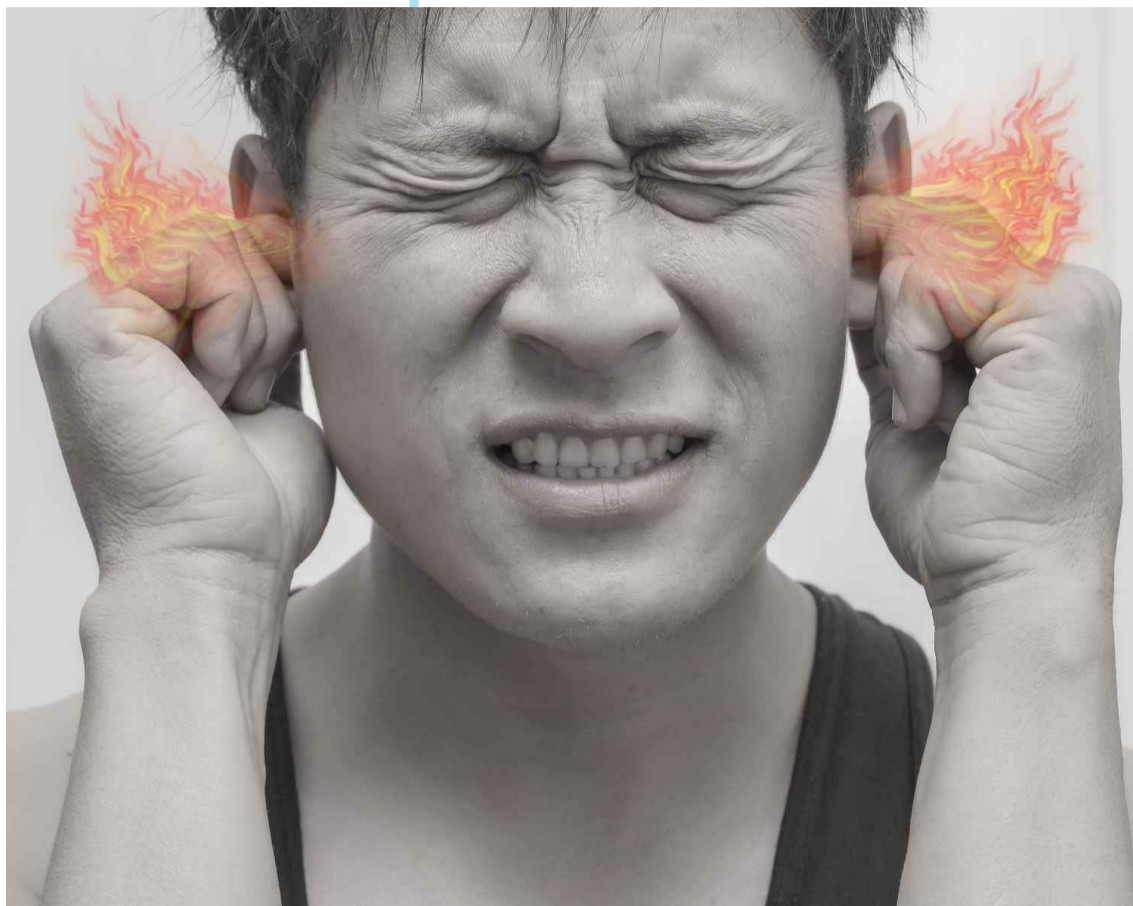


# 生活中压力大真会“突聋”？

## 专家教你3步减压法身心如释重负



本版图片来自网络

### 压力大 为什么会引起耳鸣？

生活中有的人常会出现高频耳鸣，这和压力关系密切。其中，情绪调节能力较差，常被负面情绪困扰，尤其是有焦虑、抑郁情绪的人，耳鸣现象相对更严重。

耳鸣的响度与焦虑程度没有直接关系，但它会随着焦虑情绪的蔓延而加重。因为耳鸣引起负面情绪后，听觉环路更易察觉到耳鸣，就会形成“耳鸣—产生负面情绪—耳鸣加重”的恶性循环。

