

让你的心平静下来

记者探秘时下风靡的冥想疗法

如果说运动是健身,冥想则是健心。缓解焦虑情绪,是当下不少上班族的心理调节需求。在这一背景下,冥想形成了一股风潮。有睡眠障碍者习惯睡前打开冥想App,遵循冥想音频的指引进入梦乡;有焦虑的人报名冥想课程,期望通过冥想获得情绪缓解;不少心理工作者也通过冥想引导心理疾病患者进行放松治疗……

冥想疗法到底有无科学依据?适用于哪些心理问题的治疗?如何掌握冥想的技巧?连日来,记者走访冥想达人、专业心理医生,揭开冥想疗法的神秘面纱。



扫码看
相关视频

冥想是一种生活方式

“请缓缓地闭上眼睛,自然地呼吸,深深地吸气,缓缓地吐气……”12日晚7点,王志宇和往常一样约上好友,以冥想导师的身份,带领大家共同体验冥想带来的乐趣。

“很多人对冥想存在刻板印象,认为冥想带有玄幻和宗教色彩,进行冥想的时候不能说话。它其实是很日常的一个行为,走路、吃饭都可以冥想。”34岁的小伙子王志宇是一名健康管理师,也是一名冥想爱好者,学习冥想已经有一年多的时间。

而在一年前,他和很多上班族一样,忙碌而焦虑。2022年3月,王志宇被查出患有甲状腺结节。对疾病的担忧、工作的忙碌、加上疫情期间独处的孤单,让他备受煎熬,他开始思考生命的意义。偶然间,他刷到一条关于冥想的视频,舒缓的曲调和冥想引导词让他不安的心一下子静了下来。从那之后,他便开始对冥想有了兴趣,自学冥想相关知识,并且坚持每天打卡,通过网络与冥想爱好者共同进步。

“其实,冥想并非一蹴而就,对于初次尝试者来说,可能会感觉难以专注和放松。”对此,王志宇建议,初学者不必强求完美,“当其他念头来了,提醒自己再次专注,只要保持耐心和坚持,就会逐渐体会到冥想带来的益处。”

都说习惯的培养需要21天。连续21天的冥想打卡不仅让王志宇慢慢有了冥想的习惯,也打开了他的心门,不再因为工作和生活的压力而紧张,而是注重感受当下,让自己的心平静下来。他说,冥想时要做到“不评价、不期待、不追溯”,“这其实也是很多人自我内耗、纠结的原因所在。”

王志宇认为,冥想也是一种生活方式,将冥想融入生活,其实并不需要静卧或者打坐,而是一种让内心趋于平和的状态。

如今,王志宇身边的朋友也受他的影响,经常利用周末组织冥想沙龙,通过集体冥想交流彼此的感悟,成为聚会交友的一种特别方式。

借助冥想看清自己的内心

“医生,我现在每天都睡不好,脑子里乱糟糟的,不知道该怎么办才好……”昨天上午,在市妇幼保健院心理门诊,副主任医师莫朝霞正在给一名愁容满面的孕妇做心理评估。“这是一名意外怀孕的孕妇,因为涉及工作



王志宇带领学员进行冥想。

朱颖亮

晋升的机遇,内心很纠结,犹豫要不要将孩子打掉。”

养育孩子的不确定性往往会让很多孕妇恐慌和焦虑,尤其是在怀孕和生产期间,激素水平不稳定,更容易造成情绪的波动。在门诊中,莫朝霞经常会遇到情绪不稳定的孕妇,“她们嘴上说‘不想生了’,但口头表述并不能代表她们内心的真实想法。而通过冥想可以快速让身体与大脑连接,真正了解内心深处最真实的想法。”

“让我们放松下来,用鼻子吸气,吸入新鲜的空气,滋养我们的身体,腹部轻轻地放松,慢慢地把气体吐出去……”和其他心理门诊不同,莫朝霞坦言,她在诊疗中注重的是引导孕妇体验自己当下的感受。冥想,则是帮助她们打开内心的一道桥梁。

“我会通过冥想引导词,让她们闭上眼睛,坐在椅子上进行几分钟的短时冥想,让她们安静和放松下来。在冥想结束后,我会让她们将内心的感受画出来,我再进行分析。”莫朝霞介绍,人会因为未被满足的期待而难以走出内心的困囿,而通过冥想可以引导患者学会放下期待、接纳不足、自我满足,就能打破心灵困囿,这其实也是应对精神内耗的好办法。

