

焦虑、抑郁……年轻人“太脆了”怎么办？

三个“灵魂拷问”快速判断心累程度

压力山大影响的只是心情吗？会致病吗？

压力山大会异常兴奋？

面对突如其来的压力，通常会有“fight or flight”（战斗或逃跑）反应，表现为交感神经系统的兴奋，通常表现为心跳加快、血压升高、呼吸急促、糖原分解，为后续的行为做全身动员，相应的心理反应通常表现为紧张、警觉性增高。

如果这时候压力及时解决，人们往往能及时恢复正常。但是压力持续时间太长，变成慢性的压力，交感神经系统长期处于兴奋的状态，最终耗竭，心理上也会逐渐出现焦虑、抑郁等不良情绪。

不开心真的会生病吗？

身体上的很多毛病确实和情绪相关，最常见的冠心病、心肌梗死，就是在情绪激动的情况下容易诱发；消化道溃疡的发作也和情绪有明显的关系，更不用说有些皮肤病，情绪状态的好与坏会有截然不同的表现。

长期处于无法解决的慢性压力状态会使得全身的交感神经系统一直处于紧张状态，从而导致一系列的神经内分泌以及免疫系统的变化。长此以往，某些人的先天比较“薄弱”的脏器确实有可能出现病理性的病变。

什么是抑郁和焦虑

慢性压力导致的情绪反应最常见的是焦虑和抑郁。焦虑表现为情绪的紧张、烦躁，会伴有心跳加快、呼吸急促、出汗等交感神经兴奋的表现，并且伴有坐立不安、入睡困难、睡眠浅

的症状。而抑郁表现为情绪的低落，提不起精神，缺乏兴趣，不愿与人交流，也会伴有身体上各种各样的不舒服，很多人会有胃口变差、体重下降、早醒等症状。

焦虑和抑郁如何自我评估

其实，轻度的焦虑会让我们注意力更集中，更关注需要完成的任务；轻度的抑郁往往会让人思想更深刻，做事谨慎。所以如果感觉有一点点抑郁或者焦虑，持续时间不太长，就无需过度关注。

但是严重的焦虑和抑郁就要警惕了，有几条简单的自我判断标准：

1.纵向比较 和自己的过去比，会不会觉得不一样甚至像变

了一个人？周围的亲朋好友都会来主动询问？

2.横向比较 和自己背景经历等类似的人比，会不会明显和别人不一样，甚至格格不入？

3.社会功能 日常能够完成的生活和工作是否还能继续？甚至连个人卫生都无法料理？

上面的三条里如果有一条符合了，就提示症状比较明显，最好能到专业机构去进一步评估。

年轻人如何摆脱失衡状态？

解决这种失衡状态无非从两方面着手，要么减分子，要么加分母，如果能双管齐下就更好了。

减分子：去除压力小贴士

1.积极寻求帮助

当我们遇到困难时，可以积极求助能够提供帮助的个人、机构以及现有的资源。除了亲朋好友可以有钱出钱有力出力之外，还可以去居委会、妇联、工会、学校等机构寻求帮助，有助于解决问题，减少压力。

2.分解压力各个击破

多数的压力可以被分解成多个小问题，然后各个击破。分解的方式可以根据时间逻辑，按照步骤一件事接着一件事情，积跬步以至千里；也可以根据关系逻辑，分成一小块一小块，一次完成一个小目标。

3.控制部分影响因素

有时候找不到帮手快速解除压力，即便

将压力分解也没法完全各个击破，这种情况下哪怕对于压力的部分影响因素加以调整也是有一定帮助的。

4.假装自己能控制

如果上述情况都做不到，还可以通过想象“假装”。听上去似乎很荒谬，但在某些特定情境下，比如面试、上台这类需要临场发挥的场合，通过想象，暗示自己很“厉害”，也有一定的作用。

5.打不过可以逃

我们经常被教育“坚持到底就是胜利”，但其实人生很多元，某些压力实在扛不起来，“临阵脱逃”也是可以考虑的选项。有时候，换个战场又是一片天地。

加分母：认知改变和情绪管理

1.体育锻炼

体育锻炼不仅能强身健体，还可以增加心理承受能力。对于运动的方式并不讲究，如果本身就有健身的爱好，完全可以参照自己的标准，如果平时不喜欢运动，哪怕是出门多走几步倒垃圾也是有好处的。

2.良好的生活习惯

饮食健康、早睡早起、生活规律，这些养生的常规内容也确实对情绪有很好的帮助。某些行为，比如抽烟、喝酒、赌博、过度的性活动、沉迷游戏等等，短时间可能看上去对情绪有所“帮助”，但这些是不健康的方式，从长远讲并无益处，需要避免。