瑞典卡罗琳斯卡医学院研究发现，换工作的压力造成女性耳鸣或其他听力问题风险增加43%。

脑成像显示，耳鸣时大脑的边缘区域会超运转，而这个区域与情绪、压力调节有关，说明耳鸣或与压力处理相关。

◎**神经性耳鸣** 这类耳鸣多为阵发性，如果症状能够在3天左右消失，就不必过于担心。需要注意的是，耳朵里的血管细小，对外界刺激非常敏感，微小血栓也容易堵塞耳内微循环。

◎**顽固性耳鸣** 若出现这种耳鸣，要警惕是否存在心脑血管病和糖尿病，其次可能是眩晕前兆或梅尼埃病（内耳疾病），此时建议及时就医排查。

### 压力+熬夜 可能造成“突聋”

突发性耳聋简称“突聋”，主要表现为突然间原因不明的听力下降，往往是在几分钟、几小时内，最多72小时内，在相邻的两个频率听力下降至少20个分贝以上。

突聋多为单侧发病（双侧发病率2%），可能伴有耳鸣（约90%）、耳闷胀感（约50%）、眩晕或头晕（约30%）等症状。

近年来，该病发病率呈逐年上升趋势，发病年龄以40—60岁中老年人居多，小血管病变、微循环障碍、神经退化等是老年人突聋的诱因。

对于不少年轻人来说，突聋主要与不良生活习惯有关，如经常熬夜伴随压力大等。

突发性耳聋作为耳鼻喉科常见急症之一，

如果出现听力减退、耳鸣、耳闷等症状，应及早就医查明病因。

超过1个月不治疗，治愈的可能性显著降低；若迟迟不就诊，可使人终身失聪。

压力对身体的改变往往是潜移默化的，当心理产生压力时会释放皮质醇，这种激素可能牵连全身各部位：

- ◎大脑“短路”，思考能力下降；
- ◎大脑萎缩；
- ◎脱发；
- ◎爆痘；
- ◎拉肚子、胃疼；
- ◎感冒时间延长；
- ◎伤口愈合速度慢。

关于耳鸣，不同人的体验可能有所差异：低频嗡嗡声、高频蝉鸣声或稍显刺耳的尖声……

其实，大多数耳鸣本身并不是独立疾病，而是伴随症状。

比起中耳炎、噪音损伤、心血管病等引起的耳鸣，压力造成的耳鸣更容易被忽视，有时甚至可以被看作是压力“警报器”。

为什么压力大会引起耳鸣甚至突聋？教你几个合理减压的方法。

### 3步减压法 身心如释重负

《庄子》中有个故事叫做“方舟济河”，说的一个人在乘船渡河时，河面轻雾弥漫，隐约看到前方有只船要撞过来，这个人喊了好几声对面没人回应，于是破口大骂、慌慌张张不知如何是好。

结果慢慢靠近时，才发现驶过来的船空无一人，之前的愤怒、紧张原来全部源于自己的消极想象……

这则故事告诉我们，很多压力其实是我们自己造成的。面对压力，建议通过以下3步做法，帮助自己找回平静。

#### 第1步：列出问题

如果经常因为过度纠结而紧张加重，不妨先把最让你感到焦虑的事情全部列下来，然后逐一分析到底是哪些消极思维、行动给你造成了巨大心理负担。

如别人否定的眼光、达不到预期成绩、能力不足等等。

#### 第2步：转变角色

了解根源之后，下一步要做的是避免无用思虑和自责，把自己从“抱怨者”转变为“解决者”。

比如作为一个活动的发言人，与其无穷尽地埋怨“为啥把这事儿交给我”“我没能力说”，不如思考发言内容、求助对象、练习时间等。

当精力被理性分析填满，胡思乱想的时间就少了，压力自然减少。

#### 第3步：完成就好

建议把顾虑放下，把行动拿起，先完成再完美，边做边完善。这个过程能消解许多不必要的焦虑并推动进步。

除此之外，还推荐两套压力管理策略：

◎**短效压力管理办法**：包括瑜伽、慢跑、散步、骑单车、游泳等运动，以及冥想，能促进体内快乐激素分泌，带来即时愉悦。

◎**长效压力管理办法**：主要是关系、能力提升。家庭关系好的人有更多支持来抵抗不确定性，相熟的好友也能在你面临困境时提供帮助。保持学习能力，技多不压身，及时把握变化作调整，才能真正缓解现实压力。

综合生命时报报道