

易受心理暗示 渴望他人关注

“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、腹痛等症状折磨，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）