3.丰富的兴趣爱好

唱歌跳舞、读书看报、摄影旅游、养花草宠物等等，不仅可以陶冶情操，还可以有效转移注意力，调节情绪。兴趣越广泛，可选择的爱好越多，对于情绪的调节作用就越大。

4.放松训练及其他

放松训练可以放松肌肉，缓解紧张的情绪，其核心是深而慢的腹式呼吸，在此基础上结合各种技术，比如想象，进行肌肉放松、身体扫描、正念冥想等，都可以有效调节情绪。

5.切换角度改变认知

有时候，换个角度看问题可以“豁然开朗”。半瓶水，重点关注半瓶的水还是关注半个空瓶，完全可以导致不同的感受。当陷入困局的时候可以“连环拷问”一下自己：我这样想有道理吗？支持这个想法的证据是什么？反对这个想法的证据是什么？有没有其他的可能性？支持和反对其他可能性的证据又是什么？如果某某（第三方）会怎么看怎么做？我这样想对我有什么样的意义和影响？

盲人摸象，虽然摸到的也是大象，但都是局部的片面的，通过切换角度改变认知，至少可以看到更完整的大象。

据复旦大学附属中山医院报道

打着农科院、农业大学的旗号 网红零食“学历造假”？

农科院、农业大学研发的“宝藏零食”你吃过吗？

如今，不少网红零食打着“农科院或农业大学研制”的旗号作为卖点。在社交平台上搜索零食推荐，不少博主都在倾力安利此类零食，并称其“配料干净”“健康吃不胖”，是“国货之光”。

一些网友立刻“无脑冲”，疯狂加购物车，也有一些网友提出质疑：这些真的是农科院或农业大学研制的吗？

“湖南农大教授研发”的辣条？

以一款被诸多零食博主推荐的“翻天娃辣条”为例。博主们多称其为“湖南农业大学研发”或“湖南省农科院美食”，在网购平台上也有不少店铺如此宣称。

还有店铺打出“湖南农大教授研发”的宣传语，甚至有家销量超过30万的店铺注明了“湖南农大实习基地”。

说法变来变去，那么这款产品究竟

是谁研发的？

据上海市消保委报道，在线上店铺下单这款零食，收到后发现其包装上并没有“农科院或农业大学研发”字样。

为了弄清楚这款零食的“学历真假”，上海市消保委分别向湖南省农业科学院和湖南农业大学发去了查询函。

湖南农业大学回应称，没有针对该产品“悉心研发”，湖南省农科院也表示该商品宣传“湖南农科院研发”不属实。

与此同时，两家机构都回函表示与该商品的生产商湖南省翻天娃食品有限公司没有授权关系。

“学历造假”的零食健康吗？

此外，还有一款“九0农大”蔬菜卷也出现在不少“农科院美食”的榜单之上，最高的一家销售超过了3万。

这款蔬菜卷则宣称自己和“东北农业大学”有关，有的说是“校园畅销美

食”，有的宣传“东北农业大学食品学院提供技术支持”，还有的甚至说是“东北农大食品学院监制”。

实际买到手后，包装上也写着“农大蔬菜卷”字样。但看着这略显质朴的包装，不禁让人怀疑，这款蔬菜卷真的和农业大学有关吗？

上海市消保委给东北农业大学发去了查询函，东北农业大学回函明确表示学校不开展对外生产经营工作，“九0农大蔬菜卷”不是学校生产的产品，学校与商品包装上所标的受委托制造商和委托制造商也没有开展过任何合作。

那这款“学历造假”的零食吃着是不是健康呢？

上海源本食品质量检验有限公司（上海市营养食品质量监督检验站）对“农大蔬菜卷”的营养成分做了检测。

检测发现，尽管这款蔬菜卷未检出

防腐剂和甜味剂，过氧化值和酸价也都符合标准要求，但是，这款零食的蛋白质含量为7.49g/100g，低于包装标示的10.0g/100g；脂肪实测含量为21.8g/100g，高于包装标示的15.8g/100g，蛋白质和脂肪的实测含量都超出了国家标准的允许误差范围。

检测机构的专家建议，由于这款零食的脂肪、碳水化合物和能量都较高，需要控制摄入量。如果一口气炫了半盒，估计真得长肉。

比起花心思做假的“学历证明”给商品“装点门面”，品质才是真正博得消费者垂青的关键。

这些产品损害的不仅是科研院校的公信力，更无形中消减了消费者对那些真正由科研院所研发产品的信赖和认可，这个问题真得好好管管。

综合上海市消保委