

当你把焦虑成天挂在嘴边的时候,是不是足够了解焦虑呢?什么样的人容易焦虑?焦虑也会遗传吗?焦虑的后果一定是不好的吗?发现周刊将告诉你一些关于焦虑的事儿,你不知道的事儿。

# 焦虑可以让你生病 也可以让你升官



## 焦虑到底是什么,很多人其实不懂

身体焦虑和心理焦虑是截然不同的两个层面

“我又焦虑了……”眼下,很多人正在把焦虑挂在嘴边。焦虑究竟该怎么定义呢?

“焦虑并不单指你立刻能想到的内心焦虑。”南京脑科医院医学心理科主任李箕君说,焦虑分为身体焦虑和心理焦虑两个层面。身体层面的焦虑如吃不下饭、睡不着觉、腹泻、胸紧、呼吸困难或呼吸急促、心悸、胸痛、心动过速、尿频、尿急等表现;心理层面的焦虑是并不存在某种威胁、危险和坏的结局,却产生担心、紧张和害怕。

南京脑科医院精神科副主任医师谭俊华给我们举例,比如他接诊的一个病人在空旷的高速上开车时,莫名紧张,凭空想到如果此时心脏病发作,附近没有医院,然后引发恐惧情绪,甚至有一种濒临死亡的感觉,这是因为对身体过分担心。他说这种急性焦虑,在白领中十分高发,一个月内发作几次。又比如,年底年终奖、升职、跳槽等社会话题,也会引发社会性焦虑,所谓“几家欢喜几家愁”。

焦虑究竟和哪些因素有关?李箕君总结,主要是心理素质和社会影响两方面的原因。心理因素主要是指遗传父母和后天经验塑造的性格,社会影响包括过去的成长经历、家庭社会教育和竞争环境等,比如成长经历中一些事件带来的不安全感、完美主义的家庭教育、优胜劣汰的竞争环境等,都会塑造焦虑人格。

## 什么样的人容易焦虑呢?

过分追求完美的人、自卑的人、过度关心自己和女人

“产生焦虑的原因有很多,但焦虑还是来自于自身。”李箕君说,归根结底,焦虑跟每个个体的状况有关。

那么接下来很多人就会问:什么样的人容易焦虑?是不是性格内向的人就容易焦虑呢?其实也不尽然。李箕君说,内向和外向也分稳定、不稳定,内向不稳定和外向不稳定的人容易焦虑,主要特点是急躁、多虑、多思、敏感。比如有的人性格很暴躁,这种暴躁的行为表现,是焦虑的宣泄途径;有的人性格内向,容易生闷气、不高兴,也是焦虑的宣泄途径;有的人看上去很平静,但却极易嫉妒别人,喜欢搬弄是非,容易因别人的成功产生痛苦和不愉快,也是焦虑的宣泄途径;有的人很善良,也不会因各种外界因素而生气,但他们却多愁善感,做事情总为别人考虑,从而忘记了自己的生活追求,他们生活在一种自相矛盾之中,也是焦虑的宣泄途径。

谭俊华从另一个角度总结说,有这样几类人容易产生焦虑。过分追求完美的人在某些事情未完成时,就会产生相当强烈的焦虑感,觉得浑身不对劲,不论在任何情况下,他都必须今日事今日毕,一旦碰到什么事没法马上做完时就会紧张万分。这类人往往容易焦虑。另外,具有自卑倾向的人常常会有强烈的不安全感,总觉得处处不如人,使其无法放松开来与别人交谈和交往,这也容易产生焦虑。此外,过度关心自己的人也有焦虑倾向。这些人通常以自我为中心,非常关注自己的健康状况。当他发现自己有任何身体症状时,就会非常紧张而马上采取各种医疗行为。一些轻微的不适,如头痛、颈酸、腹痛等也会引起他们对严重疾病的强烈恐惧,并有可能发展成严重的焦虑障碍。

李箕君还提及,女人比男人容易焦虑,这是因为社会分工不同,女人承担的是养家、抚养下一代的任务,容易产生焦虑的因素比男人打拼事业更多。

## 焦虑跟你体内的一种基因有关

这种基因有长、短两个版本,版本短的人容易焦虑

李箕君在采访中提到了天生的焦虑者这个词,比如这些天下雪,有人想的是“雪景真美”,有人就焦虑了:“怎么又下雪啦?”追究这种不同反应的原因,恐怕就是与生俱来的不同了。李箕君还举了个有趣的例子:乐观者发明飞机,焦虑者发明降落伞;乐观者发明潜水艇,焦虑者发明救生圈。对整个社会而言,这是一种心态平衡。

果然,有细心的父母发现自己的孩子从小就焦虑。一位母亲在网上发帖,说5岁的女儿已经会为没有得到老师表扬、没有好看的衣服穿而焦虑,但有的同龄孩子,从来都是傻乎乎的,对什么都不在乎。孩子的焦虑是遗传

的吗?

