

与病痛打一场持久战 寻找各种『可能』

专家支持: 廖丽娟
采访: 朱砂

上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
国家二级心理咨询师



A 长期的病痛

老年病人,尤其是一些慢性病老人,在心理上会发生很多变化。生病的人,往往最容易产生的感觉是痛觉,而且通常是持续的剧烈的痛觉,这使得身体其他的感受容易被屏蔽——受病痛折磨的时候,全身几乎只有病痛了,感觉不到其他的刺激,比如,嗅觉被屏蔽,所以就很难感觉到饭菜的香味,不容易闻到花香……似乎世界上只有身上种种不舒服的感觉。这个时候,容易让人觉得,怎么生病的人,对其他的事物都变得漠不关心了。

心理学的研究发现,人在积极的

情绪下,记忆力表现更佳,思维更敏捷,也更容易乐观,总之,积极会带动积极;反过来,人在消极的情绪控制下,记忆力受限,思维易受到阻抑,更容易把结果想得悲观,也更容易被激发更多的负面情绪。生病是强大的负面刺激,身心相互影响,生病的人往往更容易体验到消极的情绪。

此外,长期卧床住院的老人,往往更容易接触到死亡的消息和无助的环境,这也会让人变得更脆弱。廖丽娟解释说:“有过这样的研究,在透明玻璃隔开的两边,一边是被电击的老鼠,一边是可以尽情玩耍和

会屏蔽掉积极的感官体验

吃好东西的老鼠。研究发现,当一边的老鼠受到刺激的时候,另外一边的老鼠也会拒绝吃东西、拒绝玩耍,显得无助和痛苦。这样的研究当然没有办法在人身上进行,但基本可以类推的是,作为普通病人不断看到其他病人的痛苦甚至死亡的消息,也容易感受到无助和痛苦。这会使得长期住院的老人,产生恐惧心理,希望快点逃离这样的病痛。而希望快点再快点逃离的心态,对身体的康复并没有帮助,相反,容易因为这种非理性状态而妨碍了身体更好地康复。”

B 打好“持久战”

对于长期住院的老人,不同阶段,需要的陪护也有所不同。刚刚住进医院时,陌生环境加上病痛的煎熬,会让原本就对新环境适应性比较差的老年人无所适从。这个阶段让老年人有一个循序渐进的适应和陪伴就变得非常重要。廖丽娟提醒说:“很多年轻的父母会在孩子上托儿所幼儿园之前,经常带着孩子到学校周围看看熟悉熟悉,这通常会很有效地帮助孩子熟悉适应将来要就学的环境。但是,我们送老人去住院治疗时,却往往忽略了他们也需要一个熟悉环境的过程。尤其是经历着身体病痛折磨而又无助的老人们。”

老年患者的病往往是长期的慢性的,所以对于老人和陪护的亲属而言,面对的是一场需要积极应对

的持久战。适应了环境后,如何陪伴老人“聚焦”,往往就变得非常重要。进化心理学的研究发现,持久的进化,使得人们更容易聚焦于负面情绪,因为负面情绪往往带动了人们的身心一起备战。但是长期备战式的应激状态,往往带来的是病人和陪护亲属的身心俱疲。因此,轻松陪伴就显得尤为重要。

“心理学研究人们的注意机制的时候发现,病人往往容易聚焦在‘不能’上面,比如不能吃硬的东西,不能长途跋涉,不能下床走路,不能听到比较轻的声音……这些‘不能’不断弥漫在我们周围的时候,就会越来越无助,越来越不能。”廖丽娟分析说,“这个时候,老年患者和亲人就需要一起聚焦于能进行的部分。比如,不能下床走动,但是能在

把“不能”转变为“可能”

床上坐起来吃东西,能在床上翻身,还能在床上听音乐、看电视。不能吃硬质食品,但是,能吃各种各样的粥,能喝各种各样的汤……把一项‘不能’转化为很多项的‘能’。”

曾经,有一位女儿来找廖丽娟咨询如何陪伴照顾她患癌症的父亲。后来,在一年多的陪伴时间里,这个女儿和自己的孩子在家里到处贴着小红纸,每张纸条上都画着、写着父亲很多可以尝试的事情。比如,在卫生间里,贴着小外孙画的一张画,上面写着“外公,你能一个人站着小便,真好!不像我小时候老是被抱着小便……”餐厅里面写着的都是老人能吃的各色搭配。家用的跑步机上面甚至写着“外公,你可以在跑步机上面坐,还可以躺,而且不需要开电源哦!”

