

【真实案例】

即便现在工作的公司在10楼,荷洁每天还是不愿意乘电梯,宁愿辛苦跑楼梯。虽然她对外美其名曰是为了锻炼身体,其实是有心病,特别害怕坐电梯,只要电梯一启动,心里就有一种极速坠下的恐惧感,强烈的时候甚至感到窒息。

荷洁并不是从小就害怕坐电梯,而是最近突然害怕坐电梯的。大概是两年前,荷洁有一次在电影里面看到一幕电梯失控坠落的镜头,里面乘坐电梯的乘客死得很惨,当时觉得很吓人。看完电影没多久,有一天晚上荷洁加班到很晚,然后坐电梯下楼。没想到,突然眼前一黑,电梯居然出故障了,她被困在里面。因为是深夜,整栋大厦人很少,电梯里面只有她一个人。手机信号又没有,简直把她吓坏了!荷洁哭得一塌糊涂,大声呼喊大力捶打电梯,希望有人来救她。之后电梯就像失去重心一样,摔了下去!荷洁脑子里立刻浮现出电影里面乘客惨死的恐惧画面,那一刻绝望极了。她以为自己必死无疑,肯定跟电影里面那样悲惨!于是就昏了过去。

事后荷洁得知是大楼的保安找人把她救了出来。万幸的是荷洁只受了轻伤,算是死里逃生吧。可是从那时起,荷洁就开始恐惧乘坐电梯了,每次坐电梯不管是上升还是降落,都有一种快速坠落的失重感。特别当一个人坐电梯时,这种感觉尤为强烈,会感到非常恐怖并且透不过气来。

进电梯她就紧张

章睿齐
(心理学博士,心理咨询研究员)
心理邮箱:
jyszjh@vip.163.com

【心灵导航】



根据上述情况,可推测荷洁患有典型的幽闭恐惧症。

幽闭恐惧症,是场所恐惧症的一种。一般指当患者身处地铁、隧道和电梯这种封闭狭小的空间时产生焦虑和恐惧。惊恐发作时,病人会感到极度焦虑、心慌,甚至觉得自己快要死掉。患者一旦身处于恐惧情境之中,几乎无法避免地会出现强烈的焦虑反应,诸如心悸、冒汗、发抖、浑身麻木、寒颤、潮红、窒息感、呼吸急促、恶心、眩晕、腹部不适都是常见的症状,有些人甚至会晕倒。

幽闭恐惧症本身对患者的正常生活影响不大,多数患者不了解这是一种病,误认为是自己过分脆弱,不能面对现实,故无需治疗。此外,一些男士自以为是强者而羞于求医。因而只有23%的患者接受治疗。其实,只要接受适当治疗,无论病程多长、病情多重,85%~95%的患者都可以得到明显改善。

幽闭恐惧症的成因是复杂的,可能是

某一具体的原因也可能有不止一种原因,目前对此尚无权威解释。不过其可能的成因包括社会心理因素、遗传及性格因素和生物学因素等。比如过分的严厉或教条化的教育,过分粗暴或压抑的环境,会使人的心理成长单一化或是正常心理发育受到扭曲,难以对客观事物做出正确判断,这些就是社会心理因素,遗传及性格因素则是指遗传性的性格脆弱,有些人天生紧张而显神经质,他们最易产生恐惧感,患此病后偏于高度内向、固执、敏感多疑、心胸狭窄,常表现为胆小、怕事、害羞及依赖性强的。

当有可能导致幽闭恐惧症的各种因素互相冲击,患者自身又无法解决承受的精神压力,精神压力超过其自身的承受能力时,就会导致发病。

对荷洁而言,其病因主要是两年前被困在电梯的恐惧经历并在心灵深处烙上了深深的印迹。一上电梯心中就会忐忑不安,以前被困的情境重现,一种不可言状的恐惧突然袭来,因而感到窒息。