记者查阅相关资料发现,美国一项研究表明,一种代号为“SLC6A4”的基因可能会与人产生焦虑情绪有关。这种基因有长、短两个版本,人体内通常携带两个“SLC6A4”基因,它们分别遗传自父母双方。美国全国精神病研究所经过实验发现,携带较短版本的该种基因,会使一个人更容易焦虑。科学家们分析说,“SLC6A4”基因所编码的蛋白质,承担着在大脑神经元之间运输血清素的职责。由于血清基是一种神经递质,它与人的情绪和情感有着很强的相关性,所以不同版本的该种基因编码产生的蛋白质运输血清基效率

会有高低之分,可能因此而影响到人焦虑的程度。李箕君也表示学界是有这种说法。

肯尼斯·肯德勒是美国弗吉尼亚联邦大学的精神病遗传学专家,他也说:“有些焦虑是流淌在家族的血液里的。”肯德勒和他的同事们专门对双胞胎和亲兄弟进行了研究。他们发现,双胞胎兄弟同时患有焦虑症、恐怖症的几率非常大。当然,这个比例只有大约40%左右。肯德勒本人也承认,基因只是给人天生的一些东西,比如说抵抗力强、身体强壮。但后天的经历也起着很大的作用。比如说,经历一次惊心动魄的空中事故后,你可能害怕坐飞机。

## 焦虑还会有助于官员升迁

很多官员就是焦虑型人格,具有负责、细心、未雨绸缪的特点

需要正视的是,焦虑并不一定会产生不良后果,也会有好的结果。“焦虑是人的一种基本情绪。”李箕君说,焦虑水平有高低之分,低水平的焦虑是生活中经常会遇到的情绪,而超出心理承受能力的焦虑,就会给人带来不利影响。

许多研究证明,绝大多数考生在临考前都有一定程度的紧张或焦虑,这属于正常现象。因为适度焦虑对维持考生的兴奋度、增强学习的积极性和自觉性、提高注意力和反应速度等,是很有好处的。

同样是考试的例子,如果考试焦虑过于严重,则会影响到复习过程,并且影响到考试发挥。因此,家长和考生需要对考试焦虑进行识别,并在需要的时候寻求心理咨询员和医生的帮助。考试焦虑在生理上的表现主要有:心率加快、呼吸加剧、肠胃不适、多汗、尿频、头痛、失眠、大脑一片混乱或空白等。在心理上则表现为很多担心,例如:担心考试时自己有一大堆题目不会做、担心以前念过的书想不起来、担心考坏了被父母责骂……

李箕君还举例,很多官员就是焦虑型人格,这类人都有负责任、细心、未雨绸缪的特点,非常有助于在官场上升迁。这就像人们常说的“人无远虑,必有近忧”。美国心理学家研究发现,居安思危、适度快乐的人往往比满足于现状、高度快乐的人学历更高、更富有,甚至更健康,因为高度快乐的人往往满足于生活现状,不愿努力求变,例如继续接受高等教育、寻找新工作等,也不关注健康。

## 怎样摆脱年底焦虑?

经常适度幻想和慢跑,再给自己做一个幸福筐

其实,焦虑并不是年底才会有情绪,只是年底这样一个特殊的时间比较容易爆发。年末焦虑症的重点人群是中青年人。这一群体压力最大,年终考核、年终小结等,都会让不少人心情低落,觉得自己一年碌碌无为时便陷入焦虑;一年到头,极少过问健康,此时发现身体大大小小的毛病出现了,于是更加焦虑。最常见的症状是失眠,通常还会伴有容易疲劳、心慌、血压升高等症状,经常烦躁的他们也给家人和朋友带来了困扰。

李箕君说,从对焦虑产生原因的分析来看,心理是可以调整的。组成心理的是人们的想法、做法和情绪,想法指的是人对世界、事物、人,对过去、现在、将来的看法,这种看法是可以改变的。首先要重新树立自己的目标,看清自己,适当降低职场的期望值,设立触手可及的目标,心情就会轻松许多;另外要积极思考,尝试改变思考方式,当你对于年终评定不满的时候,想想自己是不是做得足够好;还有,担忧将来时要关注现在,关注此时此刻,多和朋友、家人在一起。出现了类似症状,可以先找朋友倾诉,

有专家建议,对于年底出现的焦虑,可以尝试心理学上的幸福筐治疗原则,多想想美好的事情,把它们装入筐中。可以把从小到大自己经历的一些好笑的事情,一件一件地温故,当好的情绪充满自己的内心时,心情就会愉悦起来,精神就会放松一些,压力就会减小一些。

也可以运用幸福前景的原则,想到自己通过踏踏实实努力,以后会过上美好的日子,想想和爱人一起驱车旅游、共赏云雾美景等美好远景,工作的压力就会减小很多,为自己注入的会是动力。

另外,锻炼的作用也不可忽视。有些患者不好意思找医生,也不想吃药,那么,积极锻炼身体是个不错的选择。医生说,慢跑是缓解压力最好的方法。

本版主笔 快报记者 钟晓敏 王凡