

为什么每次健身都坚持不了几天?

真不是“懒”“不自律”,可能是大脑在“罢工”

办了健身卡,结果正经健身没几次,反而把健身房当成了澡堂;信誓旦旦要晨跑,定了N个闹钟,却一个接一个被按掉;好不容易开始动了,没几天又因为太累、太痛苦而彻底放弃……

每到这个时候,很多人都会陷入深深的自责:“我是不是太懒了?”“为什么别人能自律,我就不行?”

其实真不怪你,可能是你的大脑“罢工”了。

很多人之所以难以开始或维持运动,尤其是那些伴随高压或焦虑状态的人,并不是因为意志力薄弱,而是大脑的防御机制在阻碍他们开始运动。

面临心理压力或焦虑情绪的人,经常会遇到这样一个悖论:明知保持运动习惯有助于身心健康,也试图通过运动来让自己变好,但因为启动运动非常困难,运动过程中又备受折磨,更难以坚持,结果运动反而成了新的压力来源,陷入恶性循环……

运动时的身体状态 和焦虑发作时一模一样

大量流行病学与研究发现,焦虑水平越高,身体活动水平越低,运动坚持率更差。其中最关键的原因,是处在焦虑、惊恐障碍这些心理状态的人,通常都有更强的焦虑敏感性。

焦虑敏感性是指一个人对焦虑这一感觉本身的敏感程度。当一件客观上就充满压力的事件发生时,比如领导发火了,低焦虑敏感性的人可能觉得“我去,麻烦事件发生”,而高焦虑敏感性的人则可能会觉得“完了完了,我好焦虑”。

而当我们因为运动出现心跳加快、呼吸急促、出汗等等身体状态时,低焦虑敏感性的人会明白这是在运动,而高焦虑敏感性的人则可能将它误认为是一种焦虑状态——因为心跳加快、呼吸急促、出汗,正是焦虑和惊恐发作时的生理状态。

焦虑敏感性会让焦虑和惊恐障碍患者的大脑将正常的运动状态误认成一种威胁,觉得自己的身体和精神都在失控,于是下意识回避这种状态。

而焦虑症患者经常使用的一种核心维持机制,就是通过回避某事,来获得短暂的安宁。当他们将运动视为一种威胁后,通过不断地回避这种威胁,暂时缓解了焦虑感。这种短暂的安宁会使得“回避运动”这个行为得到强化,之后就更加难以启动运动。

想到运动就紧张→选择不去运动→焦虑下降,大脑学会了回避运动时是安全的,因为想要固守这种安全,运动就被视为一种长期的压力源。

当然,焦虑症患者本身也没有很多力气去运动。焦虑长期激活HPA轴、警觉系统等,本身就on主观上感到疲劳,想动也很难动起来。再加上很多焦虑症患者还有社交上的焦虑,一想到运动可能要出门,就更不想去了。



一旦跨过那个坎,焦虑的人更容易爱上运动

研究显示,运动干预可以显著降低焦虑症状,所以本质上,心理医生、精神科医生都是非常支持焦虑症患者去参与运动的。

有意思的是,虽然焦虑和惊恐患者很难开始运动,但一旦开始,会比别人更容易爱上运动,因为焦虑者基线焦虑高、交感神经长期激活,运动带来的焦虑下降幅度更大。也就是说,运动对于焦虑症患者的奖励是大于普通人的,所以很多长期跑者、自行车爱好者、力量训练爱好者里,焦虑史比例非常高。

焦虑症患者要开始运动,需要做温和的内感受暴露疗法。

内感受暴露疗法是一种专门用于治疗惊恐障碍与高焦虑敏感性的认知行为技术,即主动、安全地诱发类似焦虑的身体感觉,让大脑学会这些感觉并不危险。

通常会从一些门槛低的运动做起,主要的特点是强度低、环境可预测,以

及随时可以停止,必要时一开始可以从只做5分钟、10分钟开始。

很多焦虑症患者并不是“不够自律”,而是长期处在一个被过度激活的神经系统里。当身体长期处在“准备应对危险”的状态时,大脑很难真正放松下来。

运动之所以能够改善焦虑,并不是因为它“消耗了多余精力”,而是因为它重新校准了神经系统,把身体从持续警觉模式慢慢带回安全状态。这也是为什么大量研究发现,即使是低强度的步行,也能稳定降低焦虑水平。

对焦虑者来说,运动不需要激烈,也不需要完美。真正重要的是让大脑反复体验到,身体的激活是安全的,我可以在这种感觉中保持控制。

如果你正在与焦虑共处,可以从非常小的目标开始。这不是为了变瘦、变强或证明意志力,而是为了给神经系统一次温和的重启。(科普中国)

Tips

试试这样开始运动

快走和散步

研究证明,经常散步和走路对缓解焦虑有帮助。简单的走路(无论是散步还是快走)可以激活身体,但不触发威胁系统。散步时的身体状态在可控范围内,心率上升缓慢、可以随时停止,也不拘泥于场合,可以减少社交压力。

最佳方式是走上10到20分钟、每周大于5天,身体感觉微微出汗,可以说完整句子。

固定节律运动(重复固定的节律和动作)

焦虑的大脑讨厌不可预测性,因此,可以进行一些节律和动作相对固定的运动,比如低阻力踩单车、跑步机爬坡、划船机等。

节律运动能同步呼吸、前庭系统与迷走神经,很多研究认为这是运动抗焦虑的重要机制。

低强度力量训练(动作短、控制感强)

很多焦虑患者其实非常适合力量训练,因为力量训练动作短,可以暂停,控制感极强,且注意力会高度集中在自己的动作上。

简单的哑铃、弹力带、自重训练都可以,但需要注意的是,开始时需要控制重量与强度,逐渐递增,若刺激太大,可能会激活焦虑敏感性。(科普中国)

AI制图。

周岁快乐

杨溪明,一周岁快乐。你未来不必成为很厉害的大人,也不用追赶别人的脚步。只希望你拥有感知快乐的能力,遇到困难时有直面的勇气。愿你平安喜乐,自在成长。爸爸妈妈永远爱你,支持你。

三润城3期交房公告

尊敬的三润城3期业主:

湖南润平地产有限公司开发的三润城3期项目(备案名:润溪花园)1、2、3#栋已达到约定的交付条件。请1、2、3#栋业主于2026年9月30日,携带本人身份证(原件)、购房合同、购房付款凭证、契税及物业维修基金缴纳凭证,前往三润城3期7#栋物业服务中心办理交房手续。

咨询电话:0731-88368888

祝各位业主乔迁大喜、万事如意!特此公告!

湖南润平地产有限公司
2026年9月23日