

凌晨三点

灾难彩排

越来越快越来越密

直到天亮



报告

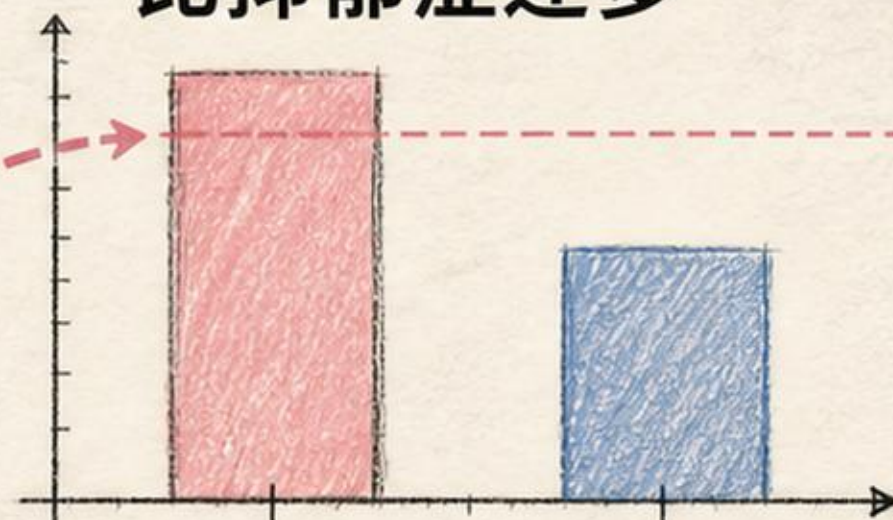
体检项目

作业本

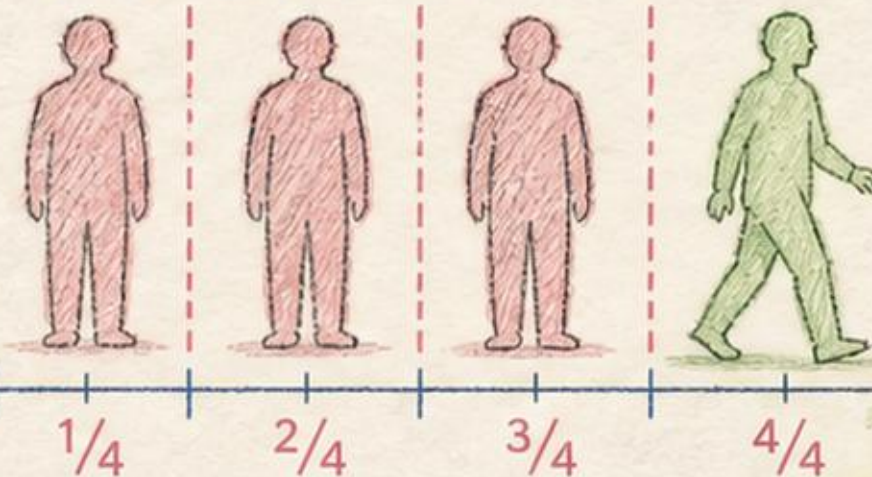
三亿五千万

最常见的精神障碍

比抑郁症还多



四个患者只有一个



抑郁症

惊恐发作

我是王利杰

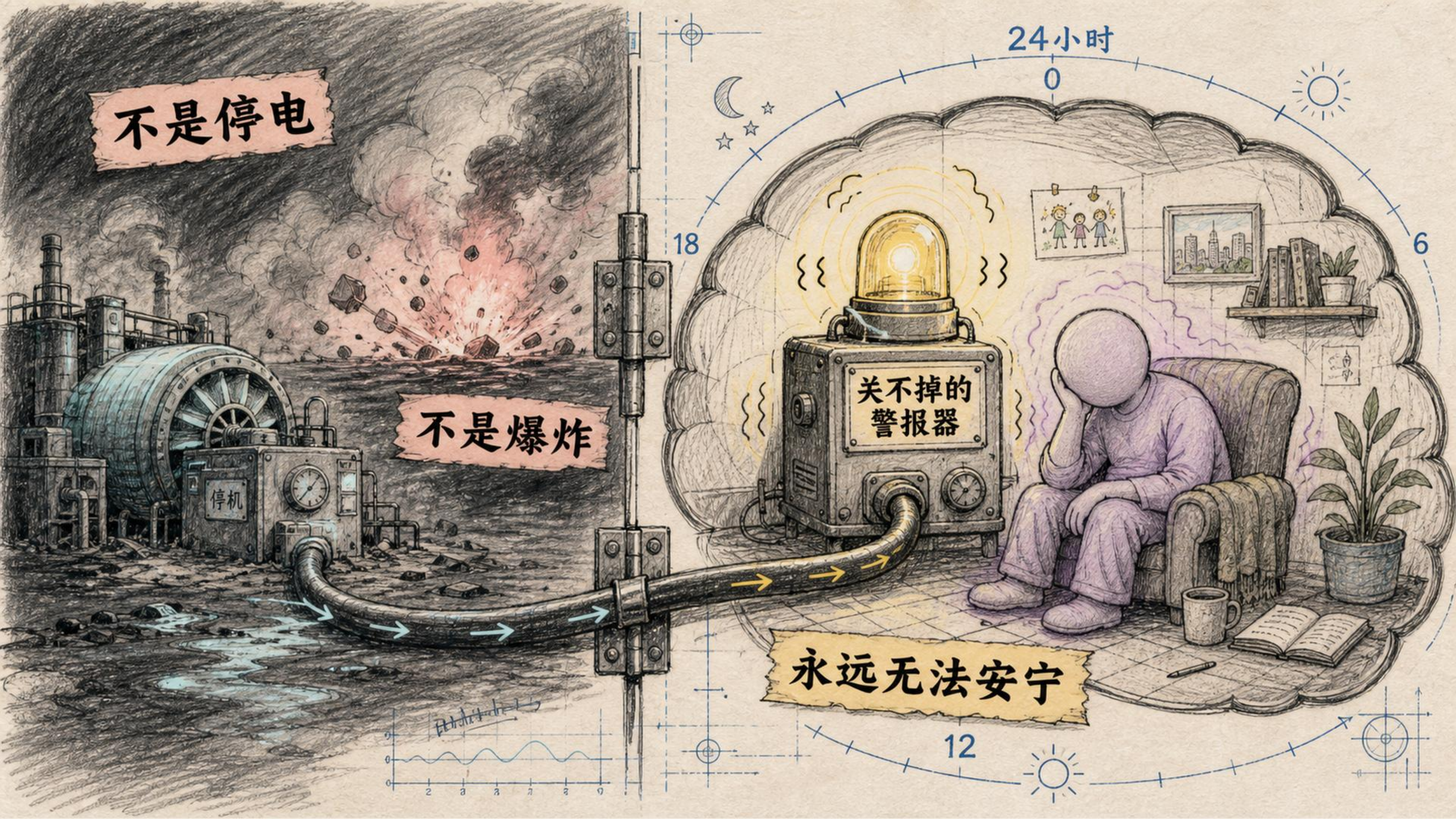


不是停电

不是爆炸

关不掉的
警报器

永远无法安宁





最阴险

底噪从来没停过

一滴一滴地漏

00:00
00:07
00:14
00:21
00:28
00:35
...

