

年底压力如何搞垮全身? 快拯救压力爆表的你

每到年底,上班族普遍会感到压力激增。冲业绩、拼KPI(企业关键业绩指标),还有各种总结、汇报、会议、拜访层出不穷,每天扑面而来的工作任务让人焦头烂额,很多网友感觉压力快要爆棚。如果说平时的压力是不断膨胀的气球,年底的压力恐怕就是濒临爆炸的火药桶。

快节奏高压下,一些人的心理承受能力出现透支,如果不及时纾解,可能会导致一系列身体疾病。哪些迹象说明你该减压了?怎样与压力和平共处?带你看清压力是如何摧毁我们的身体,拯救年关压力爆表的你。

压力是如何摧毁我们身体的

压力是指人体对外部刺激的生理和心理反应。一定程度的压力对于保持工作生活的激情、进取心,更好地完成各项任务,无疑具有积极的促进作用。但是,过大或持续过久的压力却会严重损害健康,甚至会一步步摧毁我们的身体。

警戒阶段 人体承受或经历过久或过大的压力时,人会首先进入“警戒阶段”,在此阶段,人的正常生理功能被打断,大脑皮层向身体发出压力信号,身体为了克服压力准备战斗或逃避,这个过程由人体的自主神经系统完成,完全不受人的主观意志的影响。在这个过程中,下丘脑通过控制交感神经系统和引导激素释放给机体,从而增加应对或逃避的能量。人体发生应激反应后,副交感神经系统会使人体平静下来。

在这个过程中,肾上腺分泌肾上腺素,加快心脏跳动、扩张支气管、提高氧气吸入、提高血糖水平、扩大瞳孔以提高视力。促肾上腺皮质激素释放皮质醇,以保证体内营养素供应,大脑会释放内啡肽以减少身体疼痛。

抵抗阶段 人体在经历了“警戒阶段”后会迅速进入“抵抗阶段”,在此阶段人体

不断地进行自我调整以恢复原来的生理功能平衡;副交感神经系统开始发挥体内能量水平调节的功能。在这个过程中,人体在不停地工作,直到功能衰竭,或直到压力事件消除。如果这个过程人体调整成功或压力事件消除,人会自然恢复到原来的正常功能状态。如果调整失败,人会接着进入“衰竭阶段”。

衰竭阶段 在衰竭阶段,人体用于战胜压力的体力和情感能量逐渐耗尽,用于适应环境压力的能量储备也逐渐耗尽,开始出现压力应对耗竭症状,包括:生理机能紊乱,表现出偏头疼、胃肠激惹综合征、溃疡、感冒、发烧、全身酸痛、哮喘、皮炎、牛皮癣、背疼、胃炎、高血压、上肢颤抖、麻木等;情感紊乱,出现抑郁、自杀意念和焦虑症;精神症状,出现思维混乱、动作笨拙、注意力难以集中、易忘事、迟到、旷工、易出差错,经常闹误会和短暂性记忆丧失。

我们的身体就这样被压力一步步打倒在地,成为一个真正的病人,更不幸的还会出现自杀和死亡。所以在考虑自身健康的时候,决不可只把眼睛盯着细菌、病毒、寄生虫、环境污染、食品安全等生物和物质方面的危害因素,还要重视因为社会心理因素引起的压力对我们身体的伤害。

压力悄悄搞垮身体7个地方

我们每天一醒来就不得不与压力相处,43%的成年人出现过与压力相关的健康问题,如慢性头痛、高血压、糖尿病、焦虑、抑郁等。美国哈里斯调查中心发布的信息显示,人一生60%至90%的疾病都可能与压力处理不当有关,医学专家指出,身体的7个部位最容易跟着遭殃。

- 大脑:易老痴
- 颈部、头部、背部:酸痛痉挛
- 胃肠道:翻腾不安
- 头发:大量脱发
- 交感神经系统:免疫力低,心跳加速、血压上升、出汗量大、呼吸加快,损害心脏,易生病甚至是得癌
- 生殖系统:难怀孕
- 乳腺:内分泌失调,乳房疼痛、包块及乳腺增生等

