

# 2024年, 10件让你心理更健康的事

## 10 Ways to Support Your Mental Health in 2024

CHRISTINA CARON, DANA G. SMITH

——原载《纽约时报》2023年12月29日——

<New York Times> December 29, 2023,

自疫情肆虐以来, 我们从文化角度谈论心理健康的方式发生了变化。似乎数年的隔离和不确定性让我们明白, 情感需求对我们的整体健康有多么重要。

现在, 我们更加关注自己的内心世界, 同时也必须采取行动。幸运的是, 每个人都可以做一些事情来滋养自己的心理健康, 寻找快乐时刻。

在即将进入2024年之际, 以下是我们去年最喜欢的一些小贴士。

### 1. 尝试一个有效的方式来提高睡眠质量。

专家表示, 充足的睡眠是保证心理健康的要务之一。如果你难以入睡或睡眠质量不高, 研究发现, 失眠认知行为疗法(CBT-I)可以起到和服用睡眠药物一样的短期效果, 长期效果则更佳。CBT-I 帮助人们解决对睡眠的焦虑, 并找到放松的方法。寻找相关服务, 请参考行为睡眠医学协会的名录。

### 2. 了解如何判断你的焦虑是出于保护还是病态的。

偶尔感到焦虑是正常的现象。事实上, 有些焦虑甚至是有益的。[专家表示](#), 内部警报系统可以提高我们的表现, 帮助我们发现危险, 甚至鼓励我们更加认真。因此, 我们问美国精神病学会主席彼得罗斯·莱沃尼斯博士, 焦虑到什么程度就算过度了? 他说: “如果你开始注意到担心和恐惧持续存在, 那这就是一个信号, 说明你需要一

些帮助了。”

其他需要注意的迹象包括坐立不安、恐惧悲观、心率加快、出汗、颤抖和注意力不集中。

### 3. 阻断忧虑的循环。

如果你总是想太多，这里有一些简单的方法来帮你[控制这个习惯](#)。首先是分散自己的注意力：研究表明，转移注意力可以帮助你摆脱所有让你感到压力的事情。试着玩字谜游戏或听音乐，留意歌曲里的歌词。

另外一些时候，最好不要压制这种冲动——但这并不意味着你应该让你陷在里面。设定计时器，给自己 10 到 30 分钟的专用时间用于乱想，允许自己在心里爱怎么想就怎么想。时间一到，就立刻放下。

### 4. 练习“五件事整理”。

当你在与心理健康作斗争时，像洗碗或洗衣服这样的基本任务可能会让人感觉不做也罢。但生活在混乱之中会让你感觉更糟。KC·戴维斯是一位有执照的专业咨询师，也是《溺水时如何打理房子》(How to Keep House While Drowning)一书的作者，他建议把重点放在功能上，而不是看起来是不是漂亮——你的家不一定要完美，但它应该是适合居住的。

防止事情失控的有效方法是练习她所说的“五件事整理”。处理五类主要的家务事——垃圾、碗碟、洗衣、有地方放的东西和没地方放的东西——一次处理一种，让清洁变得更容易管理。

### 5. 心存感恩。

感恩是一种积极的情绪，当你承认生活中有美好的事物，并且其他人——或者更高的力量（如果你相信的话）——帮助你实现这种美好时，就会产生这种情绪。

专家说, 要想真正从感恩中获益, 重要的是要尽可能地表达出来。这可能包括写感谢信或在日记中列出你生活中积极的事情。向朋友、恋人甚至同事表示感谢也能增进感情。

## 6. 乐观面对衰老。

研究表明, 心态对健康非常重要, 甚至可以延长寿命。一项经典研究发现, 对衰老持乐观态度的人比那些持消极看法的人多活七年半。

要想对变老持更积极的态度, 就要把注意力转移到年老的好处上, 比如更好的情绪健康和更高的情商。也要寻找年老的榜样: 那些保持身体活跃、参与社区活动的老年人, 或者那些具有你所钦佩特质的人。

## 7. 参与艺术活动。

许多人心里都知道, 艺术可以让心理更健康, 但不一定会去付诸实践。

专家表示, 并非得有天赋才可以去尝试这件事。无论你认为自己的创造力几何, 写一首诗、唱歌或画画都能帮助你提升情绪。最简单的方法之一就是给一些复杂的东西上色: 研究发现, 花 20 分钟给一个曼陀罗 (一种复杂的几何图案) 上色, 比花同样的时间随便上色更有助于减少焦虑。

## 8. 每天寻找一点点敬畏。

有时我们必须提醒自己要 and 周身的实体世界保持联系。这就是敬畏之行的用处。

找一个步行的地方 (熟悉还是陌生的地方都可以), 但想象自己是第一次来到这里。然后把注意力放在自己的感官上。感受拂面的风, 触碰花瓣。看一看天空都可以。这样做的恢复效果可能超出你的想象。

## 9. 远离科技一小会儿。

如果你觉得很难集中注意力, 那不是你特有的问题。研究发现过去 20 年里, 我们平均在某一事务上花费的时间已经缩减到 47 秒, 原先是两分半钟。科技往往被认为是罪魁祸首。

要重新找回自己的注意力, 加州州立大学多明戈山分校心理学荣休教授拉里·罗森的建议是一种他称为“远离科技一小会儿”的策略。设置一个 15 分钟的计时器, 然后把手机设为静音放到一旁。15 分钟后, 用一两分钟查看你偏好的应用——这就是你远离科技的休息时间了, 然后再开始一段 15 分钟的工作时间。目标是逐步增加远离科技之间的时间, 把离开手机的时间最终增加到 45 分钟 (甚至更久)。

## 10. 深呼吸。

要让身心平静下来, 最简单、最快捷的一个方式是做一次缓慢的深呼吸。这有助于激活你的副交感神经系统——以抵消“战还是逃”的压力反应——并降低血压, 调节心率。

有一项呼吸练习对纾解恐惧和焦虑尤为有效, 那就是 4-4-8 呼吸, 吸气数到四, 屏住呼吸数到四, 然后呼气数到八。

**中英双语原文:** <https://cn.nytimes.com/health/20231229/mental-health-stress-management/dual/>

