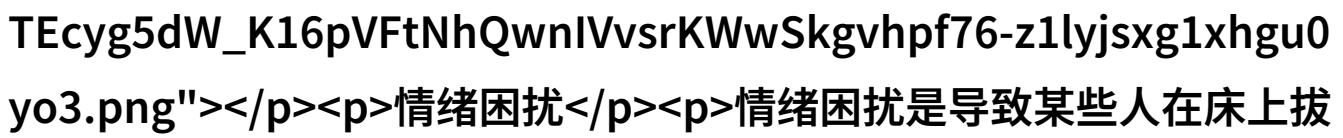
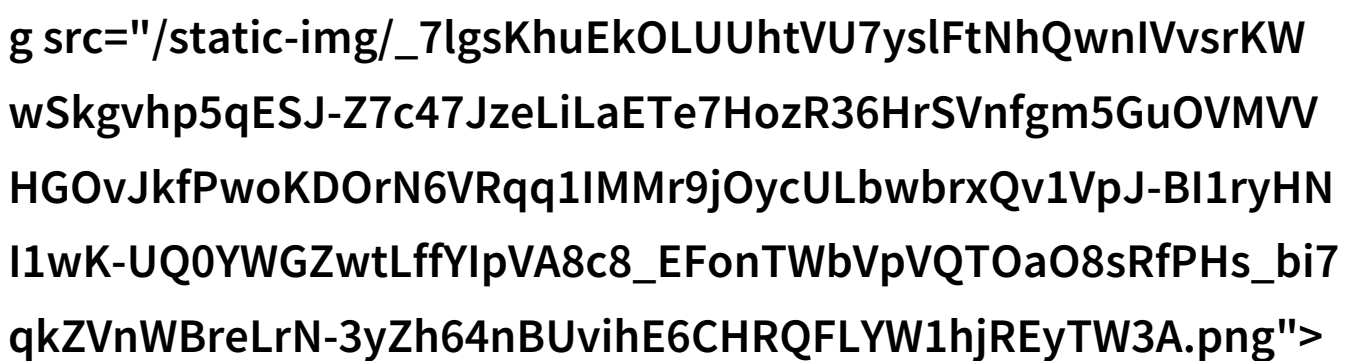


床上拔萝卜的痛苦经历

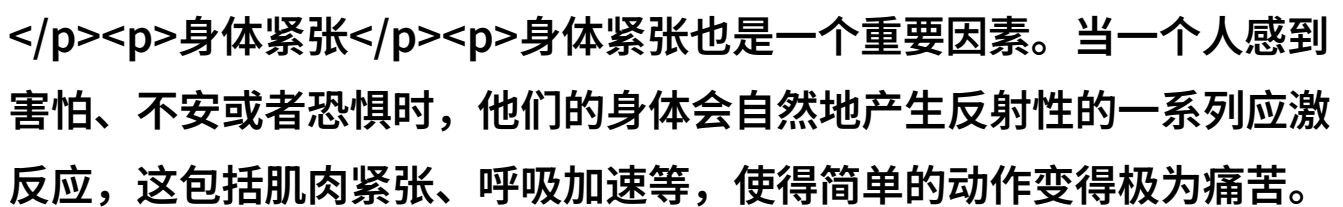
在床上拔萝卜，虽然是一种不寻常的行为，但它却能引发一系列复杂的情感和身体反应。这种行为背后可能隐藏着更深层次的问题，需要通过科学的角度来探讨。

情绪困扰

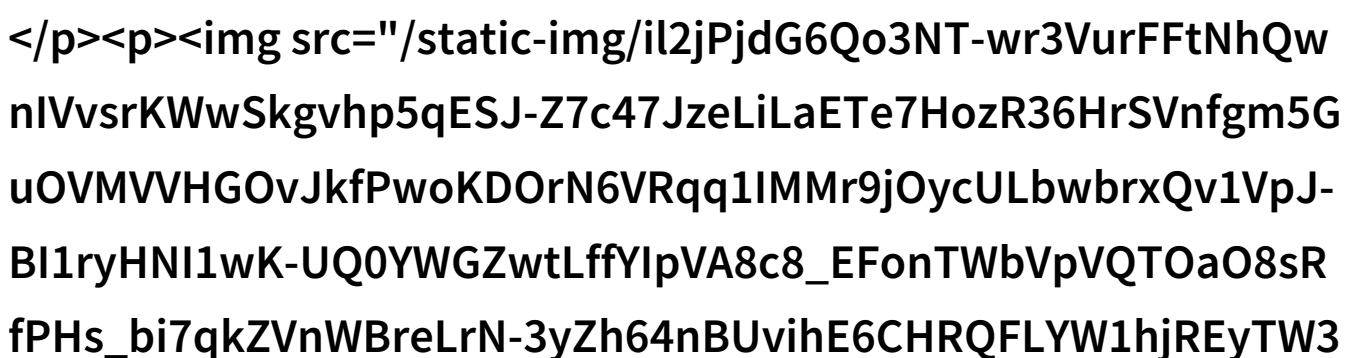
情绪困扰是导致某些人在床上拔萝卜而疼痛又叫喊的情况之一。在心理学中，这种行为可能表明个体面临着严重的情绪压力或焦虑，从而导致了身体上的反应。

