

易受心理暗示 想望他人关注

“心病”可能变“身病”，

身体检查各项指标都正常,但头痛、腹痛、发热、尿频就是治不好。你的“身病”很可能是由“心病”转化而来。在医学上,这个情况称为“躯体形式障碍”,是指心理问题以躯体问题的形式表现出来,如因压力、紧张、焦虑等引发头痛、腹痛甚至全身器官疼痛。如果找不到心理病根,躯体障碍有可能迁延十几年。

头痛要撞墙,因为紧张。丁阿姨52岁,五六年前就出现了头痛的问题,起初只是轻微的疼痛,后来愈发严重,疼得要撞墙。经过了解,东南大学附属中大医院心理精神科李英辉医师分析,丁阿姨的老母亲一直很宠爱她,对她的健康特别关心。刚开始轻微头痛的时候,老母亲就整天念叨头痛可能是大问题,不治疗后果很严重……母亲的紧张给了丁阿姨心理暗示,慢慢地,头痛越来越厉害。

肚子疼,因为不被关心。童童9岁,总是无缘无故地肚子疼,检查胃肠道没有问题,为何肚子会疼得要命?原来,童童性格内向敏感,在学校被老师批评后闷在心里,父母忙于工作对她关心也不多,时间长了就出现了心理问题,通过身体的疼痛表现出来,希望以此来引起父母的注意和关心。

尿频,因为婚姻不幸。张女士40岁,近几年来一直被尿频困扰着,晚上要起夜十几次,每次都是只有尿意,实际上却尿不出。她做过妇科、泌尿外科的一系列检查,检查结果都是好的。原来,张女士是自离婚后就开始尿频,婚姻的不幸让她受到打

击,变得敏感、烦躁,又不愿找人倾诉,心里的负面情绪慢慢地就通过身体的不痛快释放出来。

手脚发抖,因为看医学书。王大爷67岁,退休在家,平时喜欢一个人看看医学保健书籍。一次偶然的机会,王大爷看到了一本介绍帕金森的书,感觉自己有一些类似的症状出现。从那以后,他开始查阅大量相关书籍,越看越觉得自己得了帕金森,手脚开始抖了起来,到后来严重到不能走路了,但是脑部检查都正常。李英辉医师说,王大爷心里很担心自己得了帕金森,在看书的时候不断地给自己暗示,不自觉模拟帕金森的一系列症状。

李英辉医师指出,性格内向敏感的人更容易发生躯体形式障碍,他们多多少少都伴有焦虑、抑郁等心理问题,又不善于情感表达和情绪释放。工作上的压力、独居的孤独、家庭的矛盾等是这一疾病的诱发因素。女性因为性格不及男性开朗,所以,发病率要多于男性。

躯体形式障碍患者通常身体上查不出任何疾病,却一直备受头痛、腹痛等症折磨,有的人头痛了十几年都找不到“解药”。一旦他们在心理精神科得到明确诊断后,治疗起来就没那么复杂了。针对心病病因加以心理治疗,再配合物理治疗放松身心,可以做做操、跳跳舞或者找朋友倾诉,一般很快就有明显效果。

(据《生命时报》)

最拖后腿的三句话

深思熟虑是一件好事,但有时我们会发现自己确实“想太多”而举步不前,尤其是下面三种想法,你考虑得越多,就越拖后腿。

“别人会怎么看我。”每个人或多或少都会有“假想的观众”,会假定自己受到别人的关注,于是就会在意穿这件衣服,别人会觉得好看吗?发这个朋友圈,别人会怎么评价我?说这句话,他人是否会赞成……重视别人对自己的评价无可厚非,但如果过度在意他人的想法,甚至忽略了自己的感受,为了满足这些假想的观众,花费掉大量的时间和精力做无意义的事,那就得不偿失了。“别人怎么看”只是自我评价的一个参考,不要看得太重,要理性认识自己,坚定按自己的意愿和目标走。

“反正都会失败的。”很多人“还没开始,就已经输了”,说的就是抱有“必败”心态的人。其实有这种心态的人都特别渴望胜利和成功,只是经历过失败后不愿再面对失败,而使用“反向形成”这种

心理防御机制,用“我就是不行”“肯定做不到”来掩盖“我要成功”的念头。不要掉入“我不行-失败-我不行”的恶性循环中,直面内心想成功的欲望,认识到挑战和机遇是并存的,当你接受这个事实,就不那么恐惧失败了。

“现在做已经太晚了。”“什么年龄就该做什么事”是很多人的固有思维。当这种偏见对准自己的时候,就自我设限了。这类人常常被因循守旧的观念“绑架”,使自己的人生陷入左顾右盼、患得患失的境地。年过花甲参加高考、不惑之年选择创业、在婚育年龄毅然出国深造……这样突破年龄对自我发展限制的例子不在少数。别让“太晚”作为懦弱的借口,只要开始,就永远不怕晚。如果还有为之感动的梦想、还有可弥补的遗憾、还在展望更好的人生,为何要在此刻停住你的脚步呢?

(乔晓玮)

