坏情绪破坏身体健康 5步调整不良情绪

现代人生活压力越来越大，难免会情绪不好，而情绪不好也会对各个脏器产生影响。都说“心态决定一切”，近年来，国内外学者对精神因素与癌症的关系做了大量研究，发现在预防和治疗癌症方面，情绪、心态发挥着重要的作用。让我们一起来看看坏情绪是如何破坏身体健康的，我们应该如何打败它。

坏情绪破坏身体健康

四川省肿瘤医院肿瘤内科中心副主任兼胸部肿瘤内科主任、主任医师姚文秀表示，在临床中与患者和家属沟通会发现，很多患者的癌症发生发展与精神心理状态有很大关系。多项科学研究也发现，早期不良的生活经历、重大负面生活事件和致癌性格这三种因素会增加多种癌症风险。

早期生活经历，主要是指童年、青春期的经历。儿童时期的逆境，包括贫困和物质匮乏、家庭成员去世、面临重病威胁，以及父母离婚等家庭变故，会增加包括癌症在内的成年早亡的风险。

重大生活事件，主要指亲人离世、失恋、离婚、事业、犯罪等对一个人影响较大、持续时间较长的事件。其中，亲人离世与癌症的发生关系最为密切，由此引发的抑郁、绝望和难以宣泄的悲观情绪，常常是诱发癌症的重要因素。

致癌性格，美国著名内科专家弗雷德曼教授通过长期的临床观察，将人的性格分为A、B、C、D四型，其中D型又被称为致癌性格。D型性格的人往往会体验到更多的不愉快，包括忧伤、焦虑、紧张、压力和担心等。

坏情绪降低身体免疫能力。免疫功能除了抵抗病毒、微生物入侵，还包括清除发生癌变的细胞。焦虑、抑郁等不良情绪，以及致癌性格会使人体免疫相关细胞功能减退、部分神经系统功能失调。例如，神经系统功能失调使细胞生长更容易失控、突变，进而演变为不受控制的癌细胞；负责杀伤癌细胞的免疫NK细胞能力减弱，导致癌细胞存活几率上升等。

坏情绪造成神经、内分泌功能失调。内分泌系统在维持人体内环境平衡方面起重要作用。不良情绪会使体内一些激素如肾上腺素、前列环素的生成和释放增加，对器官产生损伤，长期作用会造成机体损伤、修复功能紊乱，促进一些特定肿瘤（前列腺癌、乳腺癌等）的发生。

坏情绪容易使人养成一些不良的生活习惯，增加患癌风险。例如，焦虑抑郁或性格急躁的人，往往会借助酒精、烟草或者暴饮暴食来缓解情绪，而这些都是癌症的风险因素。

不良情绪对身体的其他影响

首都医科大学附属北京安定医院精神科主治医师刘军表示，胃肠道被认为是最能表达情绪的器官，心理上的点滴波动它们都能未卜先知。在所有的心身疾病中，胃肠疾病是排名第一位的，比如胃溃疡和十二指肠溃疡，全球约有10%的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验：一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻，压力大的时候根本吃不下饭。

长期的不良情绪是形成高血压、冠心病、心律失常等疾病的重要原因。有许多患者存在着类似冠心病的症状，比如心悸、胸闷等，但是经过检查能够排除冠心病的诊断，或者心脏虽然有异常，但是病情并不严重，与表现出来的症状不相符。这些人多半是伴有焦虑或抑郁的情绪。“而本身如果确实有不舒服的症状，又会反过来加重这些情绪障碍。”

心理情绪因素与高血压病的关系则更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究表明，患者病前具有不良个性情绪者高达74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种，很多疾病都与心理因素有关，只是密切程度不同而已。

“累”是现如今人们常挂在嘴边的一句话。大家都认为疲劳是由于超负荷的体力或脑力劳动引起。但心理学家们经过长期研究后发现，适量的工作一般不会导致疲劳，特别是不会引起经休息后仍不能解除的疲劳。其实，疲劳与人的心理状态有关。不健康的心理情绪，尤其是忧虑、紧张、烦恼等都会导致疲劳。

