

请查一查,你有心理毛病吗?

——探寻各种压力下的心理问题

本报资深记者 钱勤发

人与人相处,哪怕是朋友与朋友相处,不经意的玩笑中,往往会露出这么一句话:“依脑子出毛病了。”其实,不是脑子出毛病,而是心理有问题。

今年2月,世界卫生组织得出一个数据:全球有10亿人患心理疾病,87万人自杀者中有90%以上与心理疾病有关。世界卫生组织预测,到2020年,心理疾病将是心脏病后的第二大常见病,全球有四分之一的人会有不同程度的心理疾病。这

也印证了瑞士心理学家荣格半个世纪前的预言:心灵的探索必然会成为未来的重要的科学,这是我们最迫切需要的科学。

心理疾病,分为四大类型:一般心理问题(表现冷漠、暴躁等)、神经症(抑郁症、强迫症、焦虑症等),以及精神障碍和人格障碍。大多数人往往把心理疾病不当作病,不知心理疾病会导致各种各样危害,比如朋友反目为仇、夫妻口角不断、父母子女矛盾重重、有的女性像“警犬”一样嗅着丈

夫身上有无情人“味”……严重的灰世会自寻短见。更有甚者,还引发各类刑事案件。

心理疾病多半是压力压出来的,诸如职业压力、婚姻压力、子女压力、心理压力等等。现代人面对种种压力,如果压力得不到缓解释放,久而久之,积郁成病。最近,记者采访了一些心理学家和心理咨询师,从大量的个案中选取一些片段,愿望全社会重视心理问题。



1. 成功男人的心理障碍

一辆“宝马”轿车在沪宁高速公路上飞驰。驾车的是个30多岁的成功男士黄先生。他是邻省某大公司的部门经理,年薪50万,有名车、有别墅、有妻有儿、还有数百万的积蓄。他本不该发愁,可恰恰“愁上加愁”。当他获知上海一家心理咨询中心的大名后,不顾4小时的路途,独个亲自驾车而来,期盼心理医生解他“愁结”。

黄先生将“愁绪”向心理咨询师实话实说:整日惶惶不安,似有大祸临头,驾车时会生出拉开车门跳下去的念头。他说,常常会有冲动的感觉,在办公室里生怕冲上去与同事厮打,回到家里也会产生卡妻子脖子的冲动。他承认心理出了毛病,害怕发展下去情绪失控、精神崩溃,后

果不堪设想。

黄先生的这种痛苦,来自精神压力,而他所谓的精神压力竟然让人觉得莫名其妙。他有财产,他的收入与他年龄的反差,很让人羡慕。可他丝毫不觉得自豪,相反却有莫名的自卑。原来,他的成功和财产的所得,一大半来自岳父的相助。他总觉得生活在岳父的影子中间,不能理直气壮,怕被人鄙视。他想从岳父和妻子的影子中逃出来,可又逃不出来。因为,他知道,真的逃了出来,将会一无所有。在常人看来,这个人脑子有问题。有岳父相助,人家求之不得,可他竟然以此为自卑。这就是心理毛病。

心理咨询师说,黄先生莫名其妙近乎荒诞

的精神压力和冲动,在心理学上称为“强迫症”。荣格说:“所有的强迫症皆产生于难以消化的情结。”黄先生的情结在于他的“成功”,而这种裙带关系带来的成功,非但不能使他快乐,反而增加了他的压力。他的强迫观念产生于他难以承受的“成功”。如此这般的心理障碍,使他变了一个人。他害怕开车、害怕与人相处、害怕坐飞机出差,也害怕同家人相处。他试图挣脱“被强迫的生活”。强迫症的病理就是对过分压抑心情意志的反弹,潜意识的冲动超越了意志意识的控制,以象征性的念头与行为,反复表达着被压抑的愿望。这是一种较为严重的心理疾病。黄先生先后数次到上海接受心理治疗,心理咨询师开出的“药方”是:正视现实,从所谓的“成功”光环中跳出来,还自己一个平常人的真相。

2. 青春期是心理问题多发期

高二女学生小林,厌学而休学,已有8个月。她白天睡觉,晚上10时过后,关闭窗户,开始卡拉OK,一首接一首,越唱越忧伤,唱了三四个小时,唱成个泪人。邻居们说,小姑娘“夜半歌声”,阿会脑子有问题?

