



亚健康是一种进入疾病的临界状态

媒体人相较普通人群,提前10年步入亚健康 身体出现五信号,您不妨用“七步法”来减减压

说起亚健康,很多人都会想到颈椎病、肥胖、失眠、头痛,殊不知,长期情绪差、抑郁也是亚健康表现之一。就在近日,年仅35岁的媒体人《都市快报》副总编辑徐行因抑郁自杀离世的消息,让众人再次感叹亚健康竟也会要命。业内人士称,亚健康虽没有明确的疾病,但如果这种状态不能得到及时的纠正,非常容易引起心身疾病。如果碰到高度刺激,很容易出现猝死。中国医师协会称,媒体人比普通人群提前10年进入亚健康状态,这除了与超长时间工作、睡眠严重不足、体育锻炼过少、膳食结构不合理等原因有关外,身心压力过大也是不可忽视的因素。 郑州晚报记者 李鹏云

媒体人 超负荷运转太伤“身”

近段时间,媒体人接连离世的消息,成为圈中热议的话题。“累心”、“焦虑”是大家公认的媒体人常态。

“我们这里同城报纸多,竞争非常激烈。跑社会新闻,忙是种常态。手机24小时不敢关机。见线上联系人的时间远多于见父母的时间。忙还怕,不忙更焦虑——没稿子啊,但每个月考核既有量的压力,又有质的压力,甚至还有独家新闻的压力——这时候特别焦虑,晚上常失眠,做梦也梦见去扒新闻。”

对于许多媒体人来说,白天采访、晚上写稿,24小时开通电话、随时准备出发、不断地与新闻和时间赛跑……是他们日常工作的真实写照。随着行业竞争愈加激烈,必

须靠“抢”新闻才能更好地生存,这在无形中加重了媒体人的工作强度和压力。

前段时间,一位同行因为受不了高强度的“逼稿”压力而选择离职,“那段日子我快疯了。找不到稿子写的时候,头发还大把大把掉。心情特别不好,逮谁都想吵架。我都觉得我快抑郁了,去看了心理医生,说我是典型亚健康状态。听从医生建议,干脆选择了辞职。”

对此,知名媒体人杨锦麟在微博上感慨:“说新闻从业人员平均寿命只有52岁,可最近猝死的同行多半是30上下的人。徐行的不幸离世再次引发公众对媒体从业者身体健康状况的担忧。”

专家 高强度工作致亚健康问题严重

“不是无冕之王,而是新闻民工”,这是工作强度和竞争压力极大的媒体人士经常对彼此开的玩笑话。

媒体人亚健康现象的愈加严重,甚至引发了早逝、“过劳死”等问题,相关新闻频频见于报端。

中国医师协会曾发布“中国十大健康透支最严重行业”,调查结果显示,在接受调查的30余个行业群体中,媒体从业者的健康透支程度位居第四位,多发疾病为血脂异常、颈椎病、超重、脂肪肝、高血压等。此外,这份特殊的职业还给很多媒体人带来了诸如焦虑、浮躁、偏激、动怒等心理问题。

“亚健康,绝对的亚健康。”年纪轻轻的小李一口气说出了自己身上存在的一堆毛病,“平时生活不规律、压力大,也缺乏锻炼,总扛着相机导致腰疼、肩膀疼、浑身酸疼,老用鼠标写稿,身体有种被耗尽的感觉,有时候上几步楼梯就会大喘气,晚上睡觉时还老想着工作无法深度睡眠,总觉得今天有

事情还没做完……”

其实在圈内像小李这样身心疲惫的媒体人为数不少。几年前北京市健康保障协会就公布了23640名媒体从业者的体检结果,体检结果显示:亚健康检出率为97.5%,属于亚健康高发行业。

中国医师协会称,媒体人比普通人群提前10年进入亚健康状态,这除了与超长时间工作、睡眠严重不足、体育锻炼过少、膳食结构不合理等原因有关外,身心压力过大也是不可忽视的因素。

“亚健康是一种进入疾病的临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,非常容易引起心身疾病。如果碰到高度刺激,如熬夜、发脾气等应激状态下,很容易出现猝死。”郑州市中医院心病科主任尚树忠说。

警报:出现以下信号,当心亚健康

信号一:饮食稍不注意就拉肚子

加班、吃饭不规律,周末和朋友们聚餐,别人都没事,你却拉肚子了。如果你和别人吃的都一样,应该和饮食不卫生无关,

是最近太累了。身体劳累时,体内器官功能也会减弱,例如消化不良,肠胃无法吸收食物中的养分,此时就会腹胀腹泻。

信号二:做事经常后悔 情绪暴躁

近期你有点焦躁,为了一点小事就发脾气。疲惫的大脑会储存更多的消极记

忆,我们累了的时候更容易闷闷不乐,科学家甚至认为,疲倦者的行为表现与抑郁症患者非常相似。

信号三:睡眠质量差 睡了等于没睡

昨晚睡满了8小时,但早晨起来还是觉得困,人看起来也没精神。几乎所有疲劳人群都经历了漫长的试图睡而睡不成、翻来倒去的梦境、不解乏的睡眠。

这是因为当大脑疲劳时,神经已经兴奋太久,甚至出现了功能紊乱,在进入睡眠时,神经不能放松,依旧在混乱状态,脑力也就不能恢复。

信号四:经常性偏头痛、头晕

最近经常头痛,看起来总是一副双眉紧锁的愁容,如果属于无病因的头痛,很可能就是疲劳。当疲劳出现时,精神紧张、情绪焦虑已经有一段时间了。

大脑是神经最集中的器官,紧张时神经会呈现兴奋状态,需要血液、氧气补充,长期紧张兴奋,大脑会出现供血不足,造成神经性头痛。

信号五:记忆力差 心算能力越来越差

曾经,客户资料在你的大脑中存档,随用随取,最近,干什么都得拿着记事本脑力下降,最大的可能是脑疲劳。血液是大脑的营养来源,当长期饱

食、吸烟、在污浊的空气中工作、持续感觉紧张和压力时,大脑得不到充足的营养供应,脑细胞将产生疲劳,你会记不住事,注意力不集中。

支招:『解压』七步法学会放松

“虽然很多媒体人已经比较注重身体医学上的健康——体检、吃维生素等,但往往忽视了心理上的健康。”郑州市第八人民医院七病区主任张中发说,“殊不知,心理压力太大,时间一长同样会破坏身体自身的免疫系统。免疫系统如果失守,哪怕一个身体小问题,就有可能是‘致命一击’。”

张中发说,工作节奏紧张的现代人,一定要学会释放自己的心理疲劳。“首先,交流很重要,要敞开心扉地交流。其次,要努力让自己深层次放松,比如深度瑜伽,或者是通过仪器让神经肌肉彻底放松,‘生物反馈’法很多运动员都在用,是种康复手段。最后,要坚持每天做点让自己特别愉悦的事情,比如翻翻小说、

听听欢快音乐等,但贵在坚持,这样才能从内心缓解压力。”

“如果碰到了自己感觉无法解决的问题,内心会特别焦虑。这时候,你可以试试‘七步法’。”张中发说,该方法运用了行为心理学的原理,对于脑力劳动者很有效。

“七步法”具体可以这样做:1.明确问题——先抛开大命题,找到它背后的小切口;2.哪些方法可以解决——针对小问题,找到小办法;3.头脑风暴——不要把问题都揽在自己身上,请人一起出主意;4.哪条路最合理——让自己尽量轻松地去处理问题;5.告诉自己一定要去做——制订行动计划;6.整个过程中自我监管;7.有了结果及时反馈、犒赏自己。