



发泄不能有效减少你的愤怒

生气伤人!很生气时试试三个方法

日常生活和工作中难免会感到生气、愤怒,此时我们一般认为最好的方法是把这些负面情绪发泄出来,而不是让它们在心里憋着。然而,这种传统的发泄观念真的有科学依据吗?发泄愤怒真的能有效减少愤怒吗?近日,美国俄亥俄州立大学研究人员发表在《临床心理学评论》杂志上的研究,提到了我们对愤怒的一种普遍误解,即认为:发泄愤怒是有效的。该研究表明,发泄愤怒可能会让人感觉良好,但这并不能有效地减少愤怒,甚至有可能让情况变得更糟。为什么发泄不能有效减少愤怒?生气时我们该如何平复心情?本期健康问诊就为你解答这些疑惑。

蔡富根/整理



为什么控制不了自己的愤怒?

愤怒被认为是最难以调节的不愉快情绪之一,原因在于它的复杂性和强烈的影响。

从生理角度来看,愤怒能迅速激发身体的“战斗或逃跑”反应,引起如心跳加快、血压升高等生理变化,这种快速且剧烈的生理激活状态,就像瞬间升温的机器,想要冷却,需要一个过程,所以难以被迅速平息。此外,愤怒时大脑中与情绪调节相关的区域,如前额叶皮质,可能会受到高度的情绪激活影响,从而影响理智决策和情绪调节能力。

从心理和社会层面来看,愤怒通常涉及更

深层次的情绪体验和认知评估。它往往与个人价值观、期望和信念紧密相连。当这些被挑战或威胁时,个体可能会感受到强烈的不公正感和受伤感,从而加剧愤怒情绪。

同时,愤怒经常伴随着对他人或外部环境的指责,这种倾向可能促使人在愤怒的推动下采取冲动或报复性行为,而不是寻求建设性和理性的解决方案。

这些认知和情感因素的相互作用,使得愤怒成为一种在多个层面上都难以调节和管理的情绪。

运动或发泄可能适得其反

一些心理学理论,特别是弗洛伊德的精神分析理论认为,通过“发泄”这一过程,个体可以表达出这些潜藏的情绪,从而减轻内心的紧张和冲突。他将这种过程比喻为“精神的排毒”,认为它对于个体的精神健康至关重要。

尤其是他把愤怒比作类似于一种压力或能量,当它积累到一定程度时,需要通过某种方式释放出来,类似于蒸汽锅的阀门需要打开来释放压力。据此,人们认为通过发泄愤怒,可以减少内心的紧张和冲动,从而使个体感到更加轻松和舒缓。

但俄亥俄州立大学的研究人员在分析了涉及10189名参与者的150多项研究后,发现真正能减少愤怒的方法是降低生理唤醒度,换句话说,降低热度。而增强生理唤醒度的活动,比如发泄并不能有效减少愤怒。

如果我们在愤怒时选择通过运动或者发泄来减少愤怒,反而加强了生理唤醒的程度,结果会适得其反。这是因为,运动会进一步增加

心率和呼吸频率,使身体更加紧张,从而加剧了愤怒的感觉。

发泄情绪的行为,如大喊大叫或猛烈击打,也可能引发更强烈的生理反应,如心跳加速和血压升高,进一步加剧愤怒和攻击性。认知神经科学研究发现,生理疼痛与情感疼痛所激活的脑区是高度重合的。

也就是说,大脑很多时候分不清楚你是因为运动而呼吸加速,还是因为生气而呼吸急促。这就可能造成这样的乌龙:本来我们的愤怒值可能只有7,因为运动或发泄,叠加了生理唤醒,让大脑误以为我们的愤怒值已经冲破了10。

相反,降低生理唤醒的活动则有助于降低交感神经的活跃度,并促使副交感神经系统发挥更大的作用,以恢复身体的平衡状态,让我们从“战斗或逃跑反应”转为“镇静与联结反应”,能够平静下来好好想一想、谈一谈,更理智地处理问题。

太生气了,试试这样做

虽然愤怒很难控制,但一些技巧可能会对处于愤怒情形下的人有所帮助。基于情绪双因素理论和该研究结果,想要减少愤怒,其实可以从减少生理唤醒着手。减少生理唤醒的方法多种多样,这些方法在原理上与剧烈运动过后的呼吸调整和肌肉缓解有相似之处。以下是几种有效的减少生理唤醒的方法:

1.深呼吸。

通过深呼吸,我们可以减缓心跳速率和降低血压,从而减少生理唤醒的程度。深呼吸有助于吸入更多的氧气,同时排出体内的二氧化碳,使身体从紧张状态逐渐过渡到平静状态。

2.闭上眼睛。

闭上眼睛,是切断信息输入最简单、快速和有效的方式。愤怒的产生,是因为感受到了挑衅、威胁和危险,这些刺激因素通过我们的感

官进入大脑,引发一系列的生理和心理反应。

当我们闭上眼睛时,我们关闭了视觉这一主要的信息输入通道,从而减少了外界刺激对大脑的影响。这有助于我们暂时摆脱那些可能引发愤怒的刺激因素,为我们的情绪调节提供了一个缓冲的时间。

3.数数字。

其实,简单地从1数到10,就能有效降低生理唤醒,从而缓解愤怒。

这是因为,计数活动实际上是一种注意力转移的技巧,当我们开始计数时,我们的注意力会集中在数字上,而不是愤怒的情绪或引发愤怒的原因上。这种注意力的转移有助于降低生理唤醒水平,因为我们的身体不再处于高度紧张的状态。

生气会对身体造成8大伤害

生气对人体健康影响巨大。美国亚特兰大疾病控制中心研究发现,90%的疾病都和情绪有关。

1.心脏:血流增加1倍

研究发现,生气时心脏血流比平时增加了一倍。血压与人的情绪密切相关,生气发火时,可刺激延髓的心血管调节中枢,交感神经、肾上腺系统兴奋,使血管收缩的肾上腺素等中枢神经递质大量释放,瞳孔放大,心跳加快,血压升高,最容易发生脑出血或心肌梗塞等意外。

2.肝脏:比平时大了一圈

有研究显示,生气时肝脏要比平时大了一圈。在中医看来“怒伤肝”,生气导致肝气郁结、肝胆不和。很多人生完气后,都会出现“两肋疼痛和肝区疼痛”。

3.免疫系统:罢工6小时

人的情绪是由大脑分泌的多巴胺控制的。作为激素,多巴胺会影响身体其他很多激素的分泌。生气时,大脑会命令身体分泌一种皮质激素。这种激素如果在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞的运作,让身体抵抗力下降。所以生一次气,免疫系统罢工6小时毫不夸张。

4.肺:肺泡不断扩张

人在情绪冲动时,呼吸就会变得急促,甚至会出现过度换气的现象。这时肺泡就会不停扩张,没有时间收缩,所以很多人肺部会疼。

5.肠胃:功能紊乱

人在生气、恐惧、激动、焦虑时,中枢神经系统和内分泌系统会产生相应的反应,使胃酸分泌增多,胃运动功能降低。不良情绪还会间接减少胃黏膜保护因子的产生,从而抑制溃疡的愈合。

6.乳房:可气出肿块

很多女人生气后,乳房会出现肿块,这是由于情志内伤导致的肝郁痰凝造成的,和生气有着密不可分的关系。

7.甲状腺:激素分泌紊乱

生气时会令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素过多。

8.皮肤:容易长色斑

当人生气时血液大量涌向脸部,这时的血液中氧气少、毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。

生气后吃什么食物好?

平时经常爱生气的人不妨试试饮食调节。下面推荐的食物可以让你“顺气”。

1.莲藕。鲜藕及莲子含有大量的碳水化合物和丰富的钙、磷、铁、淀粉及多种维生素和蛋白质,是一种营养价值很高的食品。生藕具有消淤凉血、清热止渴、开胃的作用,熟藕则擅于通气,健脾和胃,养心安神,亦属顺气佳品。

2.山楂。山楂自古以来就是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。山楂擅于顺气止痛、化食消积,适合气裹食造成的胸腹胀满疼痛,对生气导致的心动过速、心律不齐也有一定疗效。

3.萝卜。萝卜味辛甘,性寒,入肺、胃经。有消积滞、清热、化痰、理气、宽中、解毒之功效,长于顺气健胃。对气郁上火生痰者有清热消痰作用。以青萝卜疗效最佳,红皮白心者次之,胡萝卜无效。

4.玫瑰花。玫瑰花味辛、甘、微苦,性微温。有理气解郁、化湿和中、活血散淤之功效。沏茶时放几瓣玫瑰花有顺气功效。

5.茴香。茴香的嫩叶可食用,籽和叶都有顺气作用。用茴香的叶作菜馅或炒菜都可顺气健胃止痛,对生气造成的胸腹胀满、疼痛有较好疗效。

来源:科普中国、家庭医生