父母劝过,无用,不敢再劝,害怕女儿想不通来“绝”的。他们发现女儿有心理障碍,便四处打听,“连哄带骗”将女儿带到心理咨询中心,接受心理治疗。

说来让人不信,小林本是班级里的好学生,老师对她期望很高。可是,她心比天高,平时沉默寡言,矜持漠然,很不合群。她一直将年轻漂亮聪明能干的妈妈作为偶像。可她又自知难以超越妈妈,逐渐生成挫败感,失去自信,逃避现实,日趋沉沦。自恋和抑郁本是封闭的,封闭在自我的小天地里。小林睡觉、唱歌、上网。她在网



插图 戴佳嘉

上聊了一个男朋友,见了一面,把人家吓退了。可她又不依不饶,迷恋成痴,每天电话纠缠,最多时一天打40个电话。当妈的知道,人家本无这

个意,那是女儿的单相思。小林心里也明白,那不是爱,可为何还要那么依赖他呢?心理咨询师告诉她:孤独久了的人希望能找堵墙靠一靠,墙不是你所爱,却是你的支撑。

让心理咨询师吃惊的是,小林对生命和死亡的话题很感兴趣。她说:那天在等候网友的时候,心里面想过,如果他不来,我很想让车把自己压死;我想过父母的悲痛,但我也许会带着他们一起走。小林由自恋到抑郁,而抑郁的极端行为,就是因为找不到活着的意义。你说后怕不后怕?

心理学家说,人生有四个心理诞生期:出生期、青春期、更年期、临终期。生死期是两极对应,青春期是性能力发生期,更年期是性能力退化期。所以,青春期和更年期是心理问题多发期。尤其是青春期,不但是性能力成长期,也是人格心理的成长期,自我意识综合期,在这期间,有学业压力、父母压力、社会压力,面对各种压力,稍有不慎就可能出现心理问题。做父母的切莫忽略孩子青春期的生理和心理的健康成长。

3. 高压之下性趣全无

日常生活中,不少人因不知啥叫心理疾病,而不以为然不加关注。比如:车门明明关了,却还回过头去检查一下;房门锁上了,突然觉得有种不安,返回去再看一看拉一拉;还有一些白领,每隔15分钟就去检查邮箱,完全无意识的好像被逼迫着去打开邮箱……这些“细节”不是强迫症就是焦虑症,都是心理疾病。更有甚者,在工作、经济、竞争等重重压力下,夫妻之间冷漠无言,性趣全无。某地对男性生殖健康状况调查显示:男性在夫妻性关系上“下岗”的平均年龄只有47岁。这不是小事一桩,而直接牵涉到婚姻危机,而事情却不是个“离”字就可了却的。

来看两件个案。李某33岁,一家外企的销

售部经理,年薪在20万与30万之间浮动。所谓浮动,就是对业绩的考核,就是压力。为了这个浮动,李某常常出差,一心想着朝上浮,因为一次两次“探底”,就会威胁到经理这个位子。显然,李某面对职位压力、经济压力、竞争压力,一个人在这么多压力之下,唯独没有将妻子的“压力”放在心上,婚前、婚时、婚后,判若两人。他既感觉不到妻子的温顺亲热,也没了小别胜新婚的欲火。一个正当年的男性,性趣全无,还是健康正常的人吗?他曾征求过妻子“离与不离”,妻子说离婚太麻烦,你如果不介意,就将就着过吧……