水位线

杏仁核

颞叶内侧

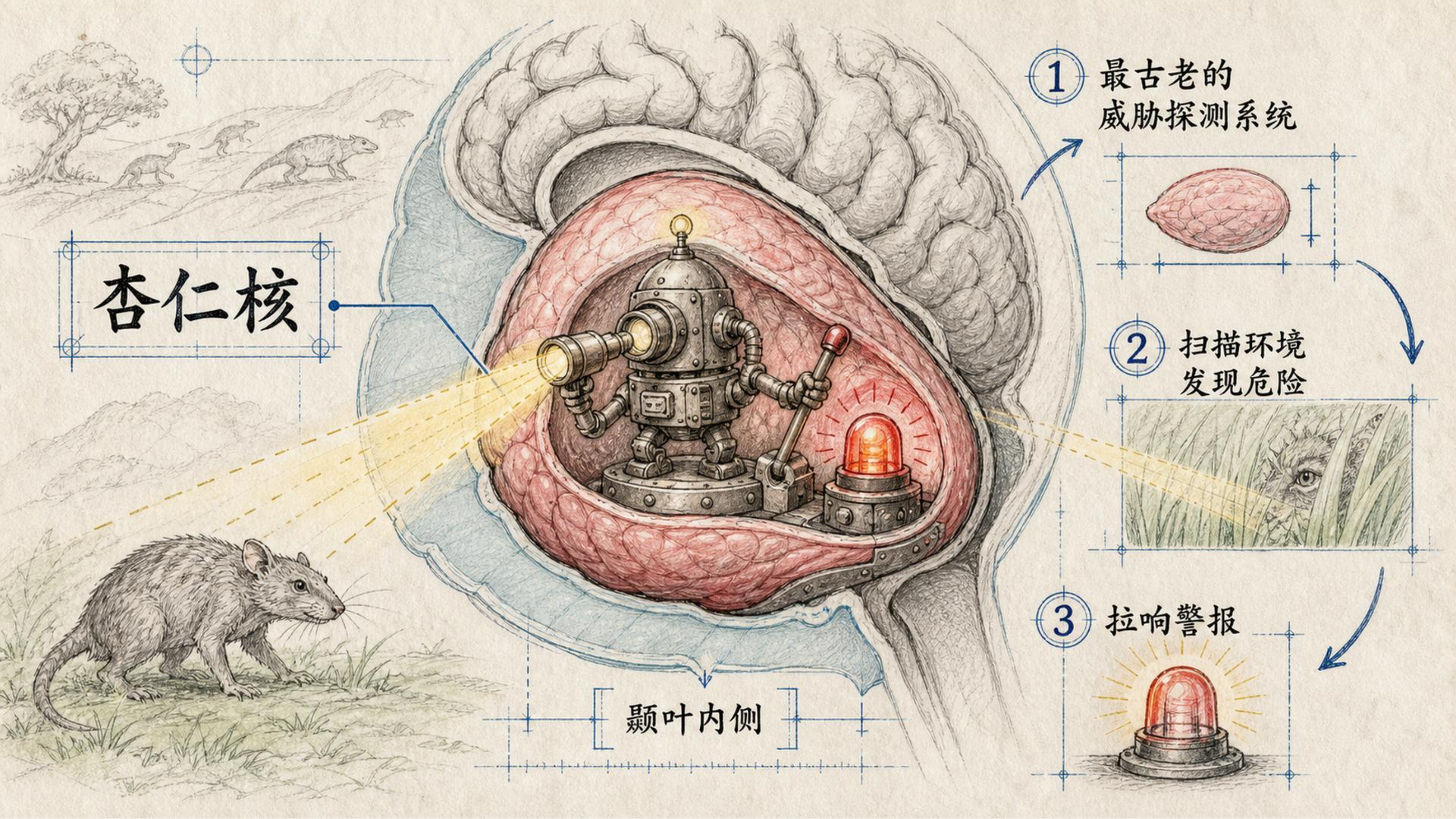
① 最古老的威胁探测系统



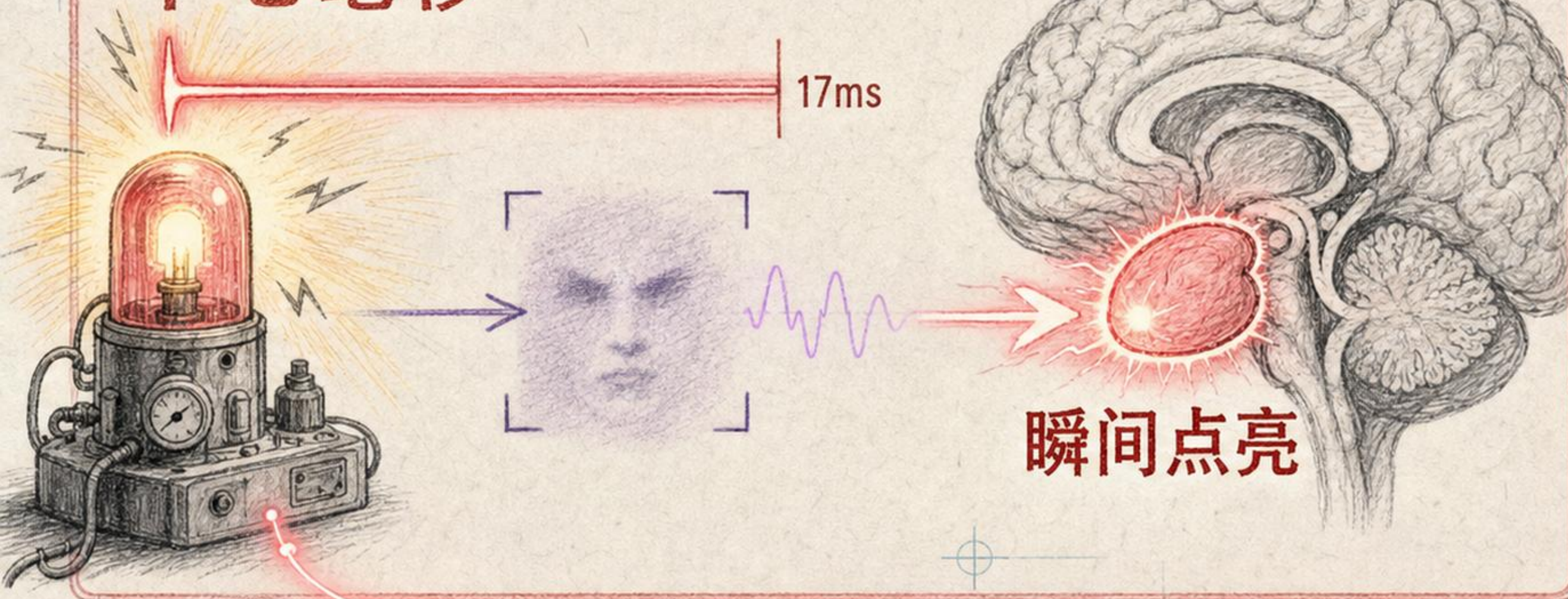
② 扫描环境发现危险



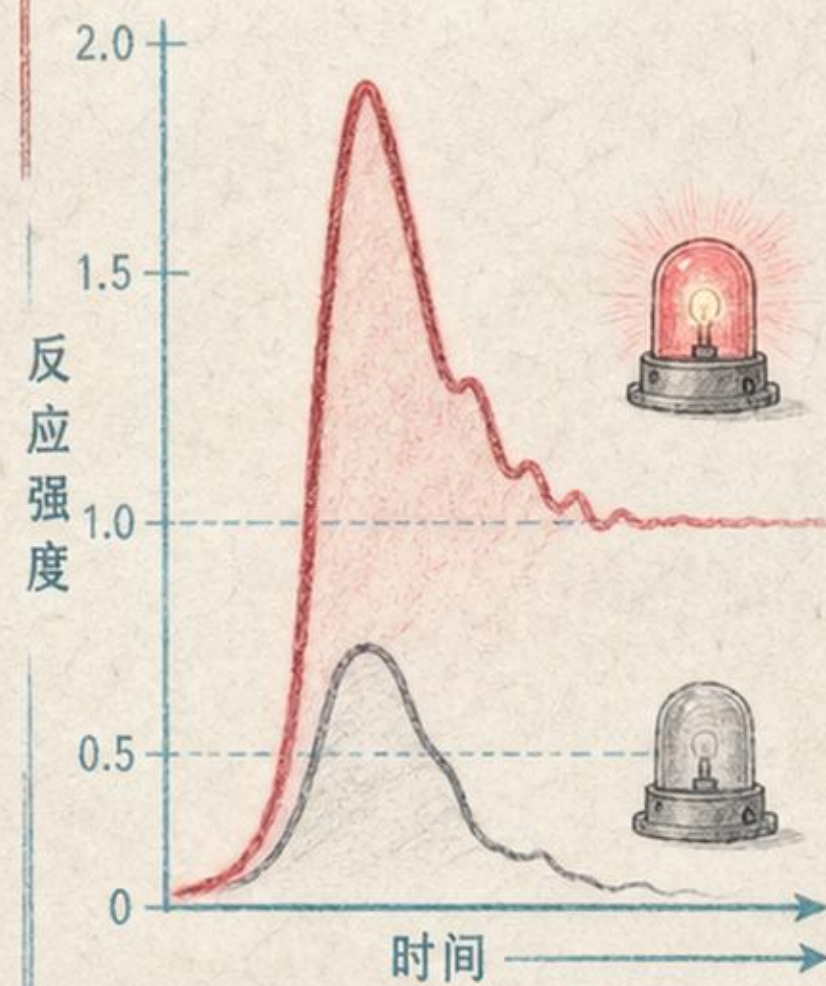
③ 拉响警报



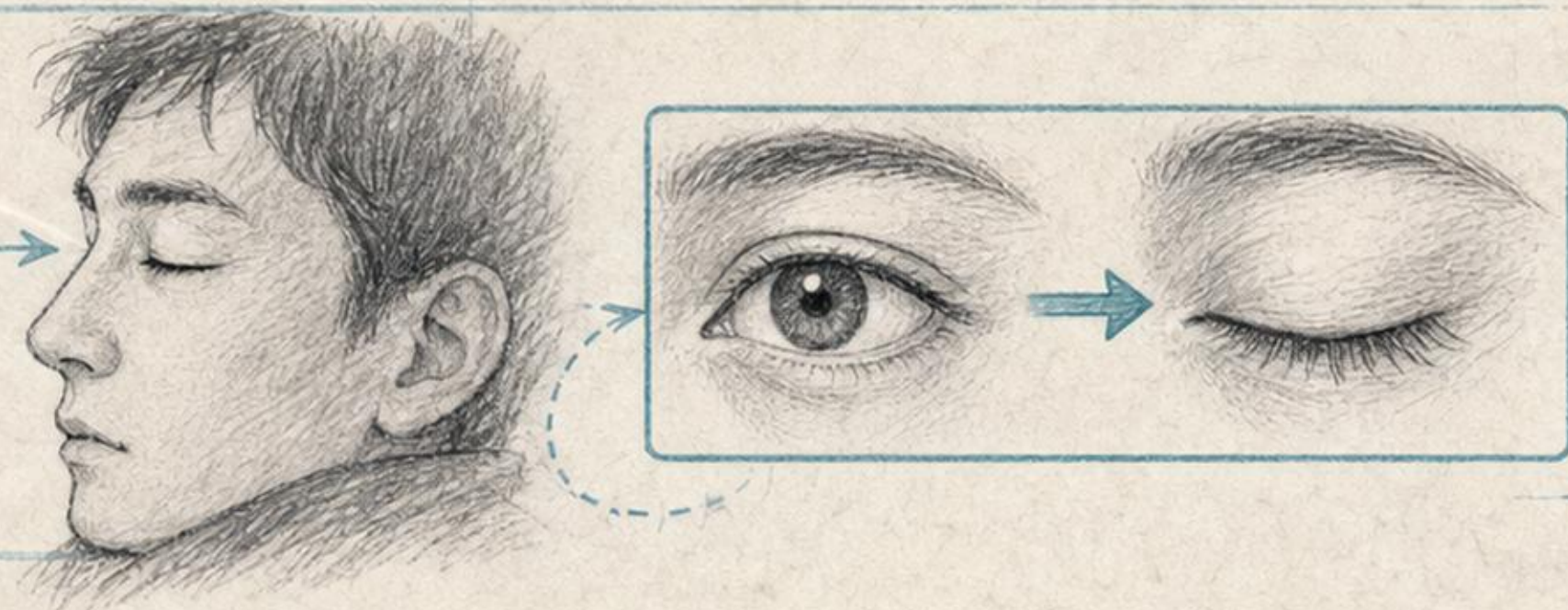
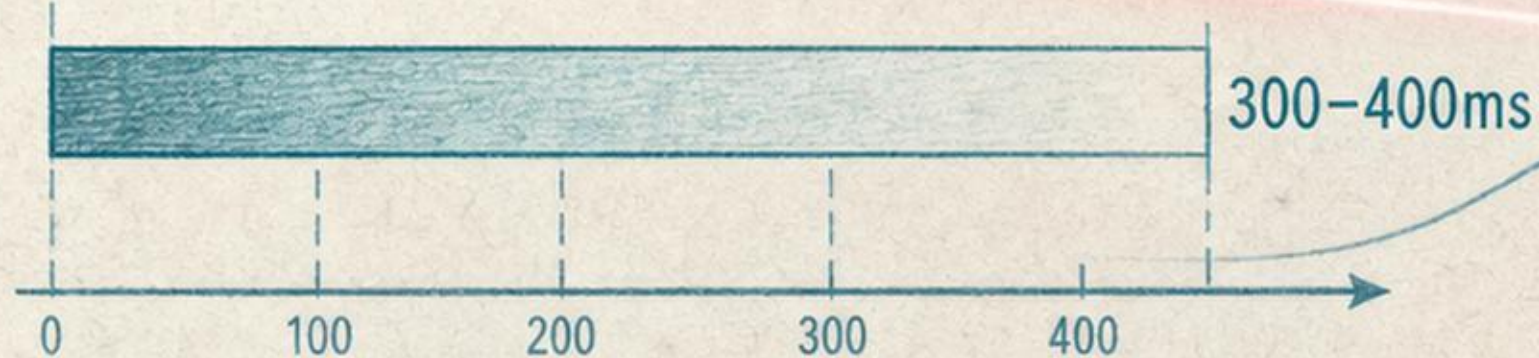
十七毫秒