既然冥想对心灵的安抚如此有效,那能不能用于临床分娩,缓解产妇的疼痛呢?答案是肯定的。莫朝霞介绍,目前,市妇幼保健院已开设“导乐分娩”服务,为产妇提供人性化的“一对一”陪产服务,导乐师会根据助产士的建议,给予产妇生理、心理、情感上的持续帮助和支持,通过冥想放松等方法,减轻疼痛、缩短产程,让产妇从容、安心迎接分娩。

冥想可治疗轻症精神疾病

上周,在市四院失眠门诊上,临床

心理科副主任陈星接诊了69岁的吴女士。原来,这名患者20年来饱受失眠困扰,且出现了严重的焦虑情绪。近期,老人的病情加重,时常出现突然胸闷、心慌,以为是心脏病发作,紧张恐惧之下,老人拨打了120。然而,一通检查下来,心电图、心超、心肌酶谱等均正常。在女儿陪同下,她来到市四院失眠门诊求助,并于当天办理了入院手续。

“像这类患者很适合进行冥想治疗,她的心慌症状显然不是身体原因,而是精神心理因素所致。”陈星介绍,其实,很多轻症的精神病患者都适合进行冥想治疗,特别是一些失眠患者,通过冥想可以引导患者学会自我放松。她解释,冥想其实是对大脑的训练,可以让前额叶到杏仁核的神经联结加强。前额叶是大脑的指挥部,而杏仁核主要与人的负面情绪有关。换句话说,长期坚持冥想,对情绪的掌控能力加强了,面对压力的时候自然会更从容。这也是冥想能够缓解焦虑的原因之一。

在市四院临床心理科的两个病区,护士站分别会在每天上午10点和下午1点半,通过语音播报冥想引导词,带领病区患者进行时长半小时的冥想。护士长陈飞告诉记者,患者或坐或躺,选择一个自己舒适的状态即可。这期间,医护人员进行巡视,加以提醒指导。陈飞表示,通过练习,不少患者出院后在没有冥想词的引导下也能进行冥想放松,有助于病情康复。

冥想虽好,但并非人人适宜。“对于重度精神疾病患者、精神分裂症患者而言,就不适合进行冥想,运用不当还可能加重病情。”陈星说。

本报记者冯启榕
本报见习记者朱颖亮

医周健闻

市癌症中心

癌症早筛项目

试点单位 落户如皋

晚报讯 15日,市肿瘤医院在如皋江安医院举行对口帮扶暨“南通市癌症中心——癌症早筛项目试点单位”授牌仪式。此举旨在促进基层医疗服务能力提升,落实《南通市基层医疗卫生服务能力提升三年行动方案》和《南通市城市三级医院帮扶基层医疗机构工作实施方案》,推进医疗资源纵向整合,完善医疗服务体系,深入推动优质医疗资源下沉。

市肿瘤医院一直重视肿瘤防治工作,近年来,医院把城市癌症早诊早治作为“实施癌症防治行动”的重要内容,充分利用抗癌协会理事长单位、南通市肿瘤防治专科联盟理事长单位和南通市医学会肿瘤分会主任委员单位等平台,积极开展早诊早治工作。2021年5月,“南通市癌症防治中心”在市肿瘤医院正式揭牌成立,这也是我省首个在地级市层面设立的癌症防治中心。该中心成立后,主要针对我市癌症人群发病情况、致病因素等开展流行病学调查,实施癌症预防、治疗、康复等工作,推进南通地区肿瘤防治水平,造福江海百姓。

“南通市癌症中心——癌症早筛项目试点单位”落户如皋后,市肿瘤医院将发挥专科医院优势,全方位支持江安医院肿瘤专科建设,实行肿瘤病人的双向转诊绿色通道,并帮助建立覆盖多癌种、面向全人群的机会性筛查试点;定期组织专家团队开展对口帮扶工作,进一步提高基层医院服务能力和水平,方便群众就医,为江安和周边群众提供更加全面、专业的肿瘤筛查服务;聚焦肿瘤早筛、早诊、早治等工作,全面推动肿瘤全程管理的先进理念,通过开展科普宣教、坐诊义诊、联合查房、手术示教等活动,共同促进江安医院在人才培养、专科学科建设等方面的提升,为人民群众提供更加高效、便捷、优质的医疗服务。

通讯员吾苑 记者冯启榕



15日,市肿瘤医院肿瘤专家团队在江安医院开展义诊活动。