

健康知识 | 焦虑情绪对家庭关系所产生的影响

雷根昌

龙游县人民医院医共体模环分院 浙江 衢州 324400

在快节奏生活和内卷环境下，越来越多人陷入“争强好胜”、“必须更好”的漩涡中，而导致焦虑情绪成为常态，且在外面端着、装着、忍着，总把笑脸留给外人，而把焦虑情绪留给家人，仿佛家庭是宣泄情绪的垃圾桶。殊不知，一次又一次“倾倒”的负面情绪，会给家人一次次伤害，久而久之，一个家庭分崩离析。因此，今天为您科普焦虑情绪相关知识，让您知晓焦虑情绪对家庭关系的影响，希望让焦虑人群醒悟，“抛弃”焦虑，把爱带回家。

了解焦虑成因

生活中，有些人身处焦虑漩涡而不自知，常在出现心慌手抖、头晕、胸闷气短等症状时奔往医院，一项项检查做完，被告知一切正常，这使得焦虑人群更加恐慌，而该情绪又会让焦虑加重。故下面先告诉您焦虑的常见成因，让您知晓焦虑可不是凭空出现的，而是有成因的，一起来自测吧！看看是否是这些因素让您出现头晕、心慌手抖。

潜移默化的影响：焦虑可能和童年不好的经历有关，例如长期处于争吵不断、高压专制、压抑沉闷的家庭氛围中，或者经常被父母打骂、忽视、否定，或者经常经历老师谩骂、同学霸凌等等，在这些经历潜移默化影响下，有些人童年就会出现焦虑，有些人抗压能力强，不会出现焦虑。但会埋下焦虑的“种子”，成年后，看似性格正常，实则内心敏感多疑、自卑脆弱，甚至会产生自我否定，一旦承受不住压力，就会发展为焦虑，若未及时发觉并寻求帮助，久而久之，焦虑情绪会反复出现，难以自拔。

望子成龙：有一个笑话讲的是：“世上有一种笨鸟，自己飞不高，就下个蛋，要下一代使劲飞”，虽然是笑话，却也是让人焦虑的一个成因。因为，有些人常把自己的价值感和孩子捆绑在一起，孩子成绩优异，就认为自己是最好、最厉害的父母，孩子成绩差，认为是自己的无能，可谓把望子成龙演绎得“淋漓尽致”，例如熬夜辅导作业、批评、催促等，久而久之，把孩子的问题当成了自己的“心结”，陷入焦虑而不自知。

争先恐后：有些人在工作、育儿中比较“佛系”。但在大环境的影响下，会被动“卷”起来，例如和自己一同入职的同事升职加薪，而自己却“原地踏步”，而被迫“卷”起来，只为不被“时代抛弃”，或者超越他们。又比如亲戚家的孩子考试清华，或者同班的孩子参加奥数比赛、钢琴比赛，而自家孩子在家玩手机、看电视，万一被落下怎么办，而被动“卷”起来，久而久之，陷入焦虑“漩涡”无法自拔。

妄自菲薄：俗话说：“人比人，气死人；命比命，气成病”。但在遇到某些事情时，明知“人比人”不可取，却又陷入“死胡同”，甚至拿自己缺点和别人优点比，例如孩子同班同学跑步第一，而自家孩子没有得第一等等，久而久之，陷入隐形对比、妄自菲薄中，产生焦虑而不自知。

焦虑情绪对家庭关系的影响有哪些？

焦虑成因多，望子成龙、潜移默化的影响均会导致焦虑。但你知道吗？焦虑影响的人也很多，不仅影响个人，还会“束缚”住家人。故为了增强您保健意识，而积极调适自己的心态，下面为您讲讲焦虑情绪对家庭关系所产生的影响，一起看看吧！

亲子关系：焦虑情绪会影响亲子关系，由父慈子孝或母慈子孝可能转变到子女忤逆不孝。因为，父母通过行为、语气、表情等会将焦虑情绪传递给子女，而使子女生活在压抑、紧张的家庭氛围中，久而久之，影响亲子关系。同时，有些焦虑的父母对孩子会过度关注，包括孩子的安全、学业、行为，使孩子失去自我决策和自主探索权利，久而久之，会影响亲子间的合作和信任。且焦虑的父母更倾向采取过度强调、指责、批评等方法解决问题，会忽视孩子的感受和想法，使孩子感到不被支持、被误解，久而久之，引起亲子疏远、沟通不畅。

夫妻关系：焦虑情绪会影响夫妻关系，由举案齐眉可能转变到同室操戈。因为，焦虑者对伴侣的中性行为或者语言可能视为威胁、忽视、批评，致使夫妻沟通中易出现冲突或者误解。再加之，焦虑者常因担心被否定或者拒绝、嘲笑而回避沟通，而影响夫妻关系。同时，有些焦虑者缺乏安全感，易过度猜疑伴侣，而影响夫妻信任，进而导致夫妻同室操戈。此外，焦虑者会频繁出现悲观情绪，且易怒，易引起夫妻冲突、争吵，而使伴侣感到无奈和疲惫不堪。

家庭氛围：焦虑情绪会影响家庭氛围，从其乐融融可能转变到家烦宅乱。因为，焦虑者会将父母情绪传递给孩子、伴侣，使其感到家庭氛围紧张、压抑。再加之，焦虑者更关注问题本身，而忽视情感交流，会引起孩子或伴侣的抵触情绪，而导致家烦宅乱。

“赶走”焦虑，试试这几招

焦虑情绪影响家庭关系。故下面为您讲讲“赶走”焦虑的方法，一起来学一学吧！希望帮您控制情绪，改善家庭关系。

承认现实：一念放下，万般自在。故焦虑者需承认自己的全部，包括成功和失败、缺点和优点等，不逃避、不对抗，并接纳自己，以减小压力和预期，进而合理调整预期，避免达不到目标而过度焦虑，并将注意力转移到可控的行动上，有助于心理恢复。

呼吸放松：感觉自己情绪要“爆发”前，可重复进行数次深呼吸或者腹式呼吸、缩唇呼吸，待心率降低、情绪平稳再沟通或者解决问题。

锻炼身体：焦虑人群可尝试进行规律的有氧运动或者简单活动，每次锻炼30min以上，以促进机体分泌神经递质，例如内啡肽等，进而改善焦虑，维持情绪稳定。

家庭支持：焦虑者勿“孤军作战”，可多和亲朋好友沟通，以获得支持和理解，并释放心理压力。或者家人给予焦虑者拥抱、鼓励，使焦虑者感到被关心和爱护，而改善其负面心态。

音乐疗法：焦虑人群可多听一听喜欢的音乐，尽量选择放松、舒缓的自然声音或者古典音乐，其对大脑具有刺激性，能促进脑释放内啡肽，有助于缓解焦虑。

正念练习：在舒适、安静的地方进行正念呼吸、冥想练习，练习时闭目，注意力感受当下的身体、周围环境、肺部扩张等，且出现杂念时勿刻意驱赶，缓缓将注意力拉回，以便注意力从焦虑情绪中脱离出来，而保持心态平静。

寻求专业人员的帮助：若焦虑情绪非常严重，已经影响到学习、工作、日常生活，可寻求心理咨询师或者心理医生的帮助，他们会根据您的情况制定治疗方案，多使用药物治疗、认知行为疗法。

科普小结：

焦虑情绪成因较多，例如潜移默化的影响等，若不注重自我心理调适，可能影响亲子和夫妻关系、家庭氛围，甚至导致“妻离子散”。故希望焦虑人群正确

看待问题，用正确方法积极调适心理，而赶走“焦虑”，维持家庭美满。