反应比常人强烈

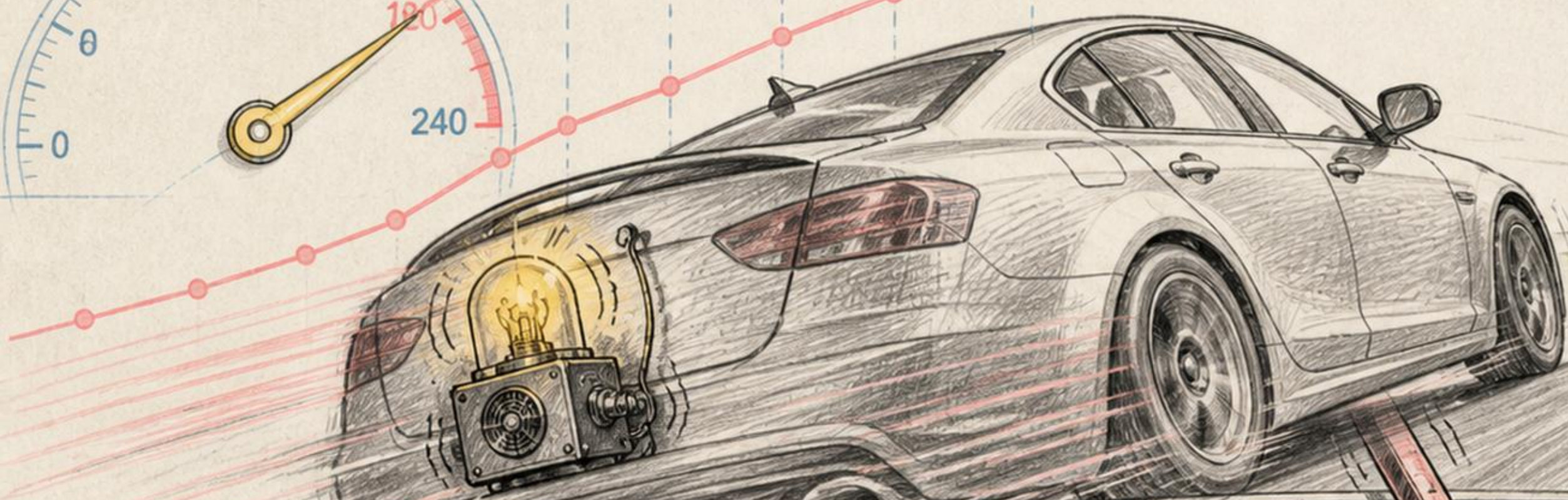


三百到四百毫秒

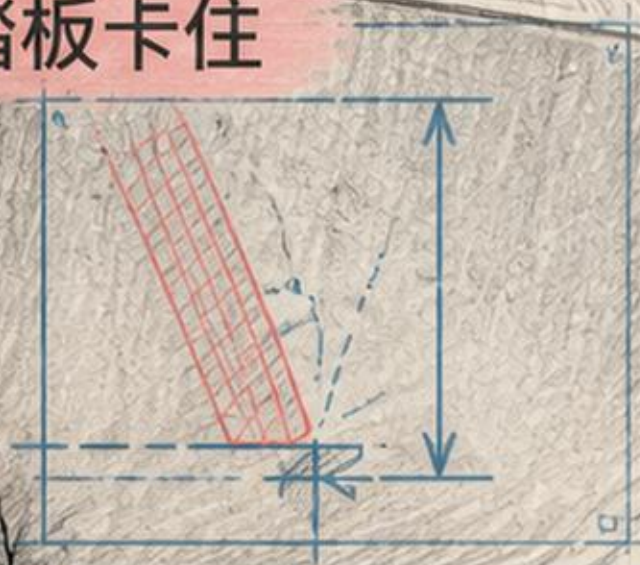




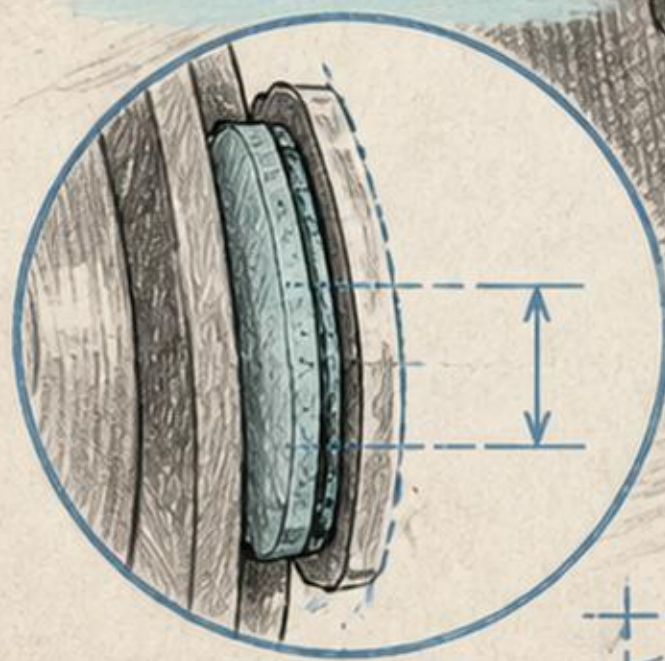
一直在加速



油门踏板卡住



刹车片磨薄



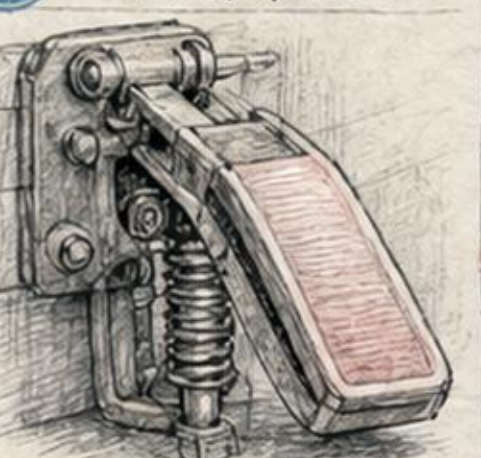
硬件级的失衡

① 刹车失灵

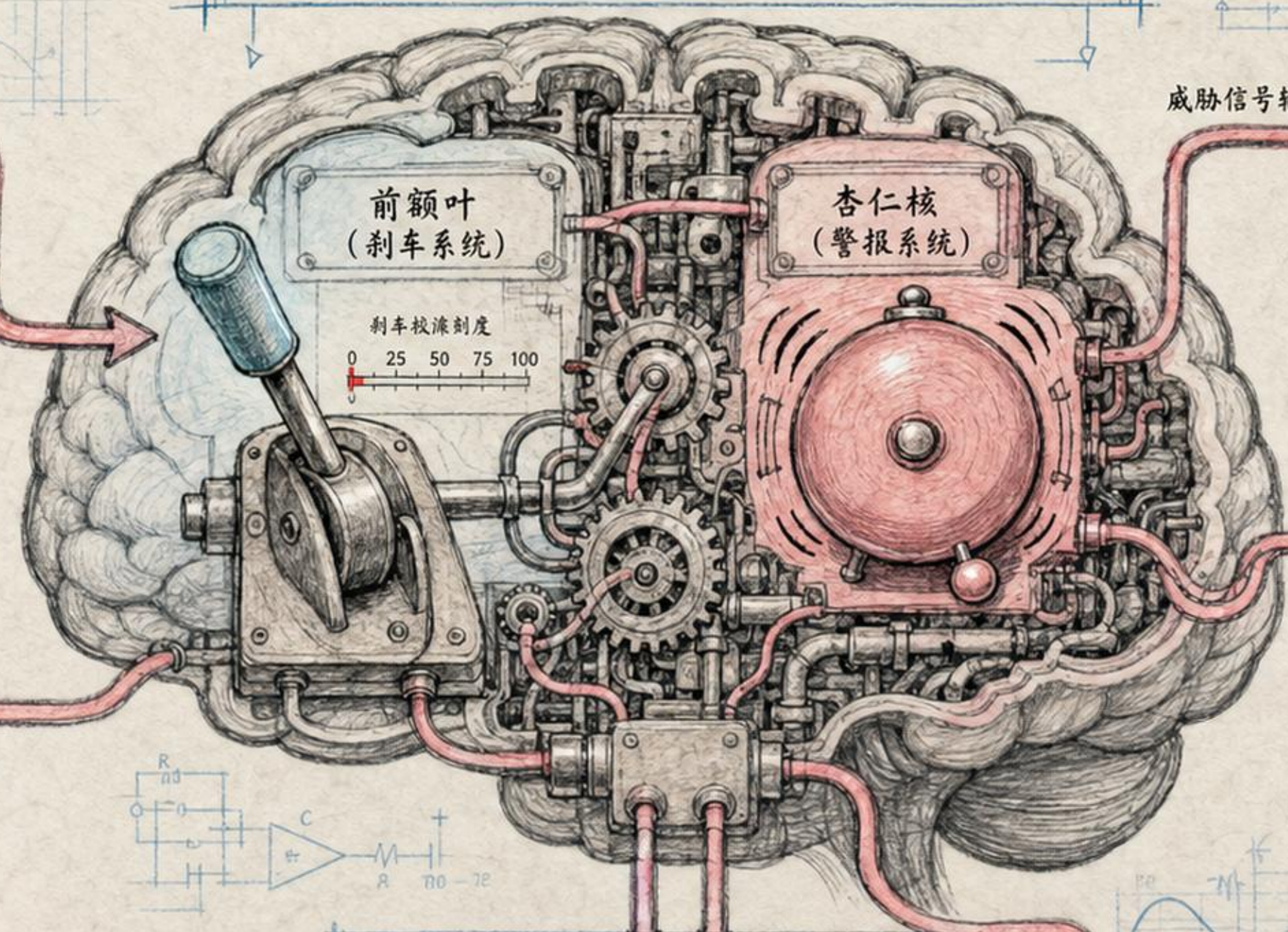


前额叶刹车疲弱

② 油门卡死



威胁检测过度敏感



③ 持续扫描危险



把无害的影子当作威胁

④ 被困在警报循环



停不下来的警觉

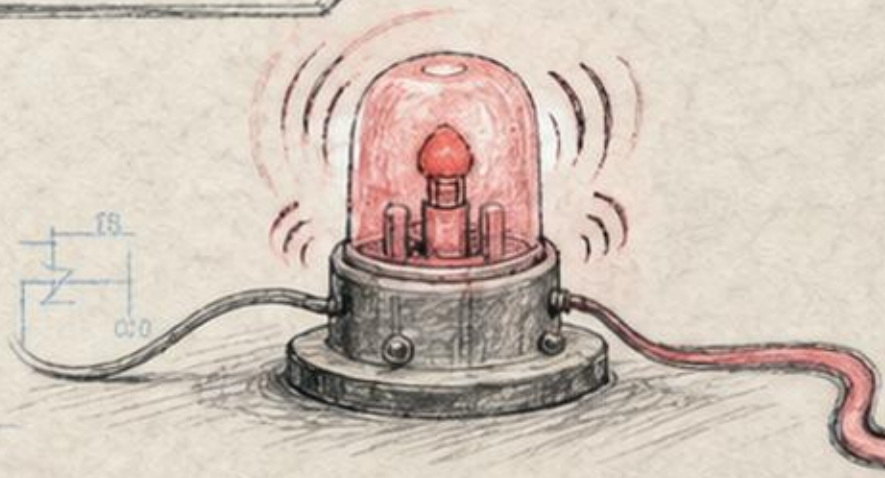
⑤ 回避普通情境



错过原本安全的生活

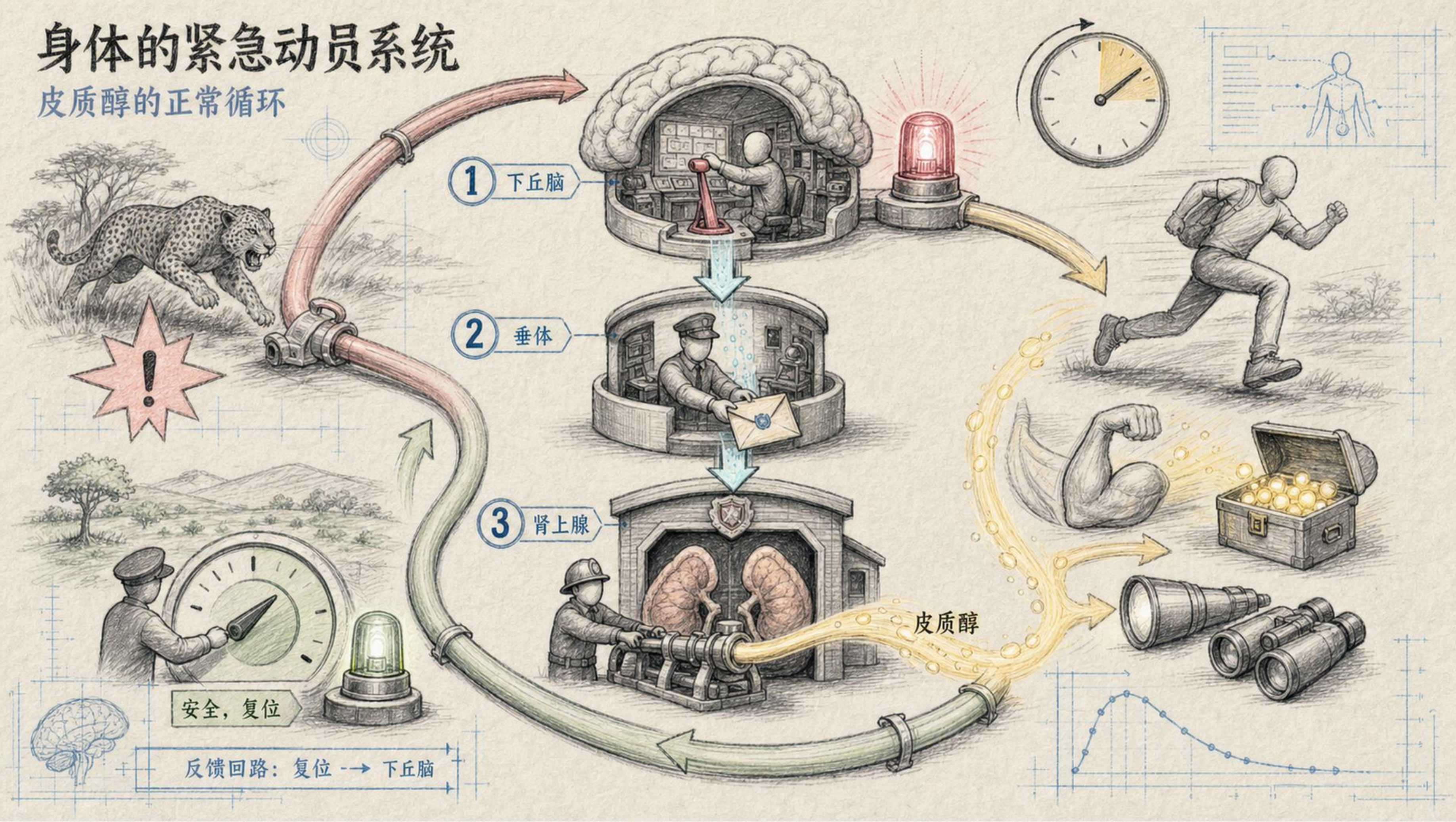
不是性格，是回路

反馈回路：警报越响，回路越强



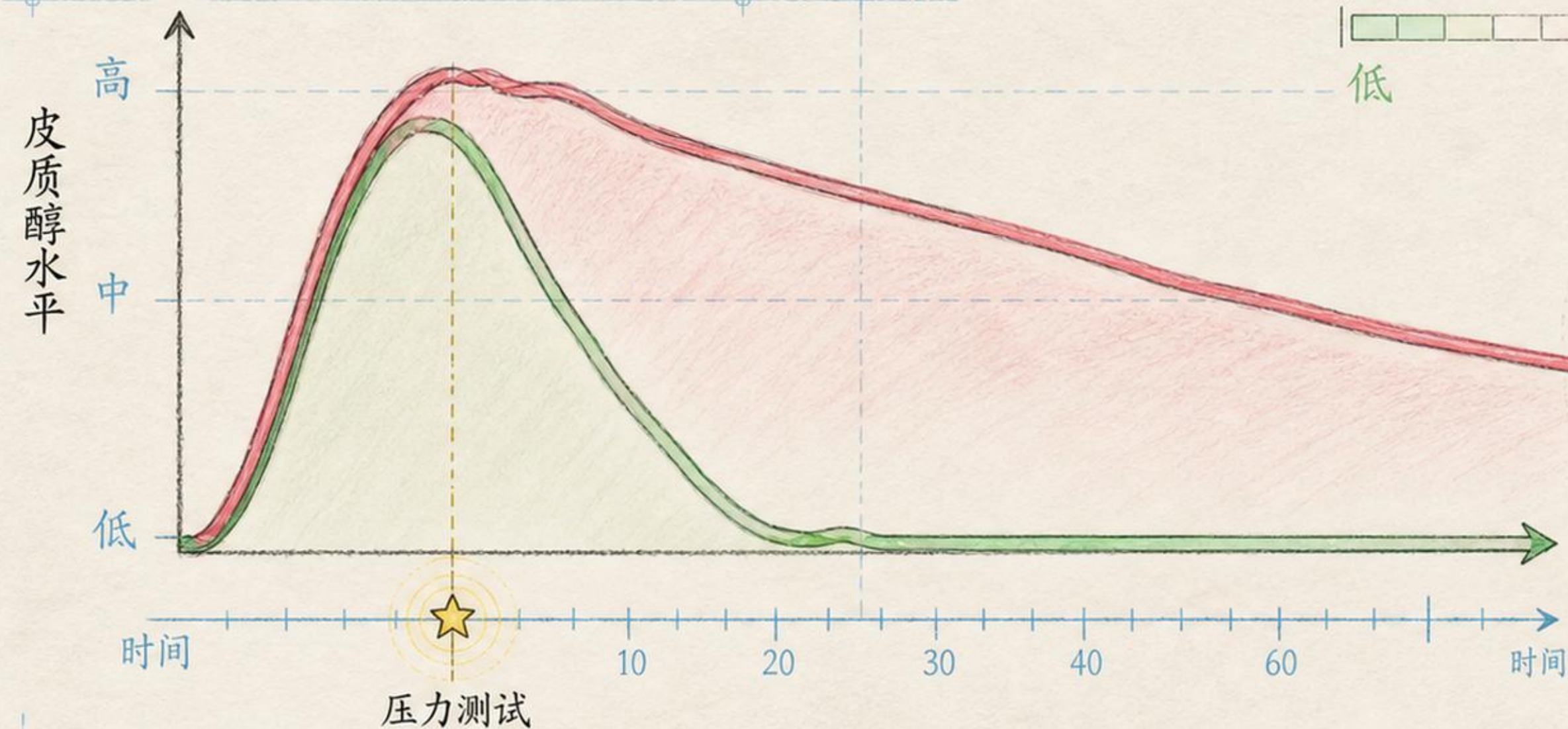
身体的紧急动员系统

皮质醇的正常循环

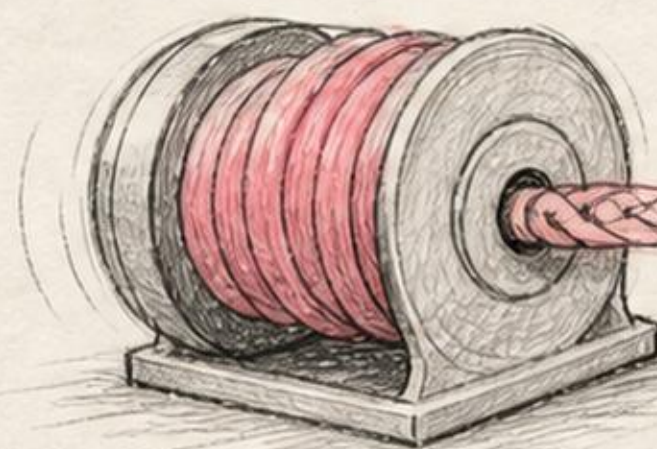
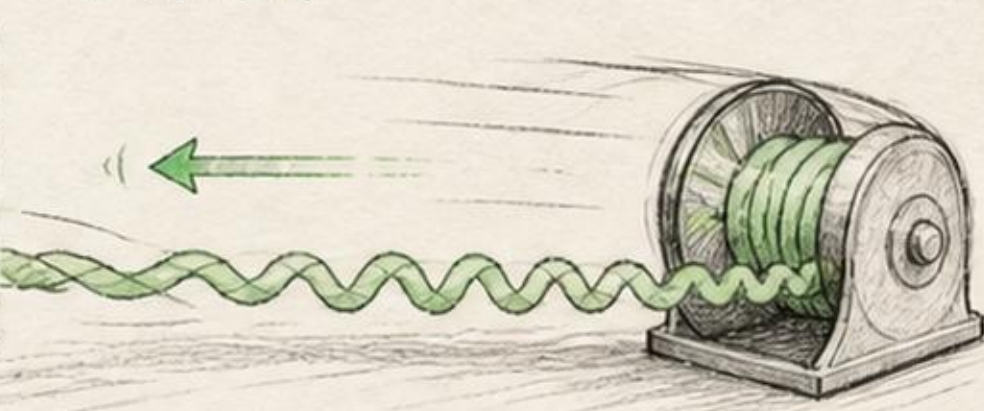


