

上网“镇痛”？电玩“排忧”？什么事情能让你休息休息、喘口气……

这5种“解压”其实是“增压”

对于卸下工作状态、拖着满身疲惫的身体走出公司大楼的你，什么事情能让你休息休息、喘口气呢？吃一顿大餐？看一场电影？刷一会手机？睡一个懒觉？打一宿游戏？

有很多行为表面上看似是在休息、放松，实质上却会消耗精力、损伤身体和败坏情绪，为我们的身心健康带来长久的伤害。

图片来自网络

睡眠过度：越睡越困倦

众所周知，睡眠很重要，睡眠就好比给我们的身体充电，不仅能让我们恢复体力，同时还能让我们巩固记忆和修复心理。反之，睡眠不足就相当于电池没有充满电，会让我们错过修复身心的机会，因而备感疲惫、精神不济、心烦意乱，久而久之，损伤身体健康，百害而无一利。

很多人不知道睡眠过度也会引发问题，就相当于电池的电量已经满格，但仍源源不断地充能，可能会出现过热，甚至爆炸的可怕后果。

睡眠不足或睡眠过度，都是抑郁障碍最重

要的也是最典型的诊断标准之一。英国的一项大型调查发现，长期的过度睡眠与较低的智力水平、糖尿病、心脏病、阿尔兹海默病、抑郁症、不孕等疾病的高发病率有关。

很多人辛苦工作一周后，选择在周末睡个懒觉。但睡醒之后并没有感觉精力充沛，反而昏昏沉沉、头痛乏力，和宿醉的症状非常相似，科学家称之为“睡醉”。人们在睡眠过度之后反而更疲劳，这是因为不健康的睡眠节律打乱了大脑中控制身体日常周期的生物钟造成的。

打打游戏：越打越痛苦

对当代年轻人来说，“电子游戏”已经是一种非常常见的心灵避风港。工作一天累了，晚上回家玩两把对战游戏，刷一会“收菜”游戏，或者在“割草”游戏里面爽个痛快，岂不美哉？

从某种程度上讲，“电玩解压”的确成立。在日常生活中，人们之所以会焦虑，往往是因为产生了对“万一出问题”的预判导致的。而玩某些电子游戏会迫使玩家专注于当下的任务，先不去考虑未来可能会出现的问题，比如《俄罗斯方块》和《我的世界》都是如此。

如果在休息时，用这样的方式和心态去玩游戏，那当然会有不错的效果。但问题是，如今的不少游戏，不仅不会让我们玩得开心，反而很有可能造成我们“心态爆炸”，给我们带来更多的焦虑感。

过度休息：越休越疲惫

就像不舒服时，人们的第一反应是“多喝热水”一样，感觉很累时，第一选择是“多休息”。休息能快速恢复体力、利于身体修复的事实是毋庸置疑的，当你感到疲惫或生病时，无论是亲朋还是专业人士都会建议你“多休息”。但这个善意的建议往往会导致人们休息的时间过长。

长时间休息不动弹更容易疲惫，尤其是在精力充沛的时候忙忙碌碌不停歇，在精力不济的时候再长时间休养生息这样走极端的生活模式，是慢性疲劳持续的原因之一。

有研究发现，当你染上病毒性疾病时，休息得越多，6个月后就出现越多症状；白天休息时间过长则是导致睡眠模式紊乱的重要因素。

也就是说，当你得了急性病或感染病毒时，短时间休息才是正确的做法，保证充足睡眠的同时，不妨在身体没有不适的情况下做适量的、温和的运动，比如散步。

总之，在日常生活工作中，劳逸结合的作息才能永葆活力，不要一味地埋头苦干，也不应该毫不节制地躺平摆烂。

刷刷手机：越刷越焦虑

在大多数人看来，上网、刷手机可谓是“最佳短效非处方类镇痛剂”。尤其是短视频，内容大部分都简单直白不费脑，配上曲调明快、节奏动感的“洗脑神曲”，加上短频快的闪屏和信息轰炸，带来了持续的、高强度的视觉和听觉刺激，引发大脑分泌大量的多巴胺，让人沉浸在越看越刷、越刷越看的快乐体验中，再多的烦恼都能暂时抛诸脑后。

于是很多人早上睡醒的第一件事是拿起手机，刷新一下朋友圈看看亲朋好友是否更新了动态，再打开公众号看看自己是否错过了什么重大新闻，然后才安心起床洗漱；晚上睡觉前，还得重复一遍同样的流程。

但其实这种对大脑持续的、高强度的刺激，会逐渐拉高大脑对信息刺激的耐受阈值，原本能让你快乐一整天的“剂量”很快就不再起效，你只能加大“剂量”以维持这种体验，或者因为被迫“戒断”而痛苦难耐，甚至影响你的情绪感受和行为模式。

综合科普中国报道

吃吃喝喝：越吃越抑郁

在吃货圈中有一句至理名言，那就是：“没有什么不开心是一顿大餐解决不了的，一顿不行，那就两顿。”作为一个吃货，美食是快乐的源泉，同时也是缓解压力最快速、有效的方式。

1. “快乐肥宅水”并不能给你带来快乐

大多数人都知道，糖会刺激多巴胺的分泌，而多巴胺能给人带来愉悦感。但是，大多数人都不知道，糖摄入过多，短暂的快乐不仅会带来肥胖，还可能会让你陷入抑郁。

2019年有研究人员对涉及37131名抑郁症患者的10项观测研究进行了荟萃分析发现，饮用含糖饮料会增加人们患抑郁症的风险：如果每天喝含糖量约45克的饮料，患抑郁症的风险

就会增加5%；如果每天喝含糖量约98克的饮料，患抑郁症的风险就会突增至25%。

也就是说，“快乐肥宅水”并不能给你带来快乐，却会给你带来一连串的麻烦。即便是无糖可乐也一样，因为无糖可乐中添加的人造甜味剂也会让人更容易患上抑郁症。

2. 油炸食品是赫赫有名的“情绪杀手”

油炸食品也是赫赫有名的“情绪杀手”。2011年，一项以“抑郁症和脂肪是否存在关联？”为研究主题，以12059名未发现抑郁症状的西班牙大学生为受试者，时长为6年的纵向研究发现，受试者饮食中摄入的反式脂肪越多，他们抑郁的程度就越高，患上抑郁症的风险也越高。