另一对夫妻在婚前20岁出头时,就在同一个企业工作。丈夫搞党务工作,妻子是出纳员。

两年前,企业改制,承包给了人家,丈夫本可留下来任职,可他于心不安,因为所有职工都是他说服转岗离去的,他不好意思留任,所以也选择离去。而他妻子则被承包方留下来做财务。男的下岗,女的收入一月比一月高,年终奖有几万元,反差越来越大。他本想须眉不让巾帼,到处找工作,可工作不是那么好找。他只能在家扶老携幼相妻下厨房。日长时久,他有了压力,产生自卑心理,觉得一个吃“软饭”的壮年男人,谁会看得起?连老婆也看不起。这以后,他看到老婆总觉得低人三分,觉得“怕”,男性主体的男权文化彻底崩溃,最终连与老婆过夫妻生活的能力也消失了。

一位心理学家说:物化社会经济文明改变了人们的生活状态,也改变了人们的心理结构,面对着被物质吞噬的人的精神与原始生命力,我们就不难理解劳伦斯在《查太莱夫人的情人》中,呼唤守林人的良苦用心了。

4. 冷静处理生活中的各种问题

心理疾病发生的一个重要原因是人们对现实生活中问题的逃避。这种逃避使问题更加复杂,并由显性的变为隐性的。逃避的心理成因是缺乏承受问题的心理能量。而事实上,问题一旦形成,你不解决你就成了问题的一部分。

有一个25岁的晶子小姐,自母亲两年前去世后,常常恶梦相伴,既紧张又焦虑,且恐惧忧伤,她心理压力很重,总觉得欠了母亲太多,再忏悔也于事无补。因为,她当时没有处理好母亲的“问题”。

她母亲是在单位的一次体检中,查出了性病。病虽不大,且完全可以治愈,但这个病对于家庭,对于丈夫、女儿,却是“石破天惊”。他们怎么也难以接受贤淑的母亲得的这个病。问题发生了,父女俩唯有激愤、冲动,独缺冷静、宽容、治病救人,无形之中将患病的亲人朝死路上推。父亲再也不让母亲进卧室,让她睡在客厅的过道上。而晶子哭红了双眼,非但对母亲不理不睬,还将她视作“十恶不赦”的罪孽。母亲承认与邻家一个青梅竹马的男人有关系,但愿能得到丈夫和女儿的原谅。她说她不愿离婚,她舍不得自己的女儿,死也要死在自己的家里。

可怜患病的亲人,非但没有得到丈夫的原谅,也没有得到女儿的任何抚慰。有一次,晶子低着头走过客厅时,母亲一把拉住她,从枕头下摸出一叠钱,塞到女儿手里,说:“妈就这点钱,你拿去用。”晶子永远忘不了母亲那凄惨的神情,无望的眼神。然而,晶子默然地摇摇头,将钱塞回母亲的枕头底下,没吭一声从母亲面前走过。

后来的故事自然是个悲剧。晶子的母亲在绝望中自杀身亡。晶子说:“大难那天,我没有流一滴泪,觉得母亲那是自作自受,不值得同情。可没过几个月,母亲患病时的痛苦情景、求助无望的眼神,常常浮现在我眼前,让我心惊胆战,恶梦不断。”

事过两年,当晶子接受心理咨询时,她萌生忏悔之心。她说:“我没有处理好母亲的问题,她的绝望与我有关。她毕竟是爱我的妈妈呀。如果当时,我能给她些安慰,至少替她把病治好,就是家庭破裂,她也不至于自寻短见。”晶子姑娘的恶梦造成的心理疾病,只能在忏悔中慢慢消化。

【相关链接】

国际心理健康标准

- 身体和心理上的完好状态;
- 身体、智力、情绪十分调和;
- 适应环境,人际关系彼此谦让;
- 有幸福感;
- 在工作和职业中能发挥自己的能力,过

有效率的生活。

获得心理健康的一般方法

- 调整个人认知方式;
- 理解个人心理特征;
- 分析个人行为习惯;
- 接纳已经发生的事实。

上海市心理咨询行业协会

协会于今年1月30日成立,目前有62家会员机构,其中31家心理咨询机构、5家医疗机构、17家学校,还有9家其他类型的机构。会长王裕如。目前,上海有9000余名心理咨询师。