关不掉的皮质醇

回落曲线越来越平

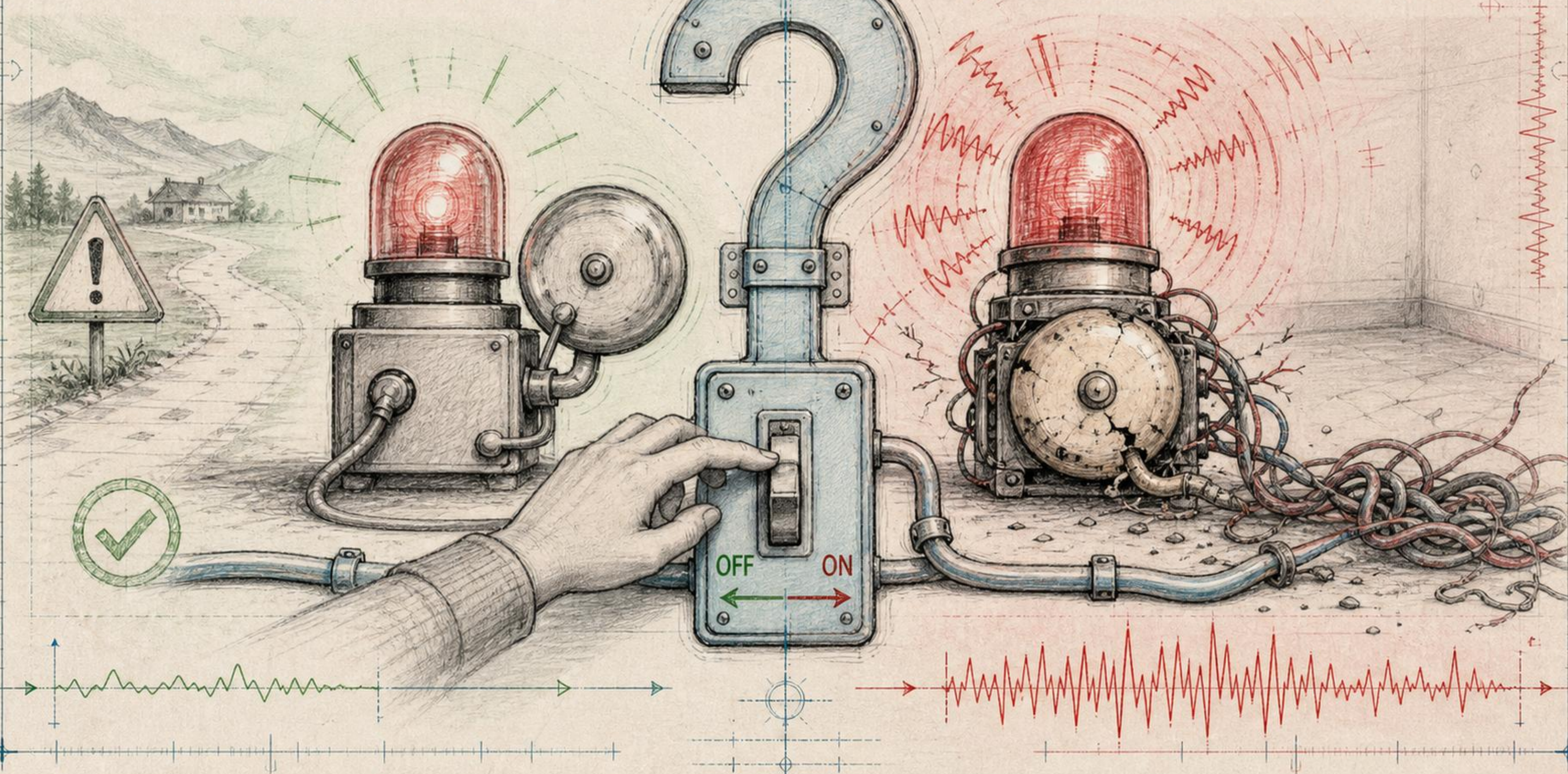


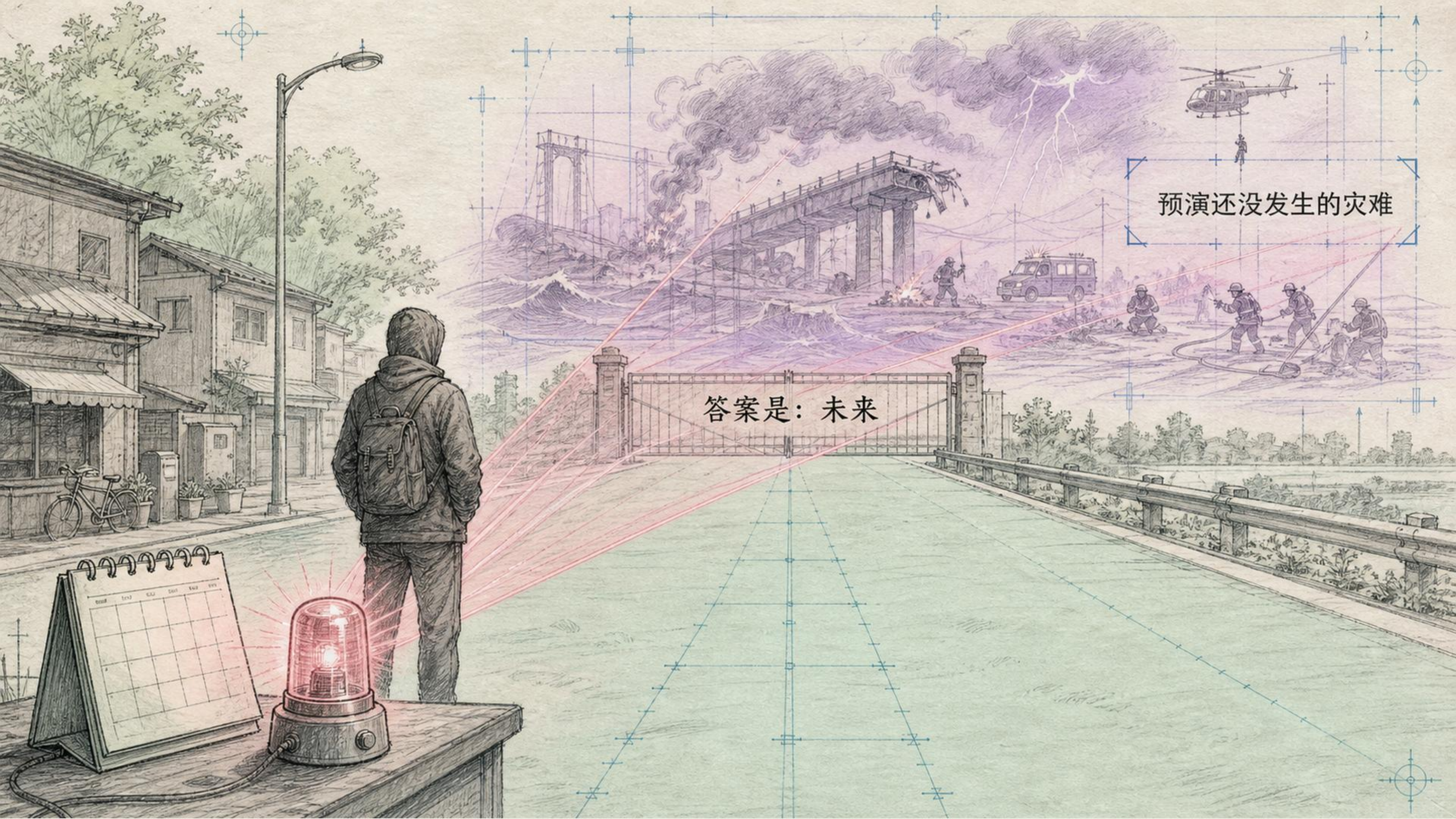
焦虑严重程度



正常的警报，故障的系统

它到底在报什么警

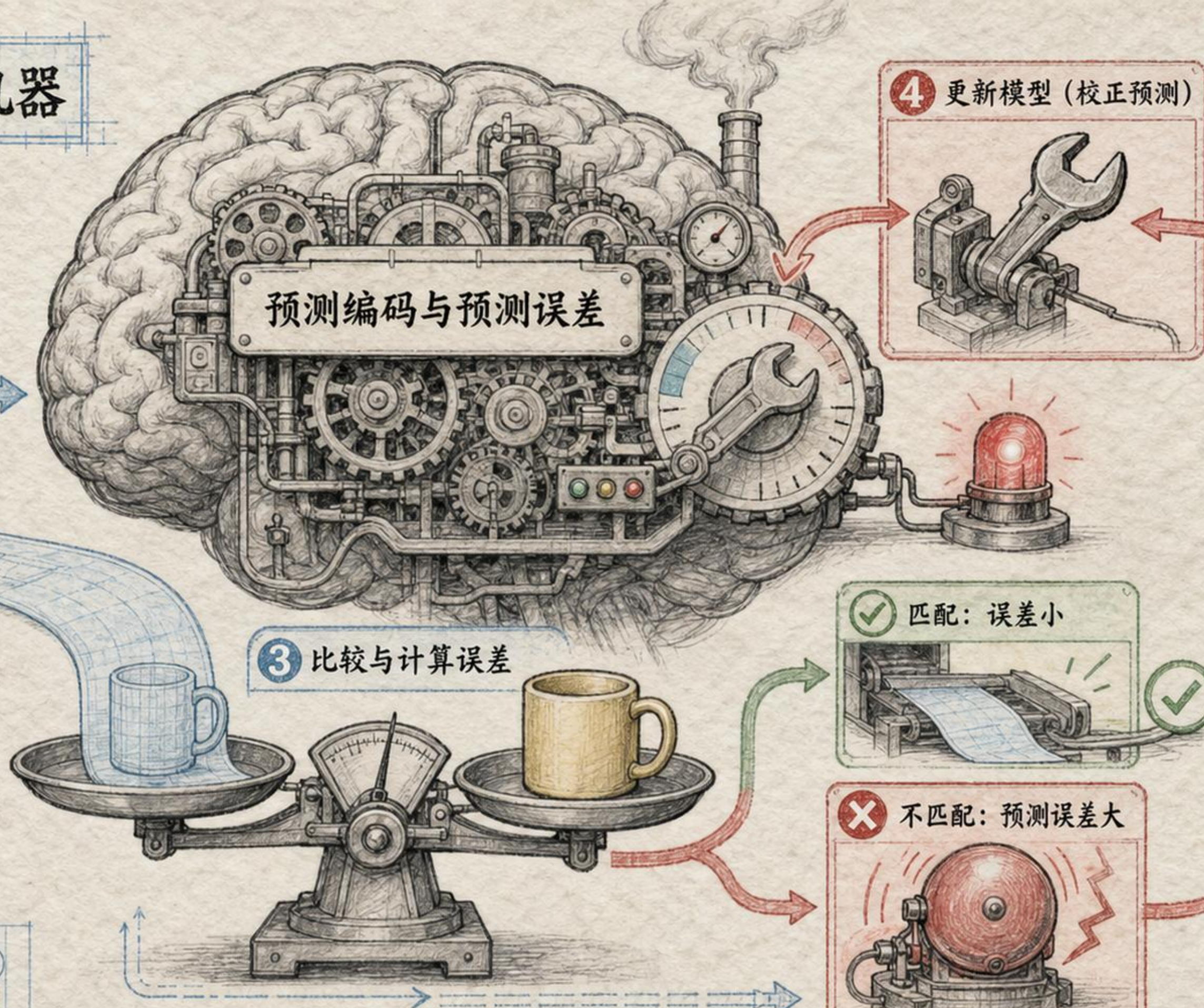
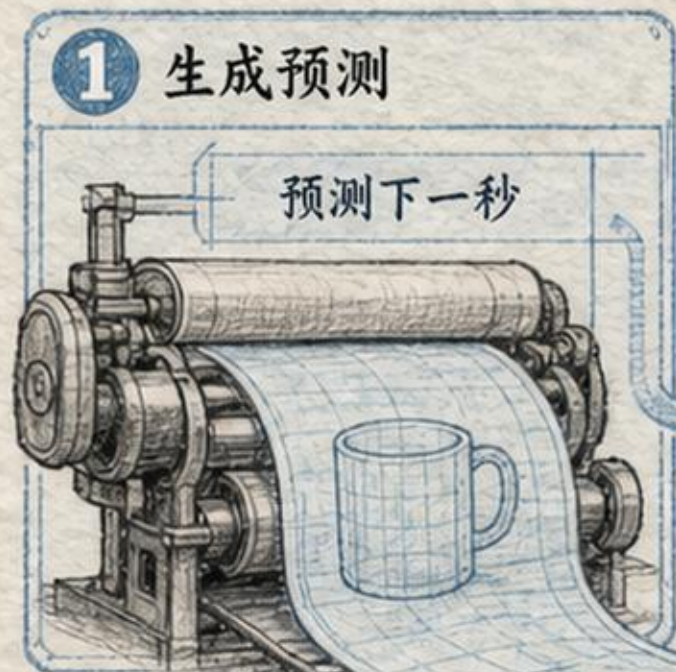