压力会影响你的肌肉骨骼系统,使肌肉总处于紧张的状态,颈部、肩部、背部的疼痛常与慢性紧张有关;压力会影响你的呼吸系统,加快你的呼吸频率,甚至会诱发哮喘或其他呼吸系统问题,使你更难获得需要的氧气,又会使身体更加紧张,更不容易排解压力。另外,急性和慢性压力都会影响到心血管系统,由于应激激素水平增高,慢性压力会导致心率的增加,压力管理对减少心血管疾病非常必要。

年底压力大 试试这些降压绝招

压力一大,难免着急上火,夜不能寐,一不留神搞垮身体可实在不划算。不如今天就分享几个见效神速的降压方法,最近压力比较大的朋友们不妨一试。

第一招 深呼吸

深呼吸实在是百用百灵,是居家旅行必备之妙品。只需1至2分钟,甚至只需30秒,你只要试着把注意力集中在呼吸上,观察自己的腹部起起伏伏,想象随着每一次呼吸,你呼出的不仅仅是二氧化碳,还呼出了积郁的压力,状态就自然而然好了很多。

第二招 多喝水

人体脑部组织的70%至80%由水分构成,一旦缺水,身体和大脑都会感觉到压力。肾上腺素被称为“痛苦激素”,当你痛苦烦躁压力大时肾上腺素就会飙升,但它也可以随水分排出体外,因此,烦躁时喝点温开水心情也会放松许多,在压力过大或者需要做决定前喝杯水,可以帮助头脑变得更清晰。

第三招 多动动

有氧运动能使人全身得到放松,可以参加一些缓和的、运动量

小的运动,使心情先平静下来,并能有效地增强免疫力。每周进行5次,每次30分钟的有氧锻炼如跑步、骑车、游泳、散步、跳绳等运动都能有效减压。

第四招 整理书桌

乱糟糟的办公桌,无形中会放大这种焦躁的情绪。想尽快平静下来,不妨抽出几分钟简单收拾一下桌面,井然有序的文件夹、条理分明的小摆件,营造出敞亮的空间感,对于恢复愉悦心情很有帮助。

第五招 列清单

如果工作任务是可控的,即使难度很大,我们也不会感觉烦闷,而当各种任务乱哄哄集中在一起,无法快速拆解先后次序时,人的情绪才最容易失控。所以将手头的任务一一记录下来,会帮助你慢慢恢复平静。

第六招 放弃完美主义

过分的完美主义是毒药。越是压力大的时候,越要特别宠爱自己。别人给你施压有原因,你自己再给自己施压就着实没有必要啦。

自测一下 你是否已经“压力山大”?

这项来自美国心脏协会的一个小测验,可以帮你初步判断自己的压力状况。

靠猛吃、吸烟和喝酒缓解压力;吃得快或语速快;感觉自己努力赶时间,但工作效率并不高;做很多事,却把最重要的放一边;

睡眠不规律,睡得太多,或睡得太多,或两者交替;总想要同时做很多事。

如果以上行为有一条或多条与自己情况相符,说明你可能面临较大压力。

本报综合



分类广告

厂房出租
高新区民祥路与青龙山路口
钢结构厂房1200平,1600平
大功率变压器,电价低。
联系电话:13589582999

办公场所出租
位于开发区科技工业园黄金旺段办公楼900平。水电齐全,交通便利。价格面议,非诚勿扰:13583333543

在桓台县果里镇东边村有厂房十二间,场地三亩,靠金晶大道。电话:13853372025
淄博科技工业园厂房出租2000平设施齐全交通便利17864398698

空调维修
●兴旺空调移机 8775858
●充氟●维修●高价回收二手空调
格力美的空调维修,移机加氟●高价回收3017028
●美的空调顺心专卖●以旧换新移机●维修●回收13053317685