C 生活在当下

老年病人自己如果沉浸在对过去懊恼,对未来担忧的心境中,往往会让今天背上沉重的负担。因此,廖丽娟建议,老年病人要“生活在和别的日子完全隔绝的今日里”,这可以使人振奋、积极和健康。与此同时,给自己更多积极、肯定的暗示,想着

我还能做什么,还需要做什么,并且一步步操作起来,往往会激发更多的生命能量。

老年病人除了调整自己的内在心境外,让环境健康年轻起来,也是非常重要的。心理学曾有研究,让老年人重新回到十五年前的环境中,

激发更多生命能量

几个月之后,这些老人都会变得更年轻一些。“所以,老年人和陪伴的亲人不妨仔细打量身边的环境,可以在哪个角落、哪个空间放上让你看着就会禁不住充满活力的物品,比如充满活力的衣服,比如生机勃勃的植物等。”廖丽娟说。



底线

◎ 章红

归真堂拟上市引发民众关注与舆论热议,这是一家以熊胆制品为主业的制药厂。

动物保护人士坚决反对活熊取胆,认为以人类的需要为名,给熊们制造了苦痛,应以人工熊胆取代天然熊胆,取消活熊取胆。

但还是有着汹汹争议。其中最容易遇到的一种说法是:要说到虐待动物,其实狩猎的猎人、磨刀霍霍的厨师、为家人煲汤的母亲各个都有份,难道你不吃肉么?既然那么爱护动物,为什么还要杀生呢?杀与虐杀,难道不是五十步与百步的区别?

一边吃肉一边叫嚷着保护动物,所以你好虚伪。这样一种质疑中隐藏的逻辑是:如果你要指责恶,必须拥有绝对的善。否则就是虚伪。

过高的道德标杆是种陷阱。这种貌似振振有词的指责其实是在抹杀大恶与小恶的区别:既然人类免不了要吃肉,免不了要屠杀动物,那大家都彼此彼此,谁也别说了吧。

——抹杀区别的后果常常就是纵容了罪恶,消失了底线。

人处于食物链的最高端,为了自身的生存,难以避免地要吃别的动物。但这个理由并不意味着人可以所欲为地对待动物。

有一个真实的故事:蒙古族诗人席慕容来到南京,接待方在玄武湖内的餐厅摆开宴席招待,席间端上一道玄武湖名菜:一条大鱼卧在盘中,身体被油盐酱醋红烧熟透,而头部还在微微颤动。席慕容当即离席而去,用拒吃来表示对这种虐杀的抗议。

没错,我爱吃猪肉,爱吃羊肉,爱吃牛肉,爱吃鱼肉,我不是一个素食主义者。但是我不生割猪肉,活剥牛肉来充饥。

我是个普通人,并且有着人类与生俱来的感同身受的能力;动物们受到的来自人类的残酷伤害,同样残酷地伤害人自身的感受,伤害人类的良心。

杀与虐杀,如果说是五十步与百步的区别,这相差的五十步就是人类朝向文明方向跋涉的五十步。这五十步就是文明的含义。

人为了自身的发展,一直在向自然掠夺,包括向动物掠夺。掠夺不可避免,但这种掠夺的底线在哪儿,正是对人性是否尚存的一种检验。之所以文明的走向,是越来越注重动物福利,是因为人想求得良心的平安。这种良心是人性犹存的证明。

另一方面,丧钟不仅为动物而鸣,人可以怎么对待动物,就可以怎么对待人自身。

当人为了一己之利益,在动物面前消失了所有的恻隐之心,那意味着在必要的时候,人也完全可能以同样残忍的方式对待同类。



【专家调查档案】

在医疗体制尚不完善的今天,因为患病长期卧床的老人,无疑是特别需要被关注的群体。他们除了面临病痛的折磨外,心理也承受着煎熬。“久病床前无孝子”,未必是陪护者不尽心,很多时候,缠绵病榻的老人消极负面的心理状态才是根源所在。

【事件回放】

日前,市民小秦将一个多月的来为癌症晚期的父亲住院奔忙的经历写成了一篇文章,以致信上海市委书记俞正声同志的形式,发在了自己的博客上。他提出“为癌症晚期病人提供一个有尊严、稳定而安全的就医环境”,“支持和鼓励社会力量为癌症晚期病人及家属提供心理辅导、陪护等慈善服务或志愿行动”等诉求和建议。

市委书记俞正声通过“上海发布”微博平台给小秦回复并致电:医疗体制缺陷造成的问题,虽然短期内难以彻底解决,但我相信,你的心痛也是大家的心痛,大家的共识会推动我们前进。(来源:解放日报)