预演还没发生的灾难

答案是：未来

大脑是一台预测机器



① → ② → ③ → ④ → ①



精度权重

信任度

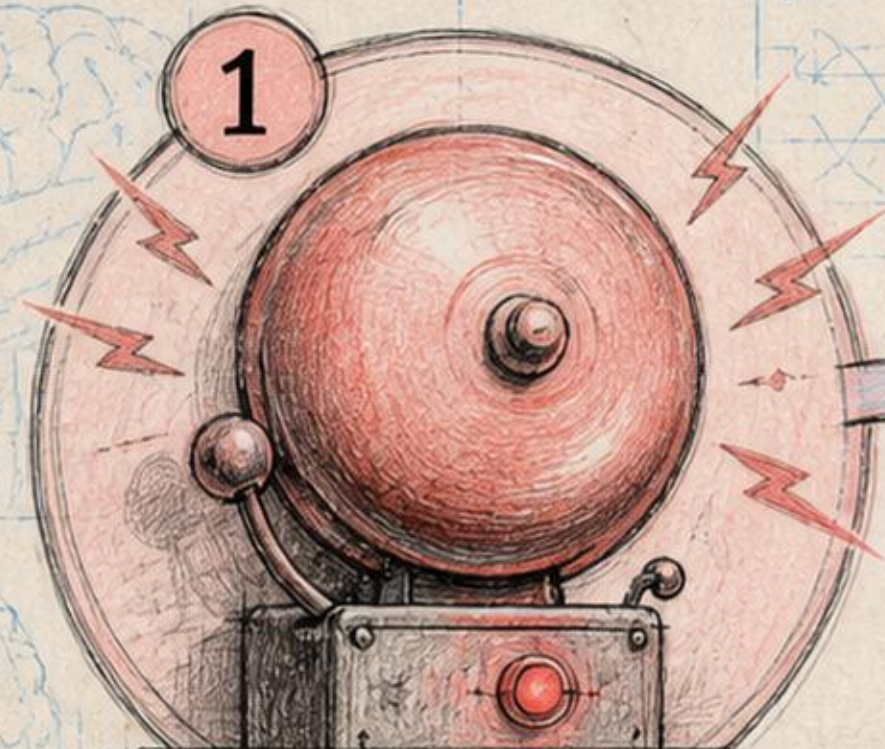
最大

心跳=心脏病

胃不适=癌症

呼吸急=窒息

1



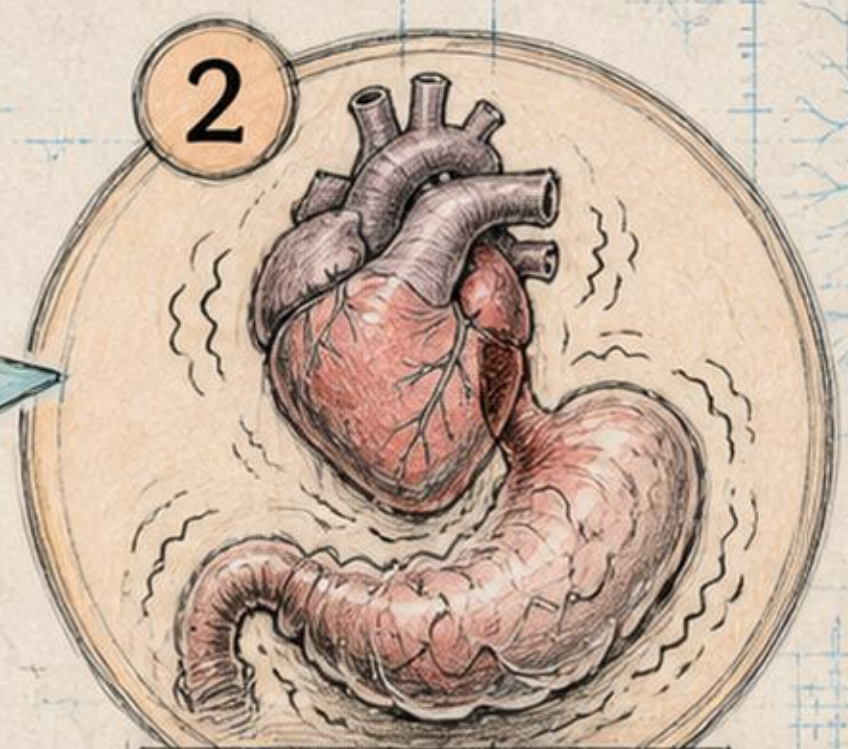
焦虑

自我锁定的回路



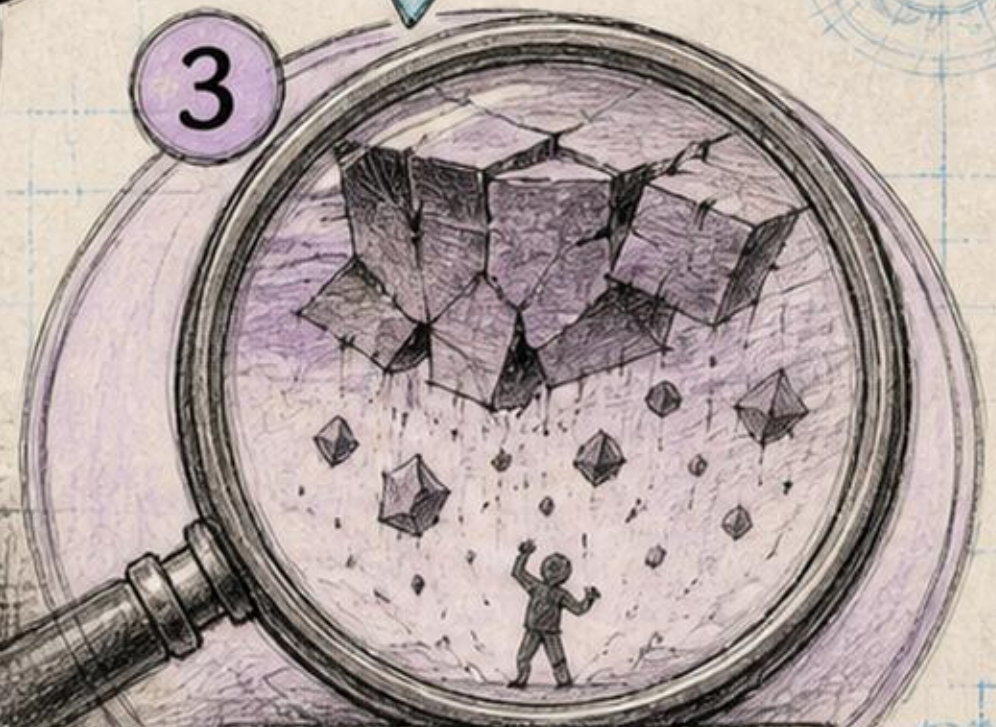
每次一格更紧

2



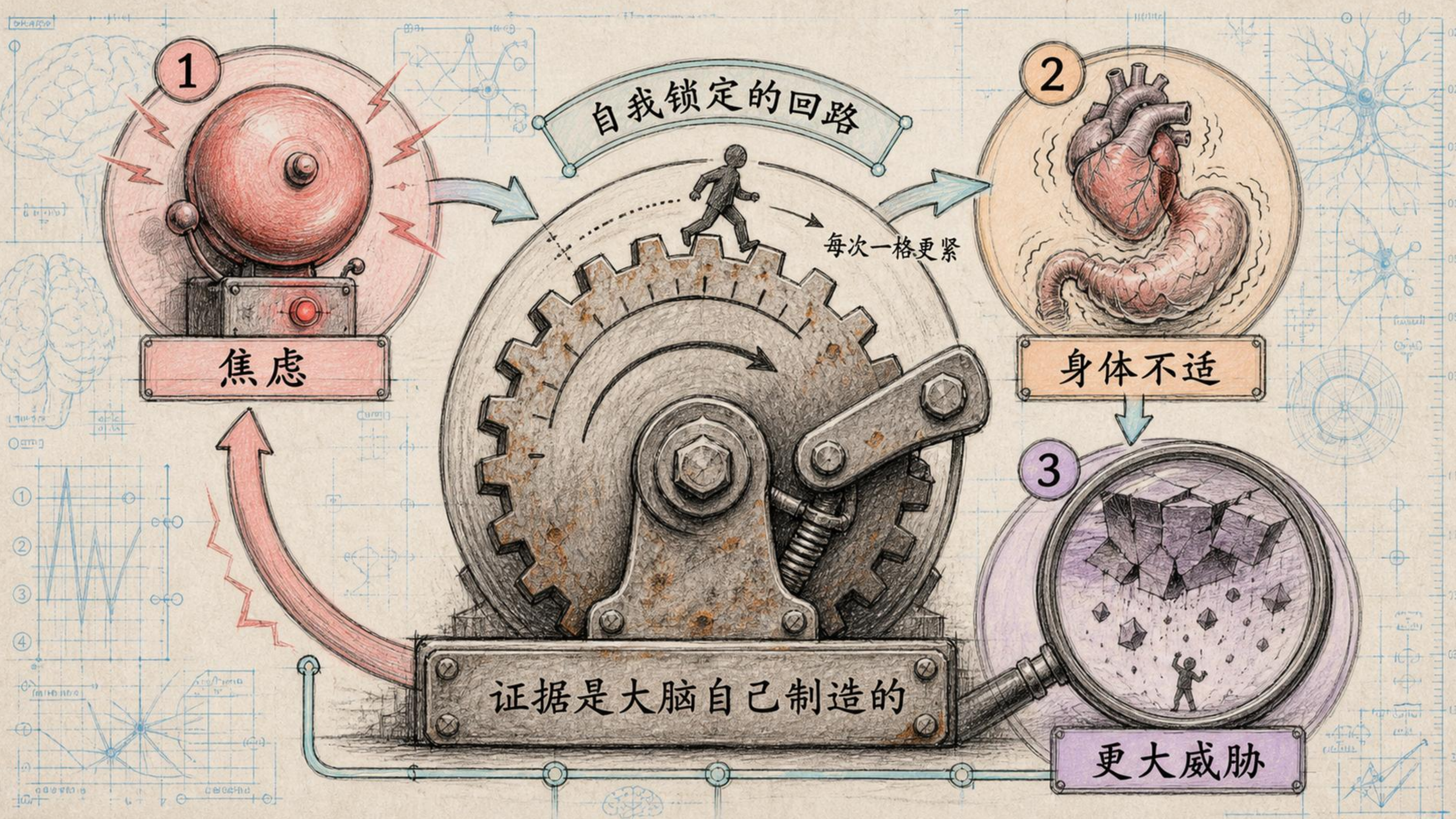
身体不适

3



更大威胁

