

刷社交软件加剧中年焦虑

人们习惯展示自己完美的经过修饰的生活 盲目比较会产生抑郁情绪



随着社交媒体在生活中的地位越来越不可取代,很多人都对其产生了心理依赖。老一辈人完全没受到高科技影响,而“00”后的新生代们从小就被社交媒体包围,所以也不会觉得无所适从,恰恰是那些“70后”“80后”渐入中年的人,可能最容易受到社交媒体影响。据《计算机与人类行为》(Computers in Human Behaviour)杂志,30岁至49岁的中年人在面临中年危机手足无措的时候,社交媒体的盛行更会让这种焦虑感雪上加霜,如果感觉不舒服就要尽快放下手机,别让自己被“别人的完美生活”影响出负能量。

发现 30-49岁人群受影响最深

美国天普大学的研究团队调查发现,年龄段处于30岁至49岁的人群,如果现在频繁使用社交媒体,那么老了之后患上精神疾病的概率会非常大。令人意外的是,18至29岁的年轻人,反而像是产生了抗体一样,社交媒体的影响对他们丝毫不起作用。

或许你觉得这个结论倒也正常,毕竟中年人象征着柴米油盐,象征着重压下的琐碎生活。在长大了的世界,并不像童话故事书里面写的那么美好,需要面对的是父母老了、孩子还小、事业还想再拼一拼……这些当然是必然的问题,成年人的世界总要现实

一些。

年过30岁的人思想也会更加深刻,经常一日三省吾身,考虑并反思自己的生活状态。然而,当你想认真面对生活时,频繁刷社交媒体,反而不利于进行这样清醒的思考,因为这上面总是充斥着“别人家的生活”。

原因 与别人的完美生活相比较

该研究由美国天普大学组织开,对一项750人的社会调查数据进行了梳理分析。调查中,参与者提供年龄、性别、身体健康状况及使用社交媒体的种类、频率等信息,并被询问是否曾感到内心濒临崩溃。考虑到参与者的心理压力、抑郁情绪等因素后,研究人员发现,社交媒体对18岁至29岁的青年负面影响较弱,但是对30岁以上的人精神心理方面伤害较大,甚至加剧了中年危机。其中,30岁至49岁的人经常使用社交媒体,产生心理健康问题

的风险会升高两成左右。

失联多年的老友通过社交媒体恢复联系虽是件好事,但有时也会给人带来极大冲击。因为当你看到自己的现状不如别人时,容易引发一些负面情绪。殊不知,社交媒体晒出的生活根本不是它真正的样子,大多数人在社交媒体上只愿展现自己非常积极的一面,都是经过了多层“滤镜”修饰过的“别人家的生活”。所以,如果按照这个标准来对比自己的生活,一定是被打击得体无完肤,压力、抑郁情绪必然找上门来。因此这种在网络上的

“对比”是不客观的,甚至还会削弱自我价值和伤害心理健康。

而“00后”的孩子们之所以很少受影响,是因为他们从小就沉浸在社交媒体圈,他们的整个生活都是构架在社交媒体上的,频繁地将自己的生活分享到朋友圈分享出来,反而会让他们郁闷的情绪得以宣泄,而且不会有被社会孤立的感觉。

但中年人大部分只是朋友圈的“潜水者”,他们通过晒朋友圈释放的压力远远不及从朋友圈吸收来的隐形忧虑多,所以就成了社交媒体的最大受影响者。

研究 多平台展示自己会更尴尬

另外,美国一项最新研究显示,相比使用较少种类社交媒体平台的人,使用多个社交平台的人出现抑郁或焦虑倾向的几率更大。研究人员分析,导致这种现象首先可能是因为“招架不住”了,叮咚的信息提示音不断扰乱生活节奏,频繁在各个平台中间切换更是让自己有些精神错乱。越是在多个平台

展示自己,造成社交失礼和尴尬场合的概率就越高。当然,研究人员也承认,虽然使用多个社交平台与抑郁之间已被证明有关联性,但二者之间谁导向谁还无法定论。

此外,不喜欢分享自己与他人合照的人,按照研究人员的说法,也会有孤立自己的倾向,相比之下,这样的人更容易产生抑郁

或焦虑情绪。

不过,研究人员也表示,目前的研究只是表明这些社交网络使用习惯和抑郁情绪有关联,但不代表就是这些习惯导致的抑郁。之所以做此项研究,是希望提醒人们这些习惯可能与社交网络抑郁倾向有关联,所以可以尽量避免这些使用习惯。