心理处方

■ 满灌法

这是目前治疗幽闭恐惧症最好的心理疗法。此法是在一定心理辅导的基础上,将患者骤然置于恐惧事物之前或场所之中,采用想象的方式,或把患者直接带入他最害怕的情境。鼓励患者想象最使他恐惧的场面,或者心理医生在旁边反复地,甚至不厌其烦地讲述他最感恐惧情境中的细节,或者使用录像、幻灯片放映最使患者恐惧的情景,以加深患者的焦虑程度,同时不允许患者采取闭眼睛、哭喊、堵耳朵等逃避行为。在反复的恐惧刺激下,即使患者因焦虑紧张而出现心跳加快、呼吸困难、面色发白、四肢发冷等植物性神经系统反应,患者最担心的可怕灾难却并没有发生,这样焦虑反应也就相应地消退了,恐惧症状自然也就慢慢消除了。

所以,像荷洁一类患有幽闭恐惧症或有幽闭恐惧倾向的人们,不要恐惧、害怕,勇敢地接受恐惧的挑战,面对现实,接受科学的治疗,终有一天,你又会找到久违的自信与豁达,与阳光为伍,和你的家人快快乐乐地过好每一天。

自我诊断,你有幽闭恐惧症吗?

不管你是否承认自己胆小、有心理疾病,不管你是否将恐惧深藏在心底却在人前装作若无其事,你不妨为自己把把脉,看看自己是否符合以下条件,是否你也是一个幽闭恐惧症患者呢?

■ 当进入某一特殊环境(如:商店、剧场、电梯、公共汽车、火车、黑暗等)时,我就会不自主产生恐惧感。

■ 我总担心会发作某种病症、失去控制、昏倒,而又无法逃离现场。

■ 一旦处在恐惧环境之中,我就害怕出事,不自主地想逃避,如若不能实现,就会心慌心跳、呼吸气促、出冷汗、头脑混乱、手足发抖、肌肉抽动,甚至昏厥。一离开恐惧环境,就自行恢复正常。

除了简单的自我诊断,你还可以求医问诊。在医学诊断上,幽闭恐惧症一般包含下列几个诊断法则:

■ 一旦处于恐惧情境之中,几乎必然能引发立即性的焦虑反应。

■ 患者能理解自己的恐惧是过度而不合理的。
■ 患者会逃避该情境,或强迫痛苦与焦虑来面对。
■ 这些逃避行为、预期性焦虑、身处其间时的痛苦,已经严重到干扰患者的常规生活、职业功能、社交活动。
■ 患者若未满十八岁,有症状的时期须至少六个月。
■ 这些问题不能以其他的精神疾病做更好的解释。

不守规矩的牧牧

牧牧读小学二年级了,他长着圆圆的脑袋,乌溜溜的眼睛,头脑聪明反应快,学习成绩也还不错,按理应该是个讨人喜欢的孩子。可是,这孩子却让家长头疼,因为学校老师三天两头告状,总是说他上课不遵守纪律,老爱说废话,乱动同桌东西,不仅自己不认真听课,还影响旁边同学,弄得其他同学的家长也纷纷跟老师提意见,要求把自己孩子的座位换得离牧牧远远的。

说起来这个牧牧确实也是不大守规矩,从小被奶奶宠坏啦,在家是混世魔王一个,老子天下第一,到了亲戚朋友家也是胡作非为的,随便乱翻人家东西,为此爸爸打骂了好几次也不见效,只好以后不带他去别人家。问题是别人家可以不去,但学校是必须与同学相处的地方,课堂有纪律也必须遵守,回家作业要按时按量完成,这下牧牧的毛病就非改不可啦。

于是,爸爸妈妈把牧牧领回自己家,每天亲自对牧牧盯着管着,不是打就是骂,千叮咛万嘱咐,可是,只要一转眼,这孩子又是老样子了。于是,就带牧牧来工作室,希望能找到改变孩子的方法。

