

伴随着人们各种压力的增大,解压视频、解压玩具应运而生

# 解压神器真的能够解压吗?

随着生活节奏的加快,越来越多的人寻求多种方式缓解压力,各路商家也纷纷盯上解压这块蛋糕,各种解压神器层出不穷,解压经济也应运而生。解压神器真的能够解压吗?实际解压效果如何?心理专家对此持何种看法?26日,记者就此展开调查。



解压玩具

## 年轻人迷上解压视频

将一张沾满污渍的地毯用高压水枪反复冲洗,再加清洁剂,用地毯清洗机和毛刷深度清洁地毯。片刻后,原本乌漆麻黑的地毯就渐渐恢复了原本的颜色和样貌。最后将地面留下的一摊污水刮去,地毯清洁就基本完成了。

今年24岁的小叶,对这类“洗地毯”视频很是着迷。从事电商运营的她,面对高强度工作,加之父母催婚、人际关系等一系列压力,常常感到喘不过气来。无意间刷到“洗地毯”视频后日渐上头,“洗地毯”视频成为她的“解压神器”。

“看‘洗地毯’视频是一种沉浸式的体验,可以什么都不去想,让自己处于相对放空的状态。并且,在每次‘洗地毯’前,还有无奖竞猜地毯颜色的环节,如果猜对了,直接收获双倍快乐。”小叶表示,看着一块面目全

非的地毯在清洗后变得焕然一新,心里莫名感到十分舒坦。随着污垢被冲刷干净,烦恼和焦虑好像也在一瞬间烟消云散。

除了“洗地毯”视频外,“切肥皂”“修驴蹄”“切太空沙”等解压视频同样令小叶直呼上头。“看似内容单调的视频,一刷便停不下来。而且每天都要刷上几条,不然总觉得缺了点什么。”小叶说道。

事实上,像小叶这样沉迷解压视频的年轻人不在少数。在某视频平台,“解压视频”话题总播放量达到312.8亿次,时长则短则几十秒,长则十几分钟。一些网友纷纷在解压视频下评论:“很治愈”“非常解压”“告诉切太空沙,我今晚在切肥皂这儿”“凌晨2点我还在看修驴蹄”。观看“解压视频”,正成为当代年轻人排解压力、舒缓心情的一种方式。

## 电商平台解压玩具热销

在电商平台搜索“解压玩具”关键词,小木鱼、捏捏乐、按按乐、起泡胶、指尖积木、指尖陀螺等各式各样的解压玩具很快映入眼帘。不同种类、尺寸的解压玩具,价格也有所不同,基本都在几元至几十元不等。其中,最热销的网红解压玩具无疑是捏捏乐玩具,这种玩具能随意揉捏,不仅深受儿童喜爱,不少成年人也对此爱不释手。一些与知名IP联名的捏捏乐解压玩具更是畅销,除了作为年轻人的“解压神器”外,也被当作礼物送给亲朋好友。

记者随机点进一家售有捏捏乐的店铺,其中一款“奶龙”捏捏乐月销量达到1万以上。一些已经购买该款捏捏乐的消费者称,“办公室解压神器,心情不好时蹂躏它一下”“特别可爱,超级好rua,小孩大人如果喜欢”“很有质感,捏起来蛮解压的”。

不过,一些质量不佳的解压玩具则可能暗藏隐患。记者在一款麦芽糖捏捏乐的商品评价页面看到,“买的第二天就坏了,玩具里的填充物漏出来,有股刺激性味道。”此外,也有网友在社交平台分享了自己的真实经历,“吃了‘麦芽糖捏捏乐’里的‘麦芽糖’,味道甜甜的,后来去洗胃了,大家不要学我。”

记者同时了解到,多数解压玩具例如史莱姆、起泡胶等,因具有一定黏性,在玩时极易沾上灰尘,长时间接触后再揉眼,可能感染病菌。如果是免疫力较低儿童,严重时可能危及生命。不仅如此,部分解压玩具质量不合格,可能存在重金属元素超标的情况,如果长时间接触,可能引发皮肤过敏症状。而低龄儿童如果不慎将解压玩具的填充物放入口中,也容易引发窒息等危险事件。

## 心理专家:解压效果因人而异

“解压神器”是否真的解压呢?26日,记者采访了南通市第四人民医院心理咨询中心副主任医师戴伟华。

戴伟华介绍,压力在现实生活中普遍存在,无论哪个群体都或多或少面临一定压力。压力可能会产生譬如紧张、焦虑、烦躁等情绪,也可能出现胸闷、心慌、失眠、浑身酸痛等症状。当压力引起生理、心理反应后,人们会尝试展开“自救”,寻求多种方式解压。

戴伟华认为,所谓“解压神器”的解压效果因人而异,应当根据个人喜好选择适合自己的解压方式。值得注意的是,有部分“解压视频”打着解压的幌子推销产品,在特定人群被“种草”后的实际使用过程中,如果没能达到缓解压力的作用,反而会加重压力。对于“解压玩具”的使用也应注意时机与场合,小学生的自控能力不强,在上课、写作业时玩“解压玩具”会分散其注意力。

除了“解压神器”之外,还有哪些方式能有效缓解压力、释放情绪呢?戴伟华表示:“许多人认为哭是软弱的表现,古人云‘男儿有泪不轻弹’。但实际上,哭是排解压力的最好方法。并且,无论男女老少,都可以采用眼泪解压法。”

“解压方式还有很多,通过运动、睡觉、倾诉等都能宣泄情绪,达到解压目的。甚至转换思维方式,学会换位思考,也是排解压力的一个重要方法。当遇到紧急情况、情绪强烈即将爆发时,选择短暂地离开现场也能安抚自身情绪,避免冲突和意外事件的发生。”最后,戴伟华建议,如果压力较大对生活产生了严重影响和困扰,而自身又难以调整和排解时,也可以求助心理医生。 本报记者张园

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

### “通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布App首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



登录请扫码



咨询请扫码

### 南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友  
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

## 鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。  
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008