产生了职业倦怠,其实都是天气惹的祸。

专家建议:

天气炎热,情绪不佳,这并非不可



—邵怡明 绘图

逆转,而是高温、高湿环境下的一种自然反应。我们可以通过以下一些方法和技巧来帮助自己恢复好状态。

积极的心理暗示。当发现自己的情绪变得逐渐失控,甚至变得敏感易怒,你或许会感到惶恐,担心这样的情绪不仅会伤害自己,也会让他人疏离,此时,给自己积极的心理暗示,告诉自己,这只是高温气候下的特殊情绪反应,是暂时的现象。敏感的情绪不一定全是坏事,它可能帮助我们更敏锐的感知外界的变化,让我们更有创造力地参与到创意性的工作中,但我们依然是自己情绪的管理者,我们可以控制自己的愤怒,坏情绪过后

的自己,依然乐观向上的拥抱这个世界。心烦意乱时,深呼吸,畅想自己处在森林、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境,将自己从烦躁的情境中剥离,降低我们的“心理热度”。

调整工作生活节奏。不少人到了夏天喜欢宵夜撸串,熬夜追剧,冷饮不断,长期保持这样的生活习惯,会让自己的身体逐渐吃不消,自然也会影响到情绪和工作状态。我们应该顺应昼长夜短的特点,及时调整自己的工作计划和生活节奏,营造合理有序的工作、生活环境,比如:坚持规律的作息,多吃些营养丰富的果蔬和蛋白质,及时补充水分和维生

素,减少食用辛辣和生冷的食物等等。这样不仅能避免加重烦躁情绪,还能帮助机体提高对外界变化的心理适应力。

寻找职业兴奋点。当受夏季天气影响对工作产生怠惰、反感情绪,觉得自己的工作内容无趣,甚至找不到工作的意义时,我们可以尝试多维度寻找自己的职业兴奋点。从多角度更客观的评价自己,回顾自己过往在团队工作中的贡献,借助他人的评价来帮助自己找到自己的闪光点,重新找到对工作的兴趣和意义所在。还可以尝试改变自己的职业习惯,不断“充电”增加自身的业务能力,养成制定工作日程表的习惯,提高工作效率。

炎炎酷暑不可怕,只要接纳自己的情绪,理解情绪的波动,调节好自己的内心状态,就能免于“情绪中暑”,度过一个愉快的夏天。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxfl.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

■健康提醒

小心,视力变差或许跟这些药物有关

□郭时民

人吃五谷,难免生病。生病吃药,是一种主要的治疗手段。尽管很多人都知道“是药三分毒”,药有副作用,但很多人并不十分清楚:如果不科学地服用药物会对眼睛产生一定的副作用。除了会影响视力,还可能会出现水肿、出血等症状,严重者甚至可能导致失明,这种情况在医学上称为“药源性眼病”。近年来,因用药不当而引起药源性白内障、视神经炎、视网膜炎等的情况时有发生。临床观察发现,以下这些药物服用时易致眼病。

抗生素 乱用滥用抗生素已经司空见惯,但它对眼睛的损害并未引起人们的重视。如青霉素可引起过敏性结膜炎,使眼结膜充血、水肿、刺痒和异物感,严重者角膜可出现白色分泌物,甚至角膜溃疡;链霉素不但对第八对颅神经有明显损害,还会引起球后视神经炎、视网膜炎及视神经萎缩;磺胺可引起近视和视力模糊。

解热镇痛药 服用阿司匹林过量的人,可出现变态反应性结膜炎、眼压增高、白内障,眼睑结膜充血、溃烂,角膜形成大疱或发生溃疡及视神



经炎等。解热镇痛药物中的消炎痛、炎痛喜康也要合理使用,否则易出现眼部不适,视力下降,视网膜及玻璃体病变。

抗心律失常药 采用乙胺碘呋酮治疗心脏病的患者,连续用药1~3个月,可出现角膜颗粒状沉着、羞明、视物有光晕;长期服用心得安的病人,可引起视力减退。

强心甙类药物 洋地黄、地高辛、西地兰等强心甙类药物中毒时能引起视力障碍、色觉紊乱、视物朦胧等视

网膜病变。

抗精神病药 长期使用氯丙嗪会使患者眼睛产生异物感、畏光、灼痛和角膜浑浊,严重者会引起视野缺损、暗适应障碍、视力下降、眼星状白内障和夜盲症。

抗癫痫药 苯妥英钠对小脑平衡中枢有较强的兴奋作用,用量过大可致小脑功能失调,引起眼球震颤、眼肌麻痹、视野缩小、视物模糊。

抗疟药 经常服用奎宁、氯奎等抗疟药会使其沉积在视网膜上,导致视网膜神经上皮变性,引起视力下降。

抗结核药 用异烟肼治疗肺结核时,可能会发生进行性视神经萎缩和突发性视神经炎。使用乙胺丁醇,可能出现视网膜出血及绿色障碍,若其与利福平合用,症状更为突出。

口服避孕药 长期服用某种口服避孕药,会影响机体凝血机制,导致眼内小动脉、小静脉栓塞或血栓形成,使眼睛发生局部视力障碍。

抗组胺药 这类药物常常会影响泪腺对眼的湿润作用,引起角膜接触镜佩戴者的刺激感。

皮质激素类药物 长期服用地塞米松、可的松、强的松、氟美松者,会削弱机体免疫力,引起眼内压升高,诱发眼部感染、青光眼及白内障。

利尿药 应用双氢克尿塞等利尿药,可出现眼压降低、晶状体前移、视网膜水肿及近视。

维生素类药物 尤其是维生素A,若是滥用可引起眼球震颤、复视、眼肌麻痹、视网膜出血等病变。如果妇女怀孕期间补充维生素B、维生素D过量,可能发生睫毛脱落、眼肌麻痹、眼球震颤、角膜广泛钙化及胎儿小眼球。

减肥药 如治疗肥胖症硫酸右旋苯丙胺,可引起闭角性青光眼,病人可能会出现眼内压增加,眼球胀痛,重者会失明。

上述药源性眼病,大多数由于长期用药或滥用药物而造成的。因此,在服用药物时,应在医师或者药师的指导下进行,并严格掌握用药适应症。若一旦发现视力下降及其他眼病症状,应立即就诊,按照医师的嘱咐调整药物品种或者原有药物的剂量。