

人到中年，为缓解焦虑他每天喝酒

【真实案例】

49岁的李真白是某事业单位的中层干部，他是个很认真的人，做事非常负责任，生怕工作上有什么事情没有做好，因此总是很紧张，而紧张的情绪又导致他晚上睡眠不好。后来他发现，喝点酒后，精神就会放松很多，睡眠状况也会有些好转。他很高兴这一发现，于是每天晚上都喝，以至成了十几年的一个习惯。李真白喝酒一直很有节制，一点也不贪杯，喝的量不是特别多，也从不会让自己喝醉，更不会酩酊大醉。

近一两年来，李先生有了新的苦恼，他感到，这个用了十几年的方法似乎开始失效，酒精也不太管用了。他无法有效调节情绪，而且已经出现了一些精神症状，对人对事非常多疑、敏感，长期的焦虑还诱发了他的抑郁情绪，晚上整夜整夜的睡不着，白天又无精打采，他甚至想一死了之。

家人为此很着急，猜测是不是长期喝酒，加重了他的心理问题。

【心灵导航】

酗酒过度的确会引起精神症状。可是，李真白的酒精滥用只是个表象，因为，真正酗酒的人是做不到像他这么节制的。

显见，李真白的问题并不是出在酒精上，而在他过于认真、遇事特别紧张、容易担心焦虑的性格特质，这种性格的人倾向于把事情想得很严重。换言之，看上去他每天喝酒，似乎离不开酒精，实际上，他只不过是用这种方法来调节情绪、改善睡眠，他的问题根源，在于他的焦虑人格。

当然，对一般人而言，情绪焦虑的时候，酒精确实能有些作用，可以让人放松、改善睡眠，但它的有用只是对症的，并不能从根本上改变李真白焦虑的个性素质。

这与酒精缓解焦虑的机理有关，酒精能让大脑皮层麻醉、放松，当大脑皮层被麻醉后，人的理性控制会被减弱，于是感到比较放松；但这就像服用止痛片一样，只是暂时缓解了焦虑感，却不能从根本上改变出现焦虑的根源，因为焦虑多与内心的冲突等有关。

【心灵处方】

对李真白的状况，要缓解抑郁和焦虑情绪，首先要停止喝酒，更重要的是客观地看待焦虑，不必对焦虑“过分焦虑”，学会与焦虑“化敌为友”。

事实上，焦虑也有其很好的一面，焦虑性格的人，做事会更认真负责、寻求方法、注重效率，而这与整个社会的价值体系相符合。当然这也确

其实，焦虑是人的正常情绪，不可能把焦虑完全去除，如果不能处理好焦虑情绪的话，通过喝酒放松心情很可能导致成瘾行为。

虽然李真白有焦虑人格，不过他有很好的克制能力，能自我控制得很好，所以喜好喝酒，却没有出现酒精依赖。但是，并非所有人都能有克制地使用酒精，尤其是焦虑伴随着抑郁的时候，在酒精使用的量和程度上，可能会越来越加重，并形成依赖。出现酒精依赖后，如果停止喝酒，身体会出现戒断反应，觉得不舒服、心跳加快、血压升高，甚至有人出现癫痫发作、错觉等。

另外，长期使用酒精会损坏神经系统。如中枢神经系统受损，记忆力出现障碍，在此基础上甚至出现虚构，对外感觉神经系统会变得麻木，出现慢性酒精中毒等。

有些人出现焦虑情绪后会更加紧张，“焦虑着自己的焦虑”，无形中把焦虑情绪放大，并形成恶性循环。像李真白这样长期喝酒进行放松并不可取，甚至有损健康。

实会让人更累、更辛苦。还有，焦虑也是一种信号，是信号系统对人的提示与报警，提醒人们注意，并正确理解这些情绪所提示的含义，如果能更好地理解这些含义与信息，就不会把焦虑情绪放大，并且能解决问题。

有些人的报警系统特别敏感，遇到小事就“红灯闪烁”，遇到稍微大一点的事则焦虑万分、睡不着觉，不过，如果能客观地认识到“敏感”是自己信号系统的一个特点，也就不会那么紧张了。

应该学会接受焦虑性格。认识到焦虑是自己性格特点的一部分，平静地接受它，而不是与之对立。与焦虑越对立，焦虑程度越会加重；意识到焦虑是自己的性格特点，就会顺势做出一些调整，比如适当运动、转移注意力、深呼吸等，即使以后还会遇事焦虑，也会知道可以从什么角度来加以纠正。

可以主动向心理医生求助。如果过于焦虑，影响到正常的工作、睡眠、人际关系，就需要接受一些心理治疗，让当事人认识到自己的性格特点，以及这种性格特点对行为模式的影响，在心理治疗师的帮助下，做一些调整。

章月娥(资深心理咨询师)
心理邮箱: jxnclp@vip.163.com

中国知名直营海参品牌
宫品海参
400-680-6661

爱的教育



小鑫读高一了，长得很高大，青春的脸上经常挂着可人的微笑，这个大男孩文静而有礼貌，与同学关系很好，学习成绩也不错，算得上是个人见人爱的阳光男孩。

这个男孩在某个星期天的下午独自来到了咨询室，进门时与咨询师打招呼，仍然是那张阳光灿烂的招牌式的微笑。坐在椅子上与咨询师谈话，也是中规中矩，温和而谦逊。然而，在咨询师真诚而关切的询问下，那张灿烂的笑脸转眼间阴云密布，涕泪纵横，他说，没有人知道，自己的内心一直非常痛苦，这些年来活得实在太累，已经快崩溃了。