旧货回收

同力高价回收●13287895088
酒店饭店茶楼桌椅,所有设备,办公家具,仓库积压品。
汇赢高价回收●15853388853
酒店饭店厨房设备,桌椅板凳,空调,办公用品,仓库积压等。

专业防水
淄博锐源防水●13864395138
专业防水 标准化施工 质量保证
专业承接各种防水堵漏工程
●屋面防水●彩钢瓦防水
卫生间、车库堵漏13475522272
●诚信专业防水堵漏15866286629

专业招聘
山东交运集团招聘
校车驾驶员,要求58岁以下,具备校车驾驶资格,男女不限,服务于高新区国办小学。
另招聘校车照管员数名。
电话:2887801 18553353570

健康理疗
●专业手法●正脊60种与脊椎相关的病●电话13468414232
驾驶培训
汽车 摩托车驾照培训·标准场地
拿证快服务好价格优15244166777

装修装饰

大自然全屋吊顶1596531658
整体转让
张店民营医院跟养老院整体转让。联系电话17864319806

礼品回收
专业回收●1558880139
●新老茅台●名酒●积压陈酒
高价回收●13053357400
●烟酒●老酒●购物卡

搬家服务
●创新搬家2882078长短途搬运
乐器制作
●二胡提琴制作维修13506445333

五常大米
团购优惠 诚招合作代理
用良心 做膳事
电话:3100009 18553303119
地址:张店联通路橡树湾市直二幼对面

婚介服务

一见钟情婚介5200800真诚交友
正规找对象,正规征婚,正规交友
每月两次单身“聚餐”,K歌相亲会
女29教师男32老板男28事业
月亮船婚介交友中心2180054
男32未事业 男43离个体 男65退休
女28未会计 女36离 女58离退休
喜桥婚介8301365工会干部办
女46公务员 男51央企中层
女65企业退 男70公务员退
个人征婚
●男36离觅30左右女13468414232
●男41离央企觅女13506438306
井盖水算
●厂家直销井盖水算盖板2220888
汽车租赁
●租赁、收售二手国四客车13905339808

鲁中晨报·鲁臣商城
文山三七
20头三七 199元/斤
25头三七 169元/斤
30头三七 149元/斤
年终钜惠
咨询热线:2271234,8071699

老年公寓

福恩老年公寓·免冬季取暖费
周边银行医院超市·省服务行业诚信先进单位·新村东路13245337018
张店莲池老年公寓办养老儿女放心
收自理不自理老人13589537473
●龟虽寿健康街老年公寓
●区中医院对过13953343633
松鹤林老年公寓13287079878
●老有所依●老人舒心●儿女放心
●王舍老年公寓●开业可享优惠
18560939889·131734115588
机械制造
●龙门铣·刨床·铆焊加工15166075999
皮具护理
●真皮沙发修复翻新13053335897

鲁中晨报·鲁臣商城
槐花蜜
168元/4.4斤
年终钜惠
买一大瓶赠土蜂蜜一瓶
咨询热线:2271234,8071699

旧货回收

●山东瑞沃再生资源回收●
电机变压器,配电盘,电缆制冷
设备化工设备,不锈钢废铁,仓库
积压,厂矿拆除等13054858059
专业拆除旧货回收●13475552258
高价回收酒店用品,家电,铁铝铜,电
缆,变压器,工厂设备,清理仓库积压品

管道疏通
高压车疏通大管道汽车抽泥浆
化粪池。15269393588 2886572

水电暖改装
●弘吉水电暖安装维修15054591687
●专业水电暖维修安装8820185

鲁中晨报·鲁臣商城
乡村振兴服务平台
●柳泉路晨报大厦一楼109室
●淄川吉祥路公安局对面
农村商业银行北20米
●桓台张北路与镇南大街路口西200米自来水公司对面