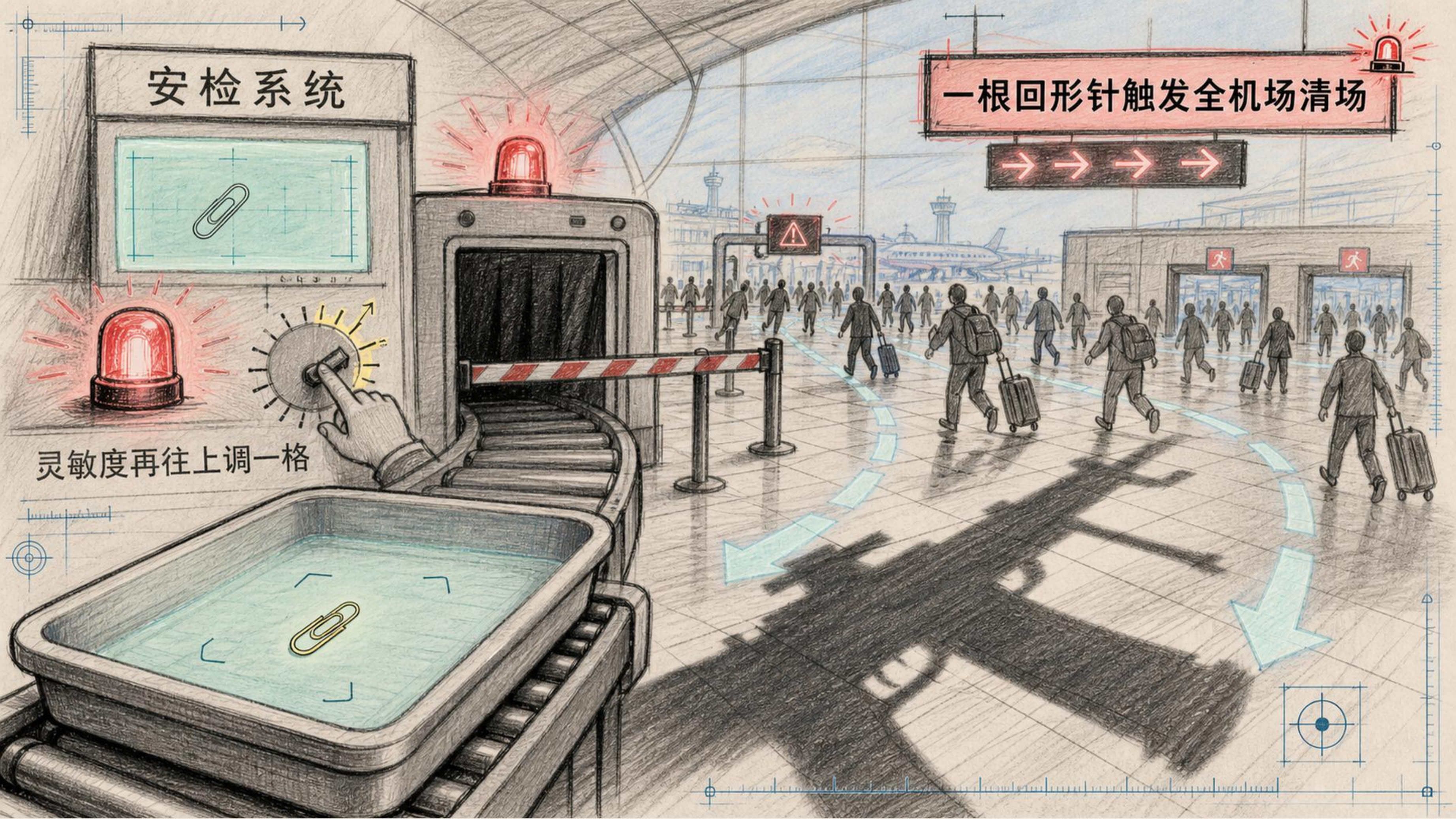
证据是大脑自己制造的



安检系统

一根回形针触发全机场清场

灵敏度再往上调一格





过时的功能

宁可多报假警



零点零一七秒

十次有九次是风



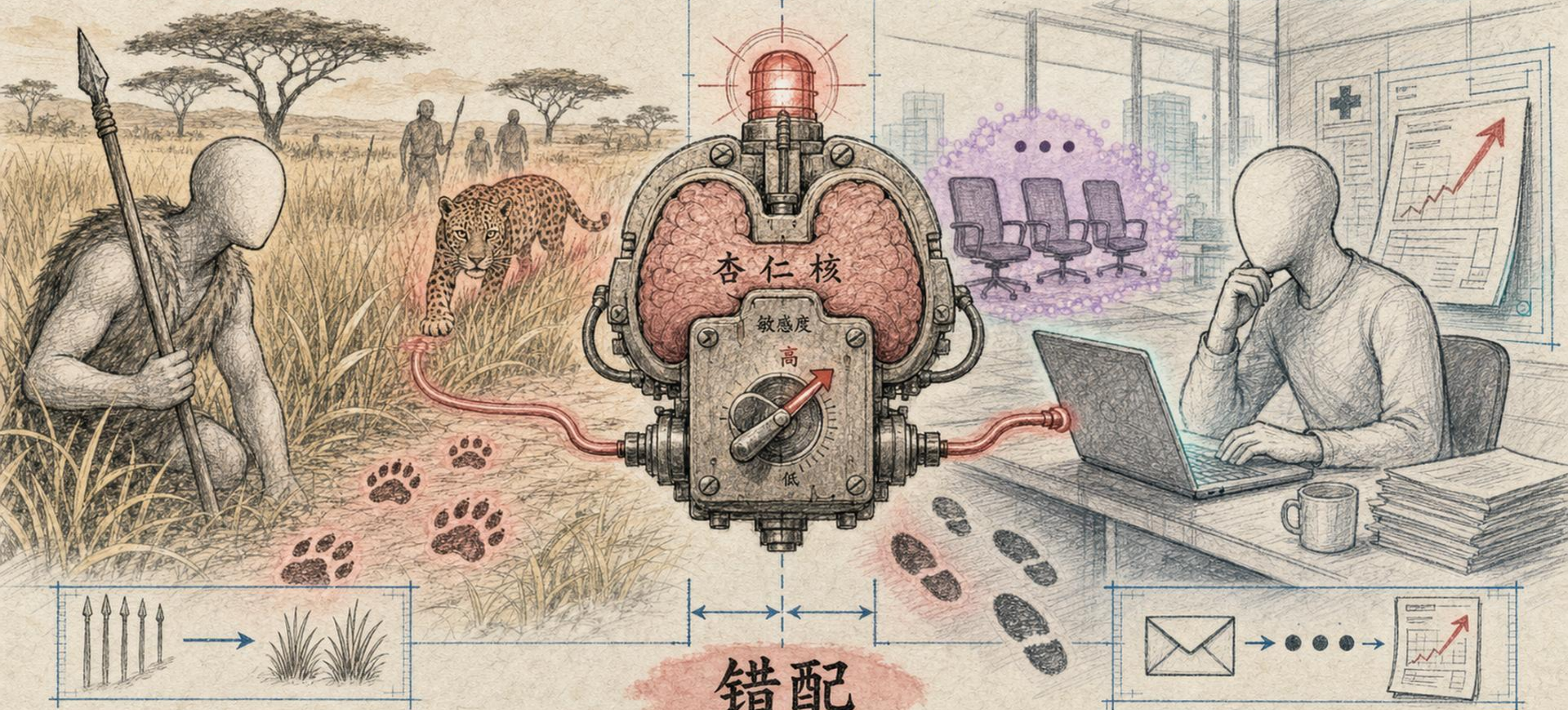
第十次是一头豹子



没有豹子的世界

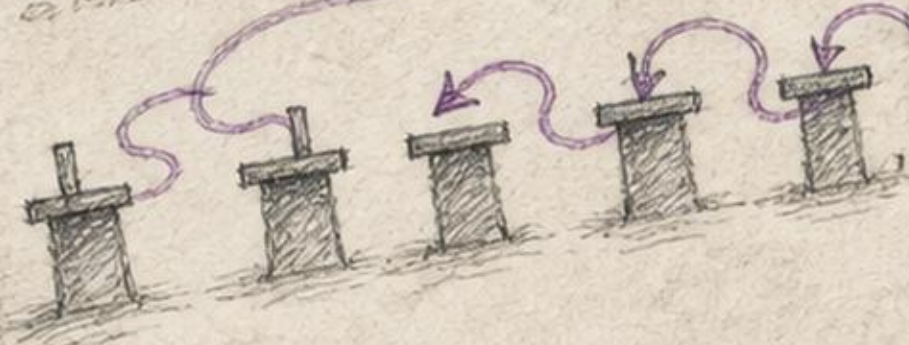
硬件是
十万年前的

老板的邮件当成豹子



掉举

心的不安定散乱躁动



五盖

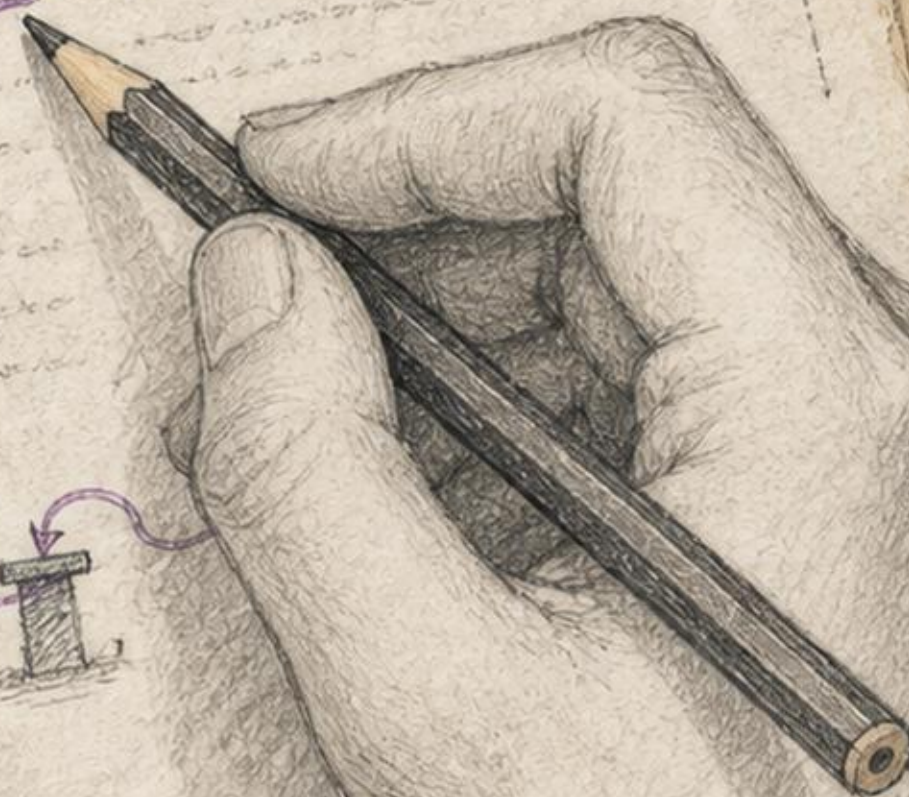