原来小鑫在单亲家庭长大，母亲独自抚养自己的辛苦和劳累从小便在小鑫的心中留下阴影，他总觉得自己拖累了母亲，强烈的负疚感使他从小就表现得乖，处处谨言慎行怕给母亲惹麻烦，时时扮出可爱的笑脸讨人喜欢。记得四五岁时，母亲经常因为加班很晚才回家，他独自在家怕得要死，却在母亲面前装得若无其事。在幼儿园被其他小朋友欺负了，也是有

两面小鑫

泪往肚里咽，就怕母亲知道了伤心。他时刻提醒自己要把最好的自我展现在人们面前，只是为了给妈妈争气。在这样压抑自我的环境下长大，他的外表与内心渐渐脱离，可爱的外表下煎熬着一颗愤怒、扭曲的心灵。终于有一天，他再也忍受不了内心的痛苦，决定求助。

从心理学上分析，假如孩子在小时候没有获得足够的爱，其内心一定会有很多孤独和失落。假如孩子小时候孤独、恐惧的情绪没有得到大人足够的安抚，情绪的宣泄没有得到满足，就会在内心留下愤怒和恐惧的黑洞。这样的孩子长大了内心也会惶恐不安，迷失自我。小鑫表面上的“乖”掩盖了内心深处的恐惧，也使他长期得不到母亲应有的关爱，带着这副假面具生活，让小鑫人格分裂，痛苦不堪。

咨询师帮助小鑫看清楚自己的问题，学会合理表达自己的内心情感，适当争取自己的权利，同时，通过冥想的方式来接纳自己内在的负面情感，给予自己的心灵所需要的关爱、疼惜。并且放下自己的假面具，学会以真实情感示人，改善母子关系，懂得更多地爱护自己，也会把这种爱自己的行为转移到爱自己的母亲和身边的其他人。

经过一段时间的咨询，小鑫最终走出了心理阴影，真正成为了阳光少年。

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/wuyuj>

我 着 心 生

一个母亲的告别

◎ 钱永广



女人得了重病，医生诊断，她最多再存活半年。男人拿着诊断书，望着诊断结果，女人呼天抢地，哭昏了过去。

面对怕死的女人，男人爱怜地安抚她的情绪。是啊，谁不怕死呢，尤其是在这个世上，有她深爱的男人，尤其是他们的儿子才三岁啊。

男人一边叹气，一边安慰女人说：“其实医生诊断也不一定就对，说不定，你就是一个例外呢。再说，是人总有一死，就算医生不能医治你的病，我也会一直陪伴在你身边，爱你一生一世。你可别想多了。”

女人流着泪说：“我是一个多么不幸的女人，就要离开这个世界，可我又是一个多么幸运的妻子，我有深爱我的丈夫和听话的儿子。在死神面前，我并不惧怕。但我担心的是，我死后，儿子如果向你吵着要找妈妈，你怎么办？”

女人的提问，让男人始料未及。是啊，万一孩子吵着要妈妈，那他该怎样对孩子说？是说妈妈去了很远的地方，还是说，妈妈去了另一个世界？三岁的儿子能听得懂吗？

女人的日子越来越不多了。现在的她，特别珍惜和儿子一起相处的日子。女人在儿子的脸蛋上亲了又亲，他对他的爱，已到了无以复加的地步。可惜儿子并不知道妈妈得了重病，更不懂得妈妈不久将要离开人世。儿子只是知道，在这个世上，妈妈是对他最好的人。

最后相处的日子里，女人的病越来越重，一天晚上，男人发现，和以前不一样，女人搂着三岁的儿子，她的眉头似乎舒展开了，眉宇间好像还挂着笑。男人很不解。

男人听见女人对儿子说：“儿子，知道吗，妈妈正在和病魔打一场硬仗，如果赢了，我就继续做你的妈妈，如果输了，我就要离开人间，到天上做仙女。”

儿子依偎在女人的怀里，天真地问：

“是不是像你给我讲的故事中的仙女？”

女人说：“是。”

儿子想了想，哭了，说：“我不想妈妈做仙女，妈妈，你一定打得赢。”

女人流了一脸的泪水说：“儿子，如果我输了，到天上变成了仙女，只要你像爸爸一样坚强，妈妈就会从天上飞下来，到时候妈妈就会变成另外一个女人的样子。”

“变成另外一个女人的样子？妈妈，可我怎么知道才是你呢？”儿子百思不得其解。

“那很简单啊，儿子，如果将来有一天，爸爸带着一个阿姨回家，让你喊妈妈，那个阿姨就是妈妈变的，到时候，你可不许不认我。”

儿子很乖巧，不停地地点着头。他想妈妈那么爱他，妈妈不会只记得在天上做仙女，她一定会回来的。想到这，儿子脸上挂着笑，不知不觉睡着了。

看到儿子睡了，女人的嘴角露出一丝浅笑。

那夜，女人走了。她走的时候，脸上挂着一丝浅笑，非常安静，没人能懂，除了男人。

再后来，经人介绍，男人认识了另外一个女人。这个时候，儿子已经五岁。儿子叫这个女人妈，当男人把这个故事告诉这个女人后，虽然儿子不是这个女人的儿子，但这个女人却把儿子搂在怀里，当作亲生的儿子一样，泪流满面。