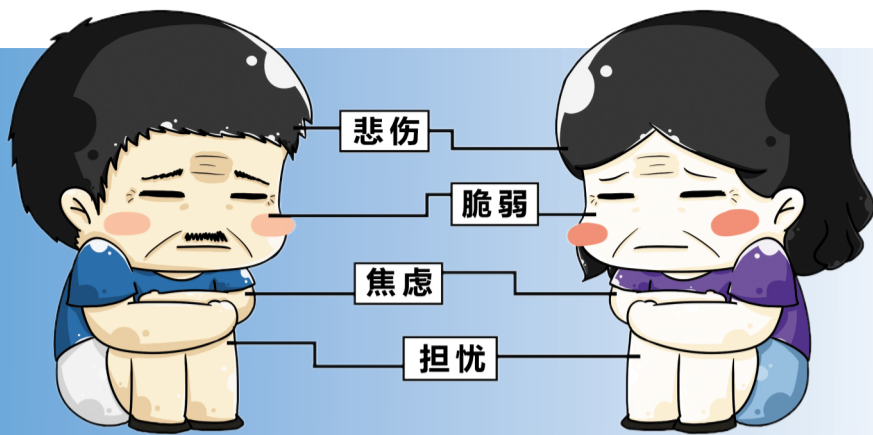


成年人有100种焦虑:工作焦虑、社交焦虑、容貌焦虑、鸡娃焦虑……它无声无息,却一触即发。

焦虑不仅仅是一种情绪,有时甚至会带来更严重的后果。前段时间,南京一女子在车站等人过度心急,随后便出现呼吸困难急促、心悸乏力,经救治后诊断为“呼吸性碱中毒”。下面让我们来了解一下长期焦虑如何影响健康,并学习与焦虑“和平共处”。



女子车站等人焦虑致“碱中毒” 当你焦虑时身体遭受这些考验……原来“急死人”不是开玩笑

焦虑为何会引发中毒?

7月20日,南京特警在巡逻值守南京南站北广场时,发现一名女子躺在地上,脸色苍白,手脚抽搐。起初,警察以为女子是中暑,但女子意识清醒后说自己是“碱中毒”,此前她也有过类似情况。当天她在车站等人,却迟迟没有等到,由于自己过度焦虑,诱发了“呼吸性碱中毒”。

对此,南京市第一医院神

经内科主治医师牟晓冬解释,当情绪突然进入不稳定的状态,心率会随之增快,呼吸也会突然地急促。此时如果不能很好地控制,会形成恶性循环,人在快速呼吸的时候,吐出过多的二氧化碳,导致体内内环境的混乱,这个时候就会导致低碳酸血症,同时伴有代谢性的碱中毒。

国人焦虑障碍患病率最高

从年轻人到老年人,焦虑无处不在,具体有这些表现:很不喜欢现在的工作,纠结该不该辞职;带孙子累,儿子儿媳没时间,累得腰酸背痛还不敢说;一边实习一边找工作,担心自己考不上研,前途迷茫;产假快休完了,不知道孩子谁来看,请阿姨不放心,老人身体又不好……

《人民论坛》杂志的一项调查发现,超过六成认为自己焦虑程度较高,81.1%的

受访者认为焦虑情绪会“传染”,88.9%的人认同“全民焦虑”已成当下中国的社会通病。

英国权威医学杂志《柳叶刀》估计,中国约有5000万名以上的焦虑症患者。2019年,北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤教授等发表在《柳叶刀·精神病学》的研究文章,对全国31个省3.8万余户的18岁以上人群的调查显示,焦虑

障碍患病率最高,并且呈上升趋势,终生患病率为7.57%。

2018年,世界精神卫生组织对全球焦虑障碍的患病率及治疗现状调查了21个国家的5万多人,结果显示,9.8%的调查对象在过去一年内患过焦虑障碍,每5个患者中仅有1人接受了治疗。在中国,只有8.8%的患者接受了足够治疗。

相关新闻

焦虑时身体遭受多重风险

人在焦虑时,如果缺乏对情绪的正确处理,可能会从身体上产生替代反应。从医学角度来看,“焦虑人”在身体的这六个方面都会有更高的风险:

癌症发生率更高

焦虑本身并不会直接造成癌症的发生,但长期焦虑会以一种慢性、持续的刺激来影响和降低肌体的免疫力,从而增加癌症发生率。

长期失眠

长期不治焦虑症,很有可能造成失眠,这种失眠不会是一两晚,严重者可能会长达6个月。

影响心血管健康

美国匹兹堡大学医学院研究发现,焦虑感上升,体内应激激素就会增加,脉搏和血压水平随之上升,对心脑血管会产生负面影响。

偶有胸闷、心悸等症状

一个有焦虑症的人可能会出现心悸、胸闷、气短、失眠、心跳和呼吸加快等症状。

加速衰老

荷兰一项研究发现,焦虑症患者染色体的端粒长度明显短于正常人,这主要与体内抗压系统紊乱有关。焦虑会导致睡眠质量差、思虑过多,从而出现脱发、白发、皮肤弹性差、皱纹早生等早衰表现。

测测你的焦虑到哪个等级了

每个人或多或少都会感到焦虑,适度焦虑能成为动力,一旦过度就会发展成焦虑症,危害自身的心理和生理健康。这份由美国杜克大学编制的焦虑自评量表(SAS)可以帮你初步判断焦虑的轻重程度。

下面有20个问题,请仔细阅读每一条,根据你最近一个星期的实际感觉,选择适合的答案。

焦虑自评量表(SAS)

表现	偶/无	有时	经常	持续
1. 我觉得比平时容易紧张和着急	1	2	3	4
2. 我无缘无故地感到害怕	1	2	3	4
3. 我容易心里烦或觉得惊恐	1	2	3	4
4. 我觉得我可能将要发疯	1	2	3	4
5. 我觉得一切都很好,也不会发生什么不幸	4	3	2	1
6. 手脚发抖打颤	1	2	3	4
7. 我因头痛、头颈痛和背痛而苦恼	1	2	3	4
8. 我觉得衰弱和疲乏	1	2	3	4
9. 我觉得心平气和,容易安静坐着	4	3	2	1
10. 我觉得心跳得很快	1	2	3	4
11. 我因为一阵阵头晕而苦恼	1	2	3	4
12. 我有晕倒发作或觉得要晕倒似的	1	2	3	4
13. 我呼气吸气都很容易	4	3	2	1
14. 我手脚麻木和刺痛	1	2	3	4
15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16. 我常常要小便	1	2	3	4
17. 我的手常常是干燥温暖的	4	3	2	1
18. 我脸红发热	1	2	3	4
19. 我容易入睡并且睡得很好	4	3	2	1
20. 我做噩梦	1	2	3	4

测试结果:按照中国常模结果,SAS标准差的分界值为50分,其中50至59分为轻度焦虑,60至69分为中度焦虑,69分以上为重度焦虑。特别说明,此结果仅供自评提示,不能作为诊断依据。如自测分数较高,并不一定就患上焦虑症,但有必要请前往医生处咨询。

据《生命时报》等

焦虑久久不退可这样应对

不少人对自已的焦虑情绪感到无所适从,如果放任不管,久而久之可能发展成为焦虑症,危害身心健康。那么,如何克服和缓解焦虑?

找出焦虑的根源

分析一下你的焦虑感到底来自哪,再各个击破。比如,如果你对事业发展方向心存迷茫,不妨先结合自身情况冷静分析,找到最适合自己的路,然后下定决心去拼搏。

不要提前预想结果

做任何事都会面临挑战,紧张是正常的,这被称为预期

性焦虑。此时,不要过多地去想结果,试着从中获得成就感。

转移注意力

一旦开始陷入焦虑情绪,就要及时提醒自己分散注意力,防止情绪变得越来越糟。可以做点喜欢的事,比如看电影、听音乐或读一本有趣的书,还可以跑跑步、做家务,让自己远离胡思乱想。

深度呼吸

深度呼吸(腹式呼吸方法)也有助于消除焦虑情绪,它可以增加膈肌的运动范围,

从而增加肺活量,更多氧气的摄入有助于改善心肺功能。

简化生活

通过简化生活来缓解压力,比如可以清理不需要的东西,缩小居住空间,缩短上下班的路程,减少对着屏幕的时间,亲近自然,在办公桌上添置绿色植物。

冥想

找一个安静的环境,闭上眼睛,放空自己,让自己进入冥想状态。每天进行冥想可以帮助我们忙碌的生活中理出头绪,促进身心健康。