贪欲

嗔恚

昏沉

掉举

疑



贪欲

嗔恚

昏沉

掉举

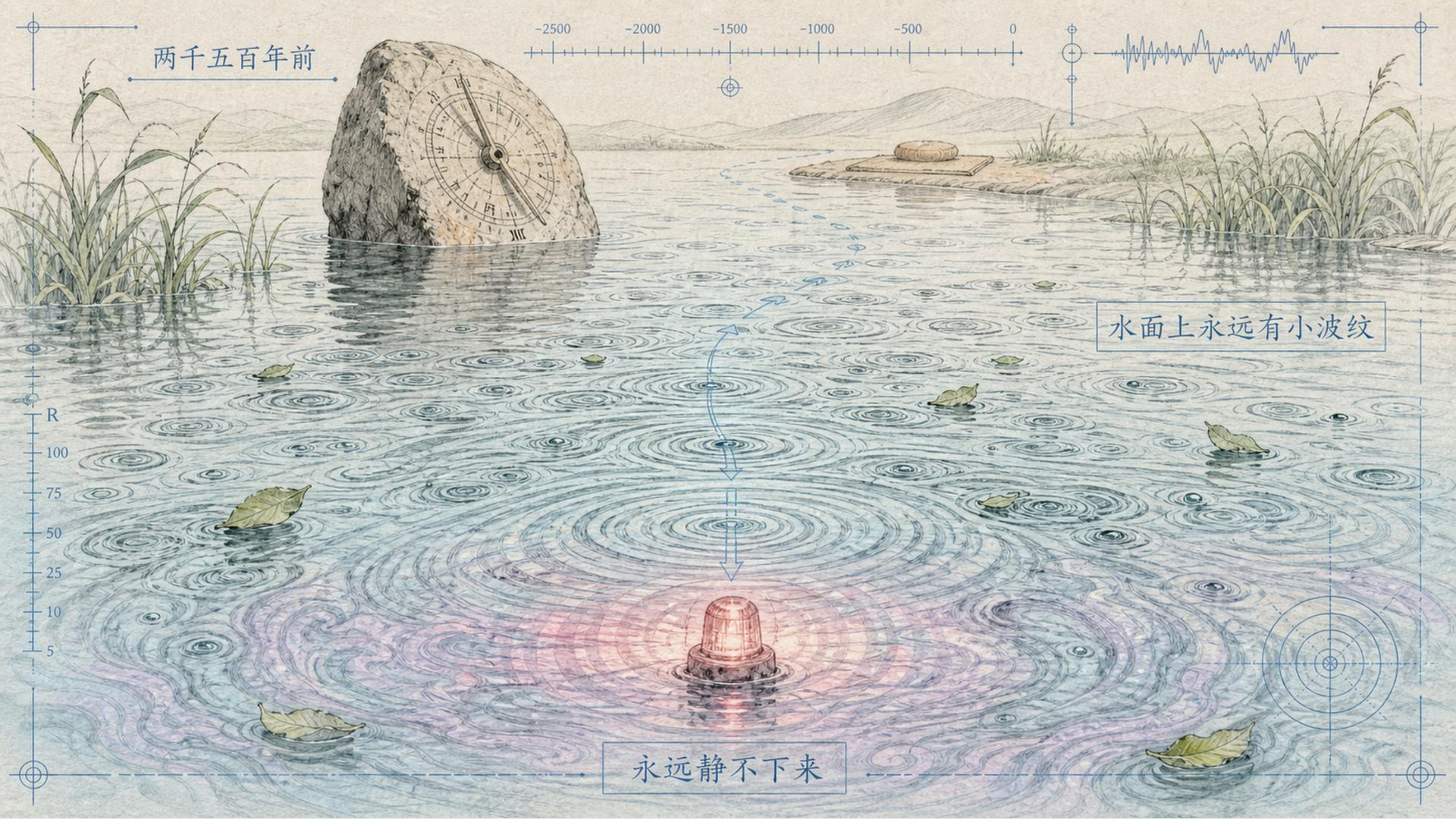
疑

两千五百年前

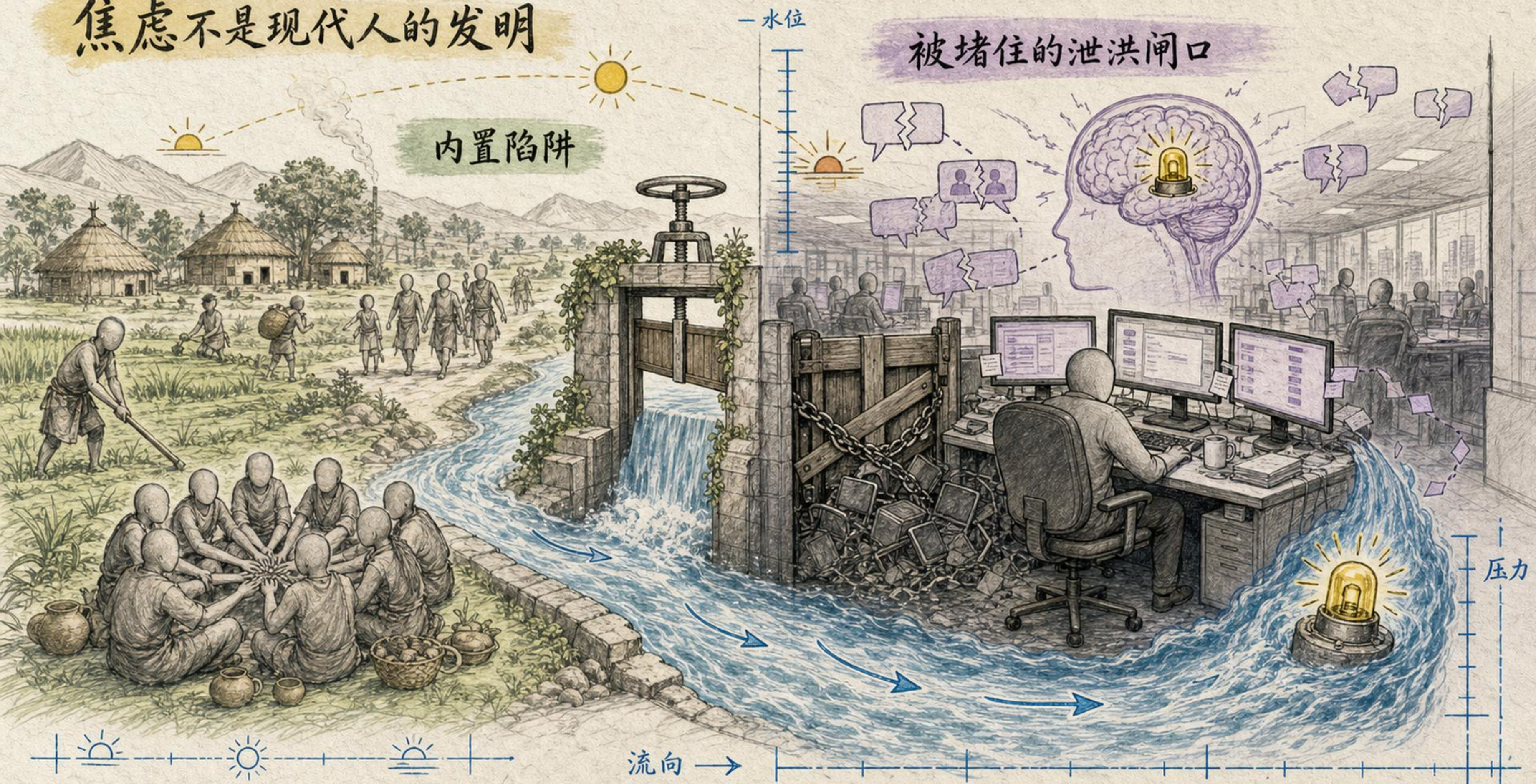


水面上永远有小波纹

永远静不下来



焦虑不是现代人的发明

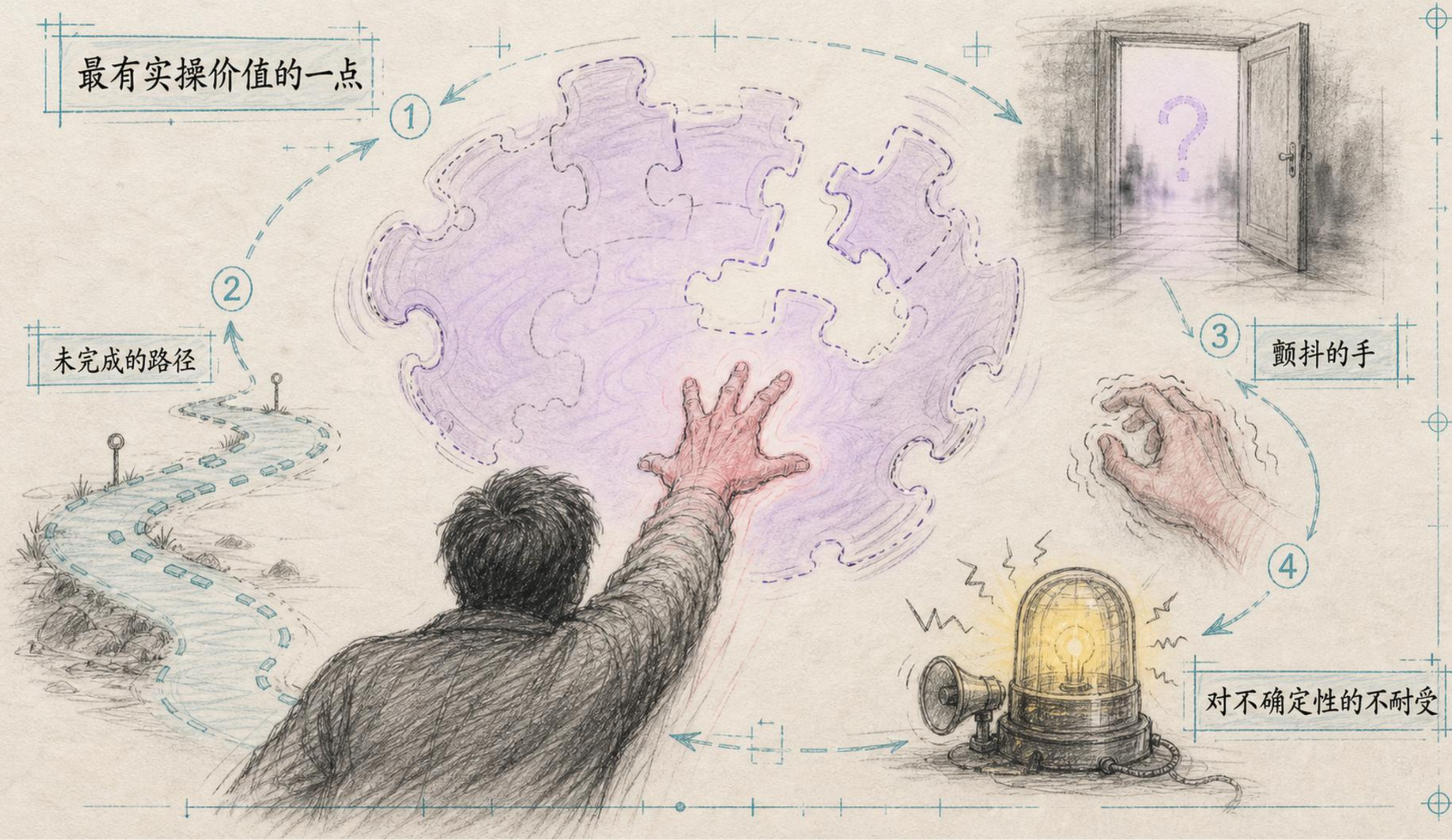


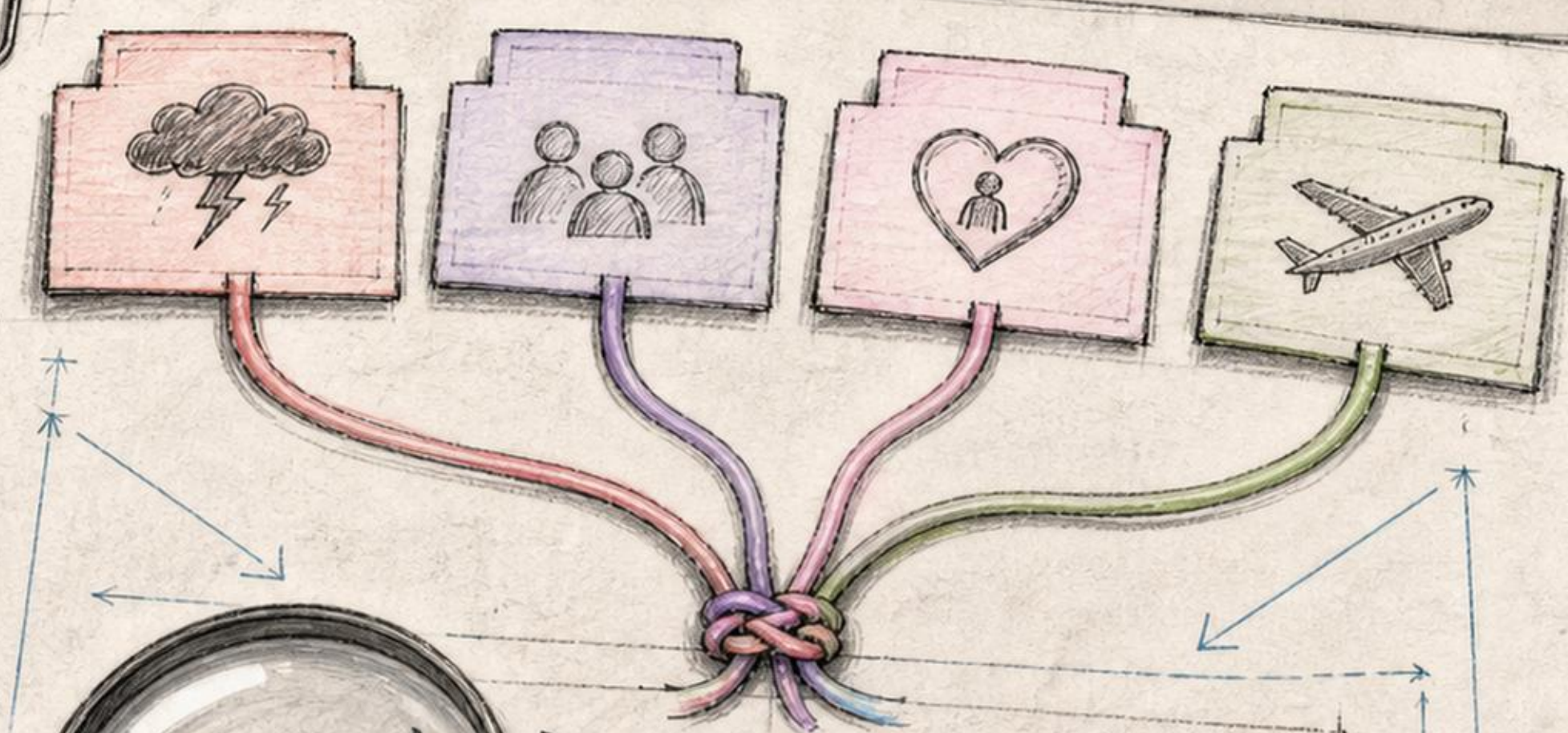
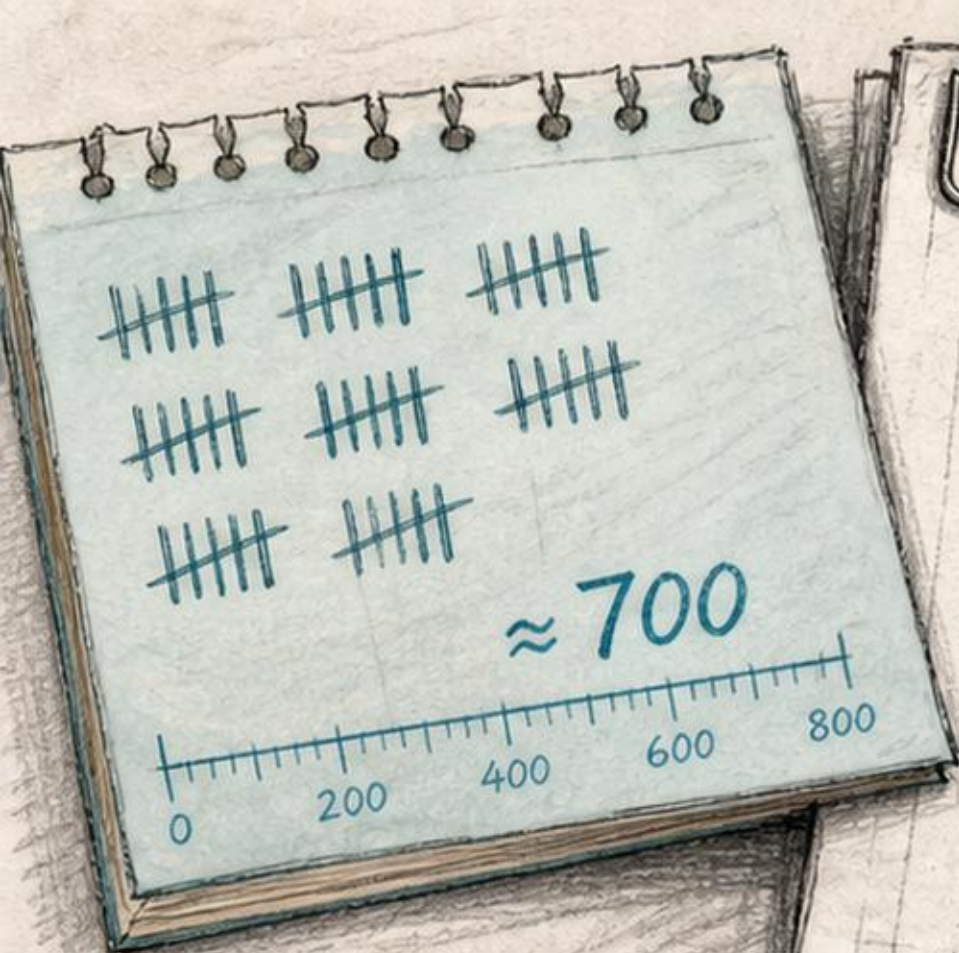
最有实操价值的一点