测一测 有这几个苗头 你该放下手机了

根据美国“生命科学”网站(Live Science)报道,研究人员发现,一般易助长抑郁情绪的坏习惯有以下几点。如果你发现自己有点苗头了,赶紧放下手机,多参加些现实世界的活动,别让社交平台给你带来负能量。

1. 把自己同那些在社交网站特别活跃经常晒自己完美生活的朋友相比较
2. 对社交网络已经上瘾,发现自己戒掉有点难,甚至开始影响自己的工作或学习
3. 如果发布的照片不被大家

喜欢、点赞数量太少的话,会觉得低落

4. 往往不太喜欢将自己和别人的合影发在社交网络

5. 拥有多个社交平台账号,并且出现应接不暇的感觉

陈佳莉 编译



如果你有过做饭时候突然被打扰,最后把厨房搞成全部烧焦的“车祸现场”的经历,不要自怨自艾,这可能并不怪你,而是你的鼻子悄悄嗅觉失灵,你却没意识到。据《心理科学》(Psychological Science)杂志刊登的研究显示,在一个人注意力被分散或者异常忙碌的时候,他的嗅觉可能出现短暂消失的情况。

人体允许嗅觉缺失 20分钟

研究主导者、英国萨塞克斯大学的教授苏菲·佛尔斯特表示:“我们发现人们在忙着手上的一项任务时,可能完全顾及不到自己的鼻子了。”

大家可能都有这种经历,当我们完全沉浸在一份工作中时,这时有人进屋子可能会捏着鼻子喊“什么味道”,这些味道可能来自吃剩的外卖,也可能是锅里什么糊掉了,但我们却全然没有察觉。

“先前研究显示,就嗅觉而言,存在大约20分钟的空

档期,也就是说人体可以允许20分钟内的嗅觉缺失,如果在20分钟之后还没有闻到气味,就可能再也闻不到了。”

这个研究也意味着,如果你不想让朋友闻到你在厨房为他精心烘焙的蛋糕的香味,可以用其他事情来暂时转移他的注意力,让他失去对味道的感知性。这也从另一个侧面证明了人们分心时对“危险气味”(比如着火的烟味、燃气泄漏味)的反应时间最长可以达到20分钟。

高强度任务下更易失去嗅觉

此次实验中,研究人员将受测者分成两组,要求他们分别完成一项简单的任务和较难的任务,重点是这间屋子是飘满浓郁咖啡香气,结果发现,执行较难任务的人忽略咖啡香气的几率比执行简单任务的人高42.5%。

第二项实验中,志愿者完成任务并在充满咖啡味的房间待上一段时间后,研究人员问他们是否闻到什么味道,65%的人自述在执行任务时没有发现咖啡味,这也从侧面证明了如果一个人熟悉了房间的味道,就不再对这种味道敏感了。

研究人员认为,这种现象可以用“知觉负载理论”来解释。也就是说,如果一个人当前接到的任务对知觉的负载量较低,只会消耗掉一部分注意力资源,多余的资源会自动分配到其他知觉上;而如果当前任务的知觉负载较高,有限的注意力资源被消耗尽,那么与任

务无关的知觉可能就会暂时关闭,从而不会产生干扰效应。

人们在进行高强度任务时,会完全无视自己视野中的东西,这种现象在20世纪90年代哈佛大学著名的“看不见的黑猩猩实验”中也得到了验证。研究人员为观察者播放一个年轻人投篮的短片,然后要求他们数白衣球员传球次数。随后观察者被问及几个问题,包括“你看到黑猩猩了吗?”不出所料,几乎半数观察者都没有注意到有人身穿黑猩猩衣服走过了镜头。

但苏菲教授也提出,相对于嗅觉来说,听觉和视觉系统对短暂消失的敏感性会强很多;我们暂时消失的嗅觉可能要在十几分钟后才被发现,而一旦听觉和视觉消失,大脑很快就会反应过来,原因可能在于,嗅觉是人类先于听觉和视觉发展出来的感官,所以也相对更加原始,敏感度不高。”

陈佳莉 编译