5步调整不良情绪

情绪管理专家、国际教练联合会专业教练吴涛表示，长期不良情绪状态将产生很多健康隐患，如心血管疾病、胃肠道疾病甚至癌症等。吴涛给出情绪调整五步法：

1、认识情绪：清楚地判断自己的情绪状态；

2、管理情绪（反应）：压力等情绪来临时，可以通过深呼吸、喝一杯水、做一件能让自己高兴的事情等活动转移注意力，缓解情绪，让自己平静下来；

3、厘清问题，找到问题的根源；

4、找到问题的解决方案；

5、问题解决后，及时庆祝，鼓励自己，并在内心强化“情绪问题可以解决”这一理念。

11招让自己做情绪的主人

1、认知行为疗法。认知行为疗法是在20世纪60年代出现的一种心理治疗方法，该治疗方法认为，个体的情绪并非来自事情本身，而是来自于个体对该事情的看法、评价和解释等。因此，要想改变个体在面对某件事情时表露出的情绪，就要改变个体的认知结构，使其重新评价自己和外界事物。

2、正念练习。个体在进行这种练习时，只需要认真体会自己当前的想法、感觉、情绪，而不对其做任何评价，这样能够使心情得到平复和放松。

3、改变环境。生活环境会对“情绪风格”产生影响，如果生活在安静、稳定的环境中，一个人的“情绪风格”也更倾向于保持安静、稳定；如果经常与积极、乐观的人待在一起，一个人的“情绪风格”也更倾向于积极、乐观。因此，大家可以有意识地改变自己的生活环境。

4、独自静坐。静坐时尽情释放自己的思绪，细细感受脑海中浮现的念头。这能帮你净化心灵，充满活力。

5、和伴侣一起看日落。和爱人一起沉浸于大自然的美丽中，能让人变得心态平和。

6、给别人写封感谢信。这能让人感受到周围亲人、朋友的重要，学会感恩。

7、看看年代久远的家庭相册。过去的经历会让你充满爱的回忆，学会热爱、珍惜生活。

8、与孩子一起玩耍。这有助于你保持纯真，让快乐变得简单。

9、和爱人一起提前10分钟上床。10分钟里，你们可以相互拥抱，感受彼此的爱与亲密。

10、洗个热水澡。研究表明，洗澡可以帮助治疗精神创伤。

11、尽情跳舞。听着喜欢的音乐，尽情地摇摆跳动，彻底放松一下吧。

5种饮品改善情绪

注意力不集中，喝杯热柠檬水。脱水易导致注意力分散。柠檬水中的活性物质有助身体分泌去甲肾上腺素，这是一种神经递质，有利于集中注意力。

压力大，喝杯牛奶甘菊茶。甘菊茶能缓解焦虑和烦躁，牛奶中的共轭亚油酸（CLA）可增加大脑血流量，抵消压力激素皮质醇的负面影响。将少量牛奶加热后倒入甘菊茶，再加少许蜂蜜，效果更佳。

情绪低落，喝杯酸奶。酸奶富含蛋白质，可提高改善情绪的神经递质水平。酸奶中还有大量益生菌，同样有助于改善情绪，对缓解抑郁有一定作用。

失眠，喝杯酸樱桃汁。入睡困难，不妨喝杯酸樱桃汁。研究发现，每天喝两次（每次一杯）可使每晚睡眠时间增加近90分钟。酸樱桃汁是褪黑激素和色氨酸的自然食物来源，两者都有益于调节人体睡眠－清醒节律。

疲劳，喝杯绿茶。绿茶中含有茶氨酸，可增强人脑α波，促进精神放松。绿茶中的咖啡因和维生素C也有助提高大脑和全身肌肉运动效率。

据人民网