未完成的路径

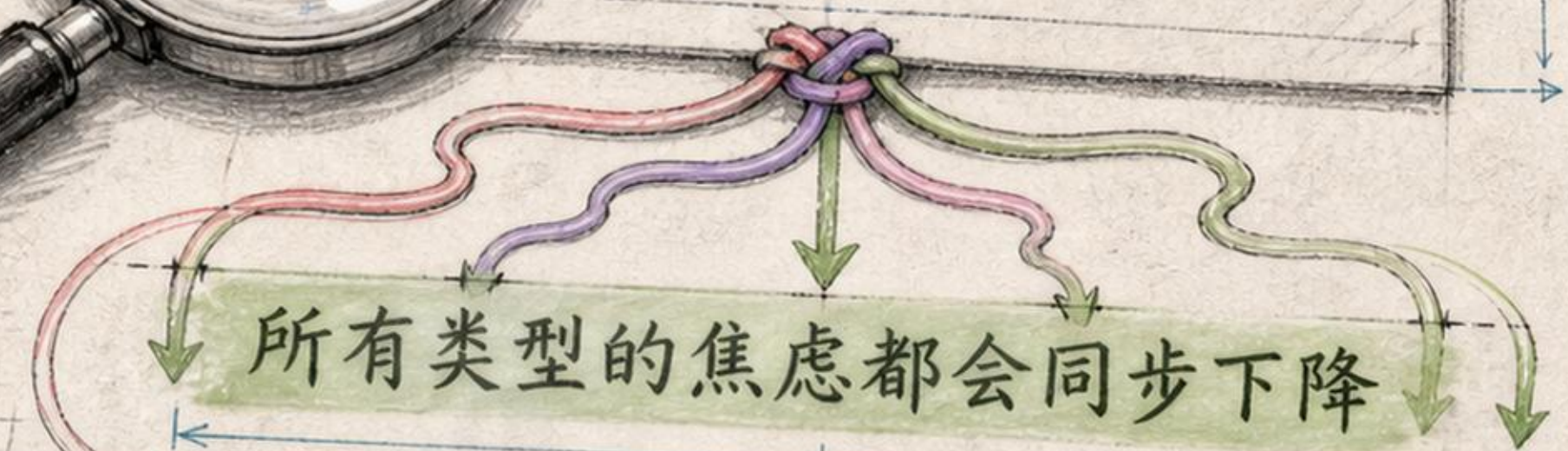
颤抖的手

对不确定性的不耐受

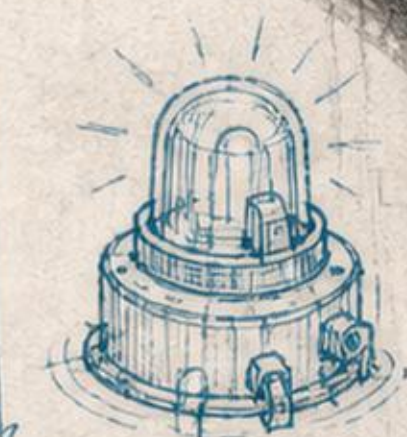




不确定性耐受不良
核心风险因子



所有类型的焦虑都会同步下降



210

297

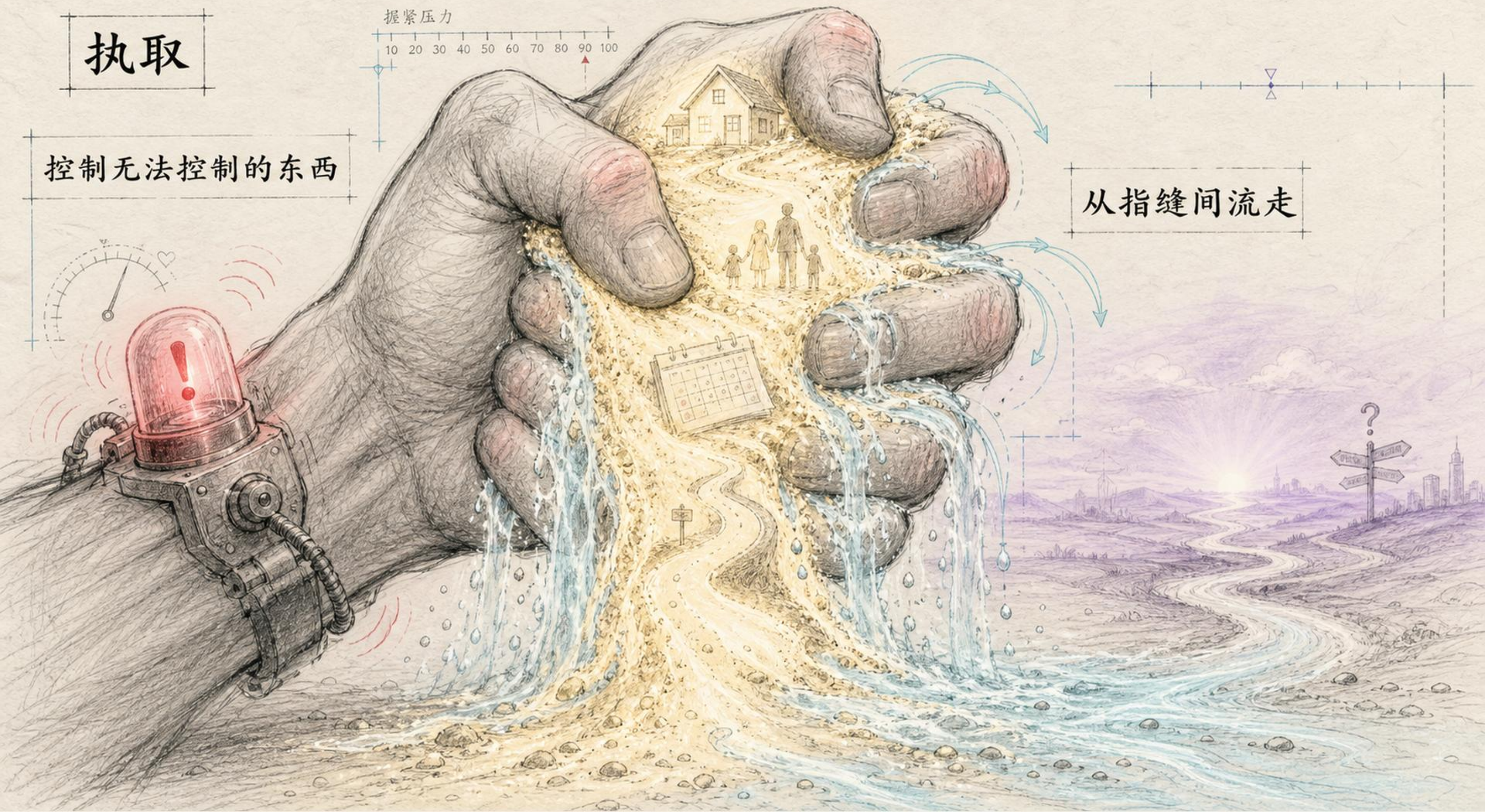
执取

控制无法控制的东西

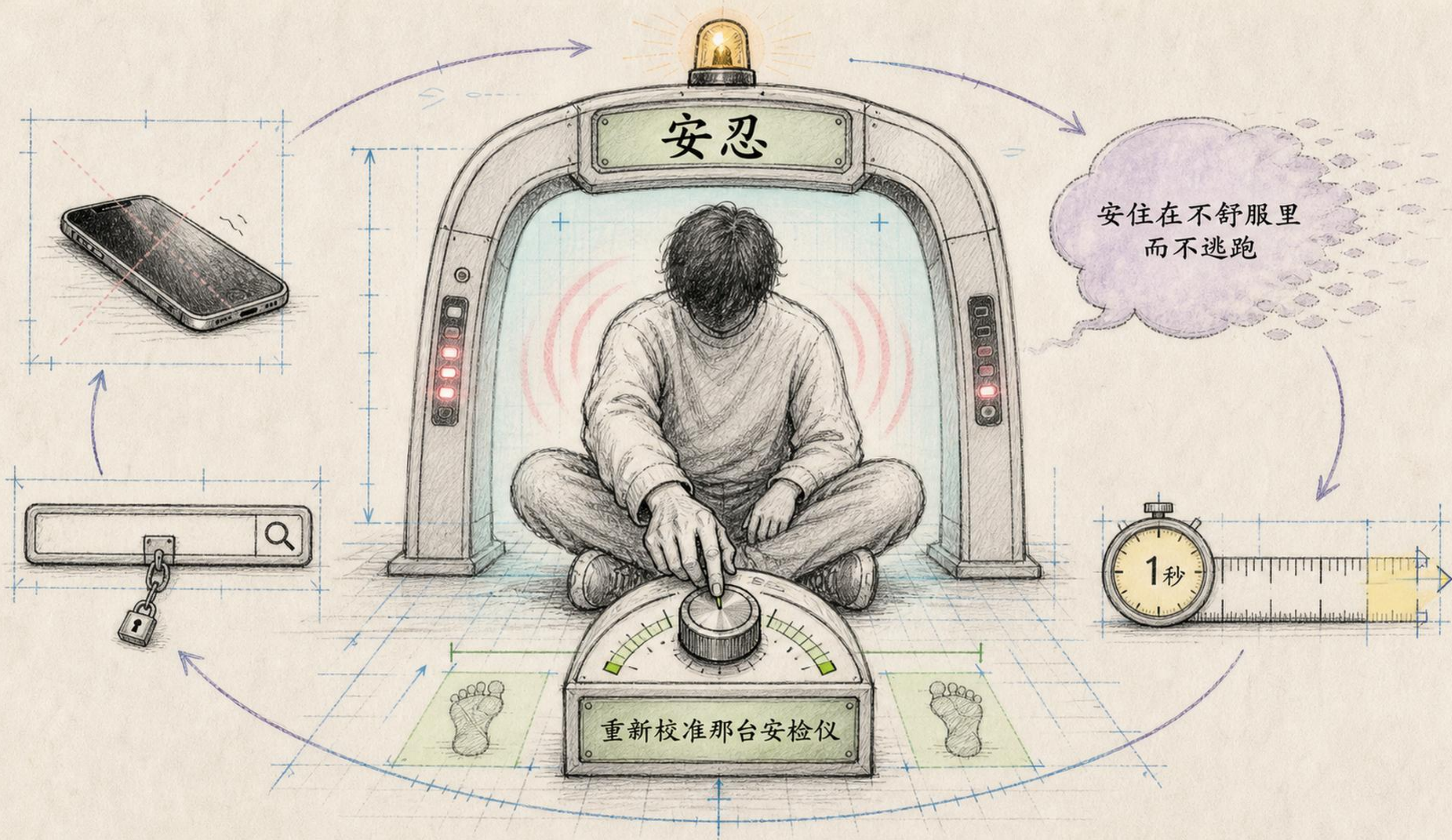
握紧压力

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

从指缝间流走

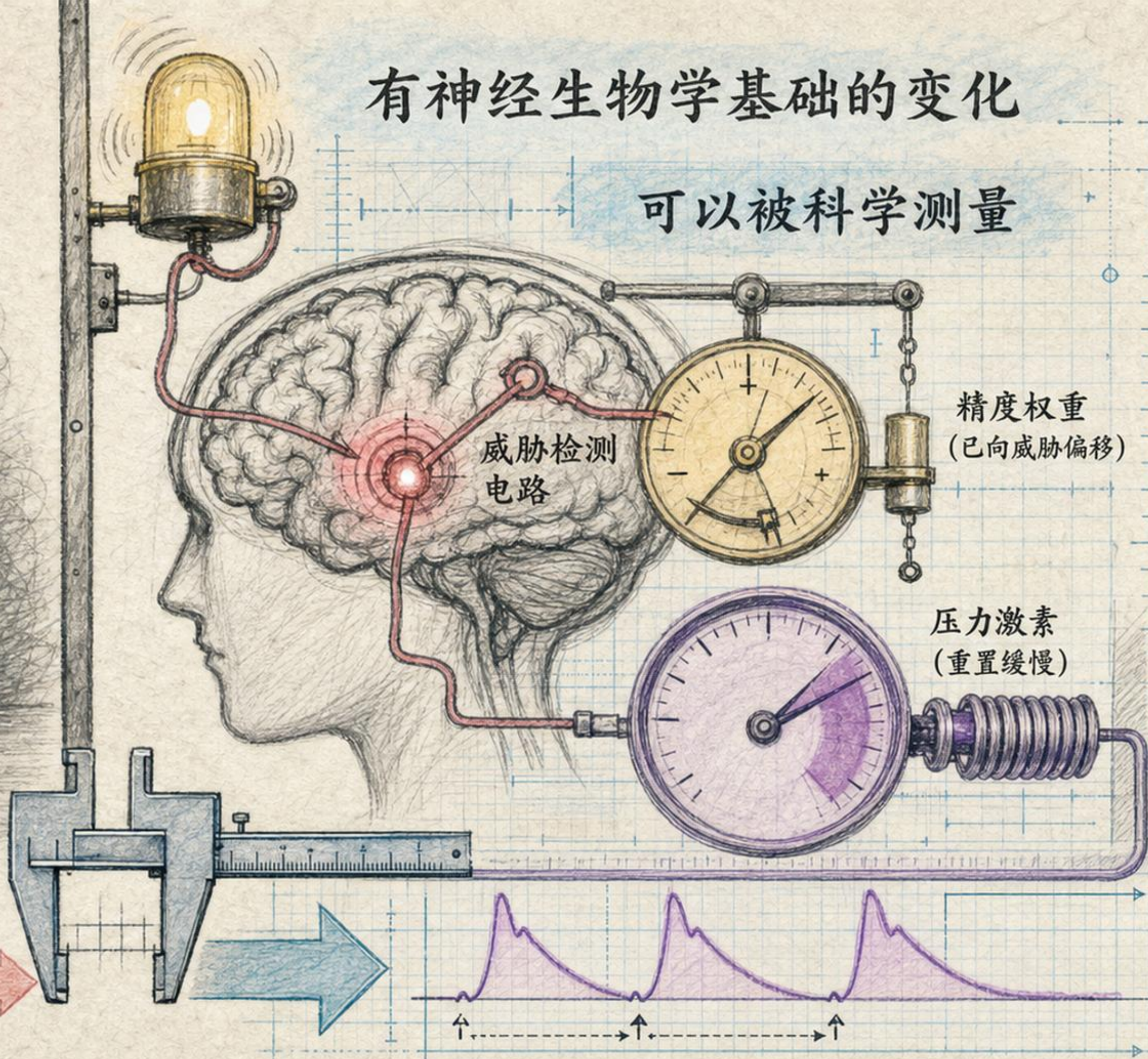






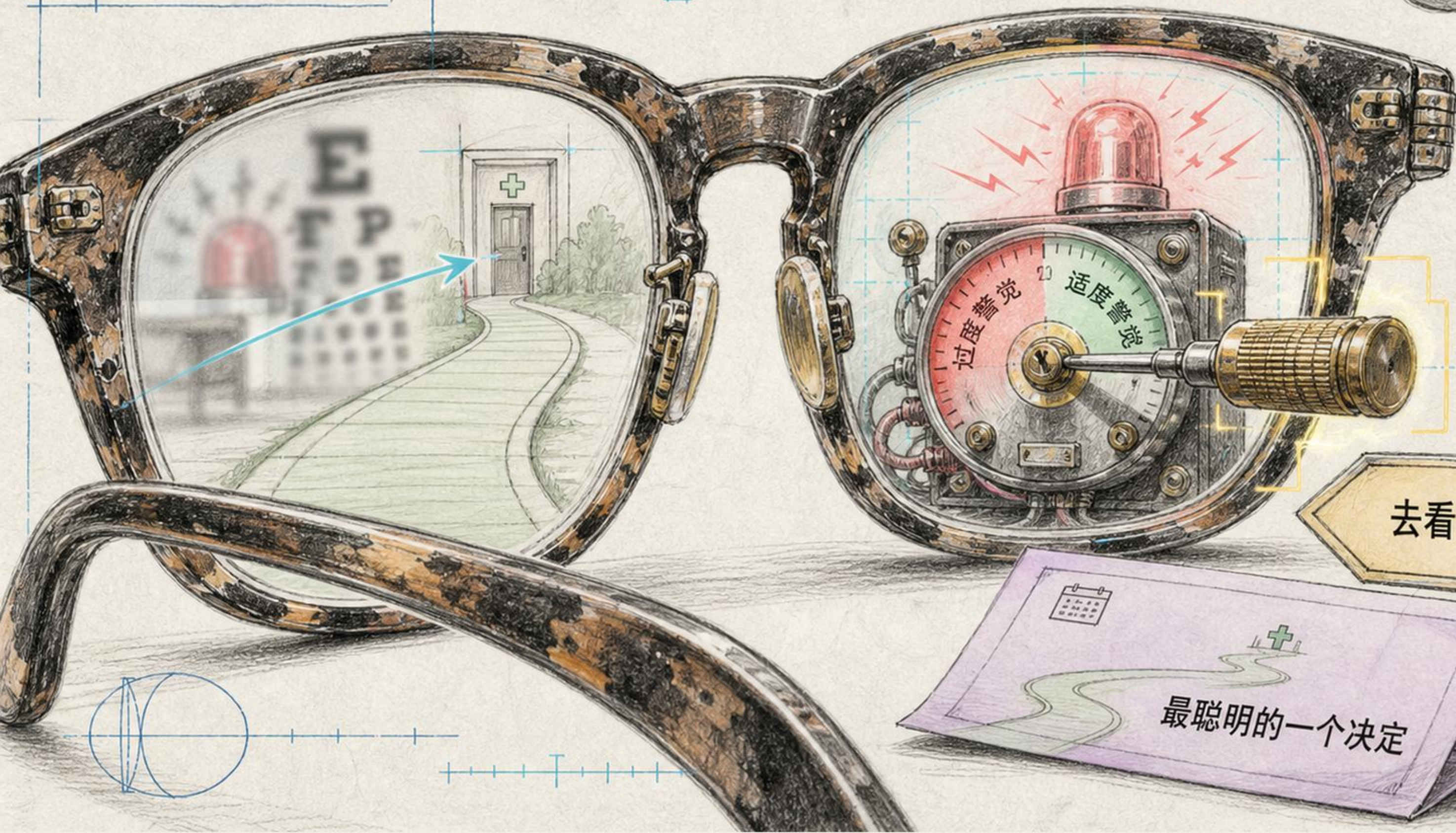
不是你想太多

可以被科学测量



近视

配眼镜或者做手术



去看精神科或者心理科

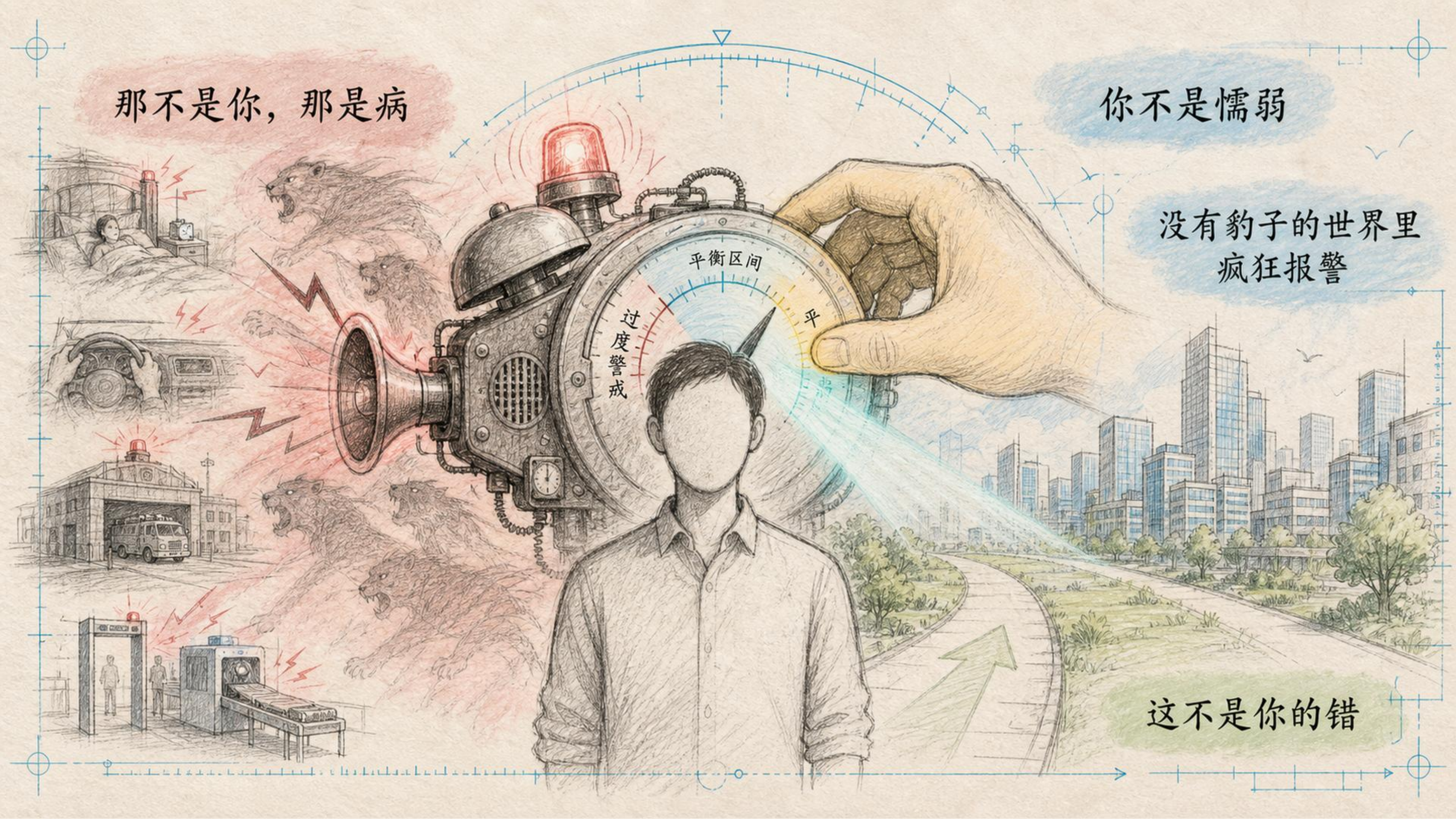
最聪明的一个决定

那不是你，那是病

你不是懦弱

没有豹子的世界里
疯狂报警

这不是你的错





我们这一代人的底色

评论区告诉我

我是王利杰，我们下期见