

抠手、啃指甲停不下来……

# 小动作背后隐藏的是负面情绪

日常生活中,我们常常见有人不自觉地抠手、啃指甲。很多人表示,虽然知道这种习惯很不好,但就是控制不住自己,即使把手抠出血还是停不下来。为什么会出现这种情况?抠手是不是一种病呢?

关注心理健康

乐享美好生活

## 负面情绪的外在表现

很多网友分享说,从小就形成了用抠手来缓解焦虑的习惯,一直持续到成年;当感到焦虑时,往往会下意识抠手,越焦虑抠手越频繁。回想我们小时候,做错事被大人批评了,内心非常焦虑和不安,这时,是不是会忍不住抠手呢?抠手作为焦虑情绪的一种表达方式,能够让人发泄内心压抑的不安,起到自我安抚的作用。

当发现抠手可以缓解焦虑后,每当感到焦虑时,有些人就忍不住用抠手来缓解焦虑。这种越焦虑越抠手的现象,心理学上有个理论很好地解释了该现象。这个理论叫“操作性条件反射”,由美国著名心理学家、哈佛大学心理学系终身教授斯金纳提出。

关于“操作性条件反射”,斯金纳做了一个小鼠实验。实验中,小鼠被关在一个箱子里。箱子里有个压杆,碰到这个压杆,就会有食物掉下来。一开始,小鼠在箱子里随意摸索,直到一次偶然的操作,碰到压杆,获得食物。多次之后,小鼠就习得了这个规律,想要食物就去按压杆。用抠手来缓解焦虑也是这个道理,偶然的一次机会发现抠手可以缓解焦虑,多次之后,建立起操作性条件反射。之后一旦焦虑就不自觉抠手,时间久了,便成为一种下意识的习惯。

## 通过攻击自己获得愉悦

有人说,看到抠手出血,有一种莫名

的愉悦感。他们不停地抠手,抠出血,享受出血的快感。啃指甲啃出血也是这个道理。听起来有点难以理解,为什么会有人这样呢?其实这是一种带有自虐倾向的行为,通常是为了发泄压抑的负面情绪,比如愤怒、空虚、憎恨、抑郁等。

有个网友发帖称,当感到愤怒,无法找到宣泄的出口时,就会一直抠手,把手抠出血之后,内心就舒服了。这种情况,通常发生在习惯压抑愤怒的人群身上。在他们童年的成长过程中,有愤怒时家长不允许表达,使得情绪找不到合适的宣泄出口。由于愤怒无法对外宣泄,他们就把愤怒转向自己,通过攻击自己获得快乐体验。

有的人则表示,当内心感到虚无麻木时,就不自觉抠手,直到抠出血获得疼痛感,才能感受到自己鲜活的生命,感受到自己还活着。还有的人表示,由于自我厌恶自我憎恨,比如觉得自己的手不好看,

通过把手抠得惨不忍睹来自我惩罚,从而释放了这些负面情绪,内心获得愉悦。

如果抠手的行为演变成强迫症,比如每天花好几个小时来抠手,手部损害严重,因无法控制自己感到很痛苦,且没法正常地学习和工作,这种情况下则需要就医,寻求专业的药物或心理治疗。还有一种情况,就是内心非常痛苦,用抠手来自我虐待,并已严重影响生活,同样建议寻求心理援助。

## 不影响身心健康不算疾病

如果抠手能够缓解焦虑,释放负面情绪,不带来身心困扰,不影响正常的生活,就不算病态行为。因为人在焦虑或有负面情绪时,通常都会做一些事情来缓解。有人抠手,有人抖腿,有人啃指甲,有人刷手机,有人买买买,每个人有自己释放负

面情绪的方式。

抠手是一个外显的结果,起因则是内在的负面情绪。要改善抠手行为,不仅要调整行为,更要调整情绪。

首先我们先要察觉一下,什么情况下会抠手?是不是最近压力较大感到焦虑,还是有什么负面情绪?当有不良情绪冒出,可以通过运动、听音乐、跟朋友倾诉等有益的方式去调节情绪,当负面情绪得到缓解,抠手的频率也会降低。

其次多吃水果蔬菜,补充维生素,减少指间倒刺的产生;勤剪指甲、带上指套,阻断抠手行为也可以抑制抠手的行为。

此外,冥想被证明是缓解负面情绪行之有效的方法。当忍不住抠手时,让自己暂停下来,深呼吸,将注意力集中到胸口,保持专注地呼吸,任情绪和思绪自然浮起消失。每天坚持至少10分钟的冥想,一段时间后,负面情绪将得到改善,抠手的习惯将得以消减。(综合)

# 白内障疾病只针对老人?

遗传、代谢异常、外伤等因素也要注意

人到老年,身体的各个器官都会发生老化,而眼睛是人体当中最早发生老化的器官,白内障就是最常见的老年眼病,它可导致严重的视力减退。白内障是如何发生的?年轻人会患白内障吗?如何确诊和治疗?

白内障是晶状体发生浑浊、透明度下降所引致的一类疾病。其早期症状主要表现为畏光、流泪、近视度数加深或花眼度数减轻;中期症状表现为视物模糊;晚期症状是视物不清影响生活。换句话说,晶状体就如同玻璃一样,而白内障就是玻

璃上的脏东西,让人无法看到外面的世界。

白内障和老花眼都是老年人常见的眼部疾病,两者虽然都与晶状体有关,但情况不同。首先,白内障是由晶状体混浊引起的,因此患者看远、看近都不清楚,因为这跟眼轴长短关系不大,而是混浊的晶状体遮挡了部分光线的进入。而老花眼则是由于晶状体弹性发生了变化,但是整体均匀透明,表现为看近不清、看远清晰,只要不看书读报做针线活,对生活的影响相对较小。

白内障形成的原因是多方面的,随着年龄增高,患病的概率越大。但同一年龄的人,也会因个体差异而不同。年轻人也存在患病的概率,但比例不高。除了年龄因素外,遗传、营养摄入、高海拔环境、高辐射环境、代谢异常、外伤等因素都与白内障的形成有关。

白内障最有效的评估方法就是到医院就诊,接受检查和治疗。由于该疾病不可逆转,出现相关症状时应警惕患上白内障的可能,及早就医。目前,没有药物可以治愈白内障,手术是治疗白内障的唯一

方法。如果白内障患者合并近视,白内障手术除了去除浑浊,还可以通过将一片人工晶体植入眼内矫正患者原有的近视,从而使近视患者不再需要眼镜就能看到清晰的世界。

白内障就如人体产生皱纹一样,到了一定年龄就会出现。如果开始影响日常生活了,就去医院做个评估,早做早受益。不需要恐慌,以免影响正常生活。(综合)