



高压生活下如何调心安神，缓解焦虑

◎贵港市覃塘区人民医院 宾伟兰

当代人常被高压裹挟：清晨匆忙赶车，白天应对堆积的工作与复杂人际，夜晚为未竟目标辗转难眠。长期如此，焦虑会悄然侵袭——可能是莫名心悸、反复失眠，或是对小事过度担忧。调心安神并非消极躺平，而是通过科学方式让身心从紧绷转向平衡，需从生理调节、心理重塑、行为干预三方面构建适合自己的解压体系。

先调身：为焦虑找生理出口

焦虑不只是心理问题，更是身体失衡的信号。压力来临时，大脑启动“战斗或逃跑”反应，应激激素飙升，长期无法代谢会引发多种不适，主动调节生理状态，能为情绪降温。

呼吸调节：呼吸是连接身心的桥梁，混乱呼吸会加剧焦虑，规律呼吸则能激活副交感神经。推荐4-7-8呼吸法，鼻子吸气4秒，感受腹部隆起，屏息7秒，嘴巴呼气8秒，可发轻微“嘶”声。早晚各3组，焦虑发作时练，能快速降低心率与皮质醇，给“狂奔的身体”踩刹车。

身体放松：长期焦虑者常不自觉紧绷身体，如握拳、耸肩，这种隐性紧张会加重焦虑，形成恶性循环。渐进式肌肉放松法可打破循环，从脚趾开始用力收缩5秒再放松10秒，逐步向上放松脚掌、小腿等部位，每个部位重复，睡前练习能缓解疲劳、改善焦虑型入睡困难，让大脑放下戒备。

饮食调节：大脑情绪调节依赖神经递质，其合成需要特定营养素支持。高压下饮食失衡会加剧焦虑，可多吃鸡蛋、牛奶、燕麦等富含色氨酸的食物，搭配少量碳水促进血清素合成，每天咖啡因不超过

200毫克（约1杯美式）且下午3点后避免，多吃菠菜、南瓜子补镁，瘦肉、鱼类补B族维生素，助力神经递质合成。

再调心：为焦虑找心理解法

高压下的焦虑，多源于对未来的担忧、对自我的苛责或失控感。调心的核心不是消除焦虑，而是与之共存，通过重塑认知减少其干扰。

打破灾难化思维：焦虑者易陷入灾难化思维，如一次工作失误联想到被辞退。此时可拿一张纸，左边写担忧，右边列支持与反对担忧的证据，最后写下最可能的结果。客观分析后会发现，多数担忧是大脑过度想象，而非现实必然，能减少不必要的焦虑消耗。

接纳不完美：很多人陷入完美主义陷阱，要求自己必须做到最好，达不到预期就自我否定。但完美本是伪命题，每个人都有能力边界。当因不完美自责时，可设想朋友遇同样情况会如何安慰，再将这份宽容迁移到自己身上，用理性善意减少内耗，留存精力应对问题。

给情绪命名：焦虑有时会让人莫名烦躁，模糊的焦虑最易扩散。此时停下来思考：当下情绪是担心、紧张还是害怕？具体担忧什

么？给情绪贴上具体标签，能让模糊焦虑变得清晰可控，进而聚焦解决问题，而非被情绪主导。

善用行：为焦虑找行为出口

焦虑时大脑易陷入空想，行动是打破空想循环的最佳方式。通过具体行为将注意力拉回当下，积累可控感，让焦虑逐渐消退。

制定微小目标：庞大任务易让人无力、加剧焦虑，可将其拆解为1~2小时内可完成、有明确标准的微小任务。如备考时每天“看1章教材+做20道题”，做项目时拆分为收集资料、写大纲等步骤。每完成一个打钩，视觉化进度能减少失控感，逐步重建信心。

留出空白时间：高压下很多人陷入忙碌陷阱，认为多做事能减少焦虑，实则长期连轴转会让身心透支。每天留出15~30分钟空白时间，不做有价值的事，可发呆、听轻音乐或整理书桌，让大脑从任务模式切换到休息模式，为身心补充能量。

借助社会支持：焦虑时独自承受会让其越积越重，适度社会支持是重要缓解力量。不必倾诉所有烦恼，和朋友聊天、与家人说句“今天很累”，都能减轻心理负担。若焦虑感较强，可寻求心理咨询师帮助，必要时在医生指导下使用药物，切勿自行用药。

高压生活中，焦虑不会彻底消失，但我们能通过调身、调心、行动拥有应对能力。不必追求完全不焦虑，适度焦虑能提醒我们关注问题；也不必因焦虑而焦虑，调心安神是循序渐进的过程。从简单方法开始尝试，如每天做3分钟4-7-8呼吸法，慢慢积累，你会发现焦虑已不再是束缚，而是提醒你照顾自己的信号，而你早已拥有与压力共处的勇气和智慧。😊