咨询师发现这孩子的头脑中没有规则意识,根本问题是家长宠爱过分,从小对孩子缺少管教。家长对孩子的不良行为没有约束,孩子自然就行为没有规则。给孩子建立规矩意识的最佳年龄是从两、三岁就开始,这个年龄段的孩子,自主意识刚开始萌芽,家长通过合理的管教,可以帮助孩子培养良好的行为习惯和自控能力,从而为下一阶段进入学校的社会化适应做好准备。而牧牧错过了这个阶段,培养自控能力和建立规则就比较困难了,需要家长有毅力、有耐心地坚持努力才行。

我们指导牧牧的家长首先从建立有序的家庭生活开始,每天安排好作息时间,严格按照时吃饭睡觉。当然这个家庭作息时间表要先告知牧牧,让他也一起参与制定,并鼓励他自觉遵守。到点开饭,吃完就收走,过了饭点不提供。牧牧在吵闹几次无效后,终于做到主动来吃饭了。此外,由于全家到时间就熄灯睡觉,牧牧为了避免第二天交不上作业被老师留下来,也被迫乖乖地抓紧时间按时把作业完成了。

家庭生活有序之后,亲子之间的关系也變得轻松愉快,牧牧也变得更主动了。这时,家长再对牧牧的学校表现提出要求,先易后难,从一点一滴的改变做起,同时与学校老师沟通,家校联合,给予牧牧足够的鼓励,创造机会让牧牧表现出长处,关注到他的每一点进步。终于,牧牧的行为有了非常大的改善,他真的成了大家喜爱的学生。



吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:
<http://blog.sina.com.cn/wuwuyj>

活着说句感谢的话

◎ 钱永广

两个空调安装工,去为一家住在八楼的住户安装空调。在装外面的主机时,有一个空调工,因为保险带未系牢,不慎一脚踩空,跌落下去。万幸的是,在他下坠的过程中,他的身体被七楼人家的晾衣架夹住了,动弹不得。

因为晾衣架是金属制的,正是高温,又硬又烫,这个空调工痛苦异常。

因为有人被晾衣架夹住了,随时都有坠落的危险,小区里的人们全部紧急出动,纷纷投入到营救大军中。

“赶快到七楼人家,把人从晾衣架里解救出来。”有人高喊。可七楼人家大门紧闭,也没人知道这户人家的联系电话。“赶快找来油布,大家一起拉着,防止他突然坠落。”又有人急急

地嚷着。偌大的一块油布找来了,人人都伸出了手,把一块油布拉得紧绷绷的。

就在大家手忙脚乱的时候,有人喊来了110,有人喊来了120,还有人喊来了119,总之,大家出主意的出主意,出力的出力,没有一个袖手旁观的。

人被夹在晾衣架内,随时都有生命危险。110果断决定,强行打开了七楼人家的大门。可人夹在晾衣架里,夹得太紧,根本不能硬拉。大家很快找来了切割机,拉的拉,托的托——不一会,切割机就切断了一根金属杆,终于把这个空调安装工从半空中解救了出来。

当这个空调工被抬进救护车时,虽然他的气息已经微弱,但他的眼珠子,还能转。这个空调安装工得救了。

一个人被夹在晾衣架内动弹不得,尤其是一根金属杆还顶在了他的喉咙口,他是怎样呼吸,又是怎样度过这漫长的两个小时的呢?在场的医护人员都觉得,这简直就是奇迹。晚上,电视台播出了这个新闻。当记者采访他时,他说:“我被夹在晾衣架内,异常痛苦,尤其是那根金属杆,顶住了喉咙口,呼吸十分困难。那种痛苦,让我真的不想活了,巴不得能够立即死去,脱离苦海。可当我发现,有那么多人,在为营救我而着急,我就想,我不能死,我要活着对他们说句感谢的话。因为我不能让那么多人,白忙活了一场!”

这个空调安装工的话,瞬间感动了我。想不到,他不想死的原因,竟是想活着对挥汗如雨的营救者说句感谢的话。这话说得多么朴素,又这么动人。在生命最后时刻,他想的不是自己挣扎在晾衣架内的痛苦,而是希望用活着去感谢那些辛苦营救他的人。