

解开心结



宫学萍
北京闻心思语心理咨询中心
心理治疗师

Dwayne



Sensitivity

情绪过敏“心”处方

你是否发现自己或者周围的人越来越容易感冒或者头疼呢？也许你会将很多生理上的小毛病归咎于气候环境恶化，或者自己身体抵抗力的下降。但是心理专家告诉我们，身体上的不适，很大程度是“心病”造成，情绪上的问题会放射到生理上，引起特别的反应。对照一下以下症状，看看你有没有都市过敏症。

■文 | 烛影深 ■图 | 资料

过敏症状：头痛

患者自述：最近总是头疼，疼痛时，太阳穴会突突地跳。最明显的就是昨天晚上在单位加班的时候。上头要的报告第二天就得出，可是到了九点也才写了一半，晚归的话，婆婆又要念叨。偏偏不争气的头疼病又犯了。

心理分析：20世纪30年代末，来自纽约的全科医生哈罗德·沃尔夫（Harold G. Wolff）针对偏头痛和心理疾病做了系统研究，提出了“偏头痛型人格”这一概念。按照他的定义，这一类人往往表现固执、谨小慎微、苛求完美并且容易愤愤不平。可能因为女性的敏感和谨慎，女性患偏头痛的概率平均是男性的3到4倍。

这位患者面对来自工作、家庭的双重压力，而苛求完美的她不能正视自己有限的精力及能力，因而过大的压力及消极情绪导致了她的偏头痛的毛病。糟糕的是，不仅仅是这种不良情绪可能导致头痛，头痛同样可以诱发不良的情绪，这个恶性循环往往会令患者病情加重。

处方：乐观是良药

要想缓解头痛，平时保持乐观的情绪十分重要。要培养自己宽广的胸襟，不给自己设立不切实际的目标，遇到问题要有积极的心态，少抱怨少生气。在工作中注意合理分配时间，凡事做好计划和安排才不会突然引爆坏情绪。

“过敏”症状：失眠

患者自述：刚刚升职坐上高位，每天就担心工作完成得不够出色，领导不满意，又怕工作中一旦出错，下属会嘲笑。可是越担心，自己的身体却越来越疲惫，工作效率低下，注意力不能集中，记忆力减退，最受不了的是常常失眠。

心理分析：患者的这种失眠生理现象可能是神经衰弱的一种征兆。神经衰弱是指由于某些长期存在的精神因素引起脑功能活动过度紧张，从而产生了精神活动能力的减弱。著名的心理学家森田认为，凡是能引起持续的

紧张心情和长期内心矛盾的一些因素，使神经活动过程强烈而持久地处于紧张状态，超过神经系统张力的耐受限度，即可发生神经衰弱。

处方：运动是关键

森田对失眠的治疗提出了运动疗法。他用自己的亲身经历作为说明：在小时候，森田多病（包括神经衰弱），家里为此希望他辍学回家，但是森田好强，除了帮助家中务农外，还通过忘我的学习考上了大学，令他自己吃惊的是，他的问题都解决了。因此他认为，失眠可以通过劳动来治疗。森田疗法就是一种逐渐增加劳动量或运动量的疗法。

过敏症状：焦虑

患者自述：最近我患了一个奇怪的病，总是不能克制地不停地看手机，还会不时产生手机铃声响了的幻觉，即使是别人的手机响了，也会下意识看一下自己的手机。而当手机停机、没电或者没信号时，就会产生严重的无助感。我总是在担心漏掉重要的信息和新闻，害怕给工作带来负面影响。

心理分析：那些性格孤僻、自卑、缺乏自信和喜欢追求完美的人是手机焦虑症的易染人群。实际上，这都是缺乏安全感的原因。完全专注于智能手机构成的环境中。白领也一样，也是源自于焦虑、不安，才会使劲看手机。

处方：系统脱敏法

针对这种手机焦虑症，专家建议每天给自己规定一定的时间不使用手机。在近一段时间内少用手机，或一有机会就把手机转接到固定电话上，尽量保持好的心情，工作不要贪多，要保留一定的热情，多一些与朋友或家人面对面沟通的机会。接下来要慢慢延长手机不在身边的时间，坚持一段时间后，就可以摆脱“手机焦虑症”了。

为什么我那么胆小

Q：我是一个女孩子，我觉得我的想象力很丰富，同时我觉得我特别的胆小，在独处的时候，就会想些乱七八糟的事情，比如有一次玩“密室逃脱”，之后我总是回忆起游戏中的场面，还老是怀疑自己是在梦中还是现实，然后就会很怕，自己吓自己，但是就是抑制不住地去想。再比如，最近我的一个同学出意外去世了，当我得知消息的当晚，我感觉有人也会对我做什么，非常警惕的观察周围，突然感觉死亡离我那么近，很怕。请帮我分析分析，怎么才能不那么胆小呢？

——小雪

A：小雪，你好。告诉你一个秘密，我小的时候也很胆小，晚上都不敢关灯睡觉，不然就觉得窗帘上的树影会变成妖怪下来咬我。不仅如此，让我百思不得其解的还有——为什么我们会怕鬼怪呢？

后来，突然有一天，我莫名其妙地想通了这个问题——我们当然不想自己“变得”和鬼怪一样。想想古今中外各色传说中的鬼怪模样吧，它们可都是“长得”非常不幸，要么是一脸委屈、幽怨，要么就是被地狱之火烧过一般怒不可遏。所以我猜测，也许，所谓鬼怪，就像一面照得出所有我们厌恶、嫌弃、逃避、不想面对的负面感受的魔镜。看见它们，就看见我们一直不愿意面对的那一部分自己，看见我们自己心中的种种不齿。不知道以上这个解释，是否有助于化解你对于鬼的恐惧。这些年来，随着对自己内心中丑恶部分逐渐接纳，对于外界的各种担心和恐惧也越来越淡。记得有位老师说过，如果条件允许，每个人都想当天使。至今想来还是很震撼。如果有一天我为了保护女儿而杀人，我想我也可以在内心中原谅自己。

另外，还有一种被大家广泛接受的解释，认为鬼怪是我们人类自我监管、自我惩罚的集体超我的化身。我们敬畏，确保自己的行为不会超越自然伦理的限制。如果这个解释在你身上成立的话，我就建议你，下一次头脑中再出现可怕的想象，不妨停一下，鼓起勇气问问那个“鬼”：我有什么事情严重到一定要受惩罚吗？如果接下来我做一些积极补救，可不可以将功赎过，被放一马？

——宫学萍