身体紧张

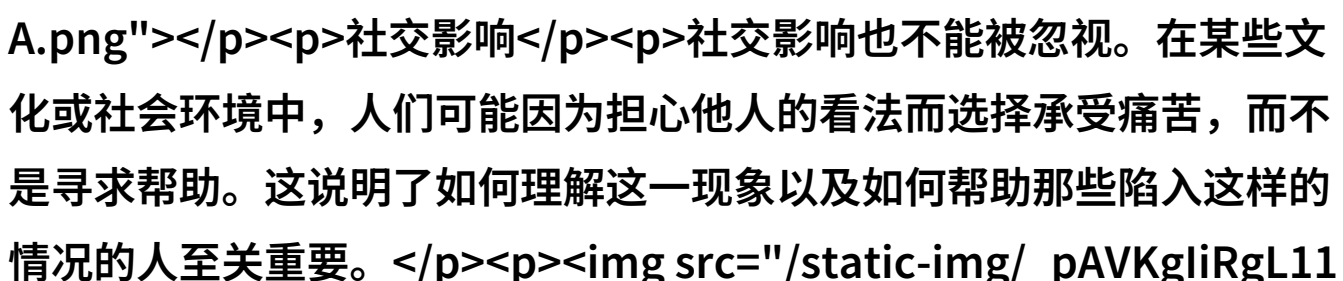
身体紧张也是一个重要因素。当一个人感到害怕、不安或者恐惧时，他们的身体会自然地产生反射性的一系列应激反应，这包括肌肉紧张、呼吸加速等，使得简单的动作变得极为痛苦。

社交影响

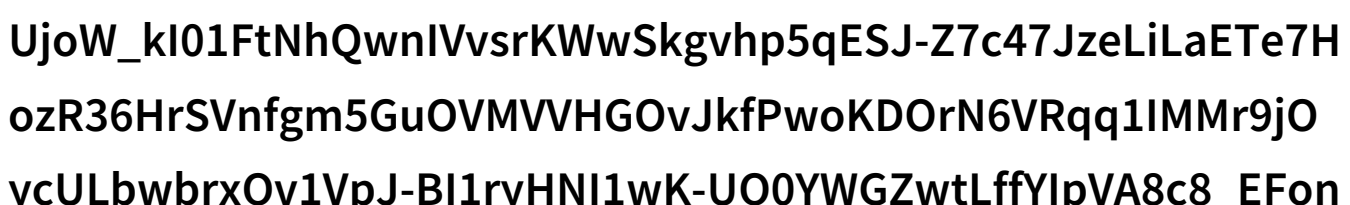
社交影响也不能被忽视。在某些文化或社会环境中，人们可能因为担心他人的看法而选择承受痛苦，而不是寻求帮助。这说明了如何理解这一现象以及如何帮助那些陷入这样的情况的人至关重要。

社交影响

社交影响也不能被忽视。在某些文化或社会环境中，人们可能因为担心他人的看法而选择承受痛苦，而不是寻求帮助。这说明了如何理解这一现象以及如何帮助那些陷入这样的情况的人至关重要。

社交影响

社交影响也不能被忽视。在某些文化或社会环境中，人们可能因为担心他人的看法而选择承受痛苦，而不是寻求帮助。这说明了如何理解这一现象以及如何帮助那些陷入这样的情况的人至关重要。

社交影响

社交影响也不能被忽视。在某些文化或社会环境中，人们可能因为担心他人的看法而选择承受痛苦，而不是寻求帮助。这说明了如何理解这一现象以及如何帮助那些陷入这样的情况的人至关重要。

TWbVpVQTOaO8sRfPHs_bi7qkZVnWBreLrN-3yZh64nBUvihE6CHRQFLYW1hjREyTW3A.png"></p><p>生理机制</p><p>生理机制方面，人类的大脑与身体之间存在一种复杂的联系，当大脑接收到“危险”信号时，它会立即调动全身资源以准备战斗或逃跑，这就是所谓的心理作用于生理状态转换过程中的关键环节。</p><p></p><p>治疗策略</p><p>治疗策略是解决这一问题的一个关键步骤。心理咨询师可以通过认知行为疗法等方法帮助患者改变对突发事件做出过分反应的心态，同时医生也可以提供一些物理治疗手段来缓解患者的症状。</p><p>预防措施</p><p>预防措施同样重要。教育公众认识到这些症状并且能够识别它们，以及鼓励人们主动寻求专业帮助对于减少未来发生类似情况非常有益。此外，对于那些容易出现此类症状的人群，可以采取一些早期干预措施，如定期进行心理健康检查和情绪管理培训。</p><p>下载本文pdf文件</p>