

【真实案例】

晓蓉两年前结婚,原本打算今年要个宝宝的,哪知两个月前她查出肝部有个小肿瘤。肿瘤是良性的,而且她也在长假期间做了切除肿瘤的小手术。晓蓉在做完手术之后,不知为何特别容易紧张,而且一紧张就会感到心慌、心悸、气促。虽然医生说这只是个小手术,还说手术非常成功,但是她总害怕身体有事。晓蓉才结婚两年,还准备今年要个宝宝的。最近肯定要以调养为主了,现在她还担心她的生育能力。因为晓蓉老是想:我的身体既然有了一次肿瘤,可能就会比别人更容易有肿瘤,如果下次又有了肿瘤,还是恶性的,那我应该怎么办?如果下次是恶性肿瘤,那就可能是癌症了啊。这样一来,晓蓉就特别容易失眠、烦躁,而且一想到自己身体可能不行了,就坐立不安,呼吸急促,有时候还会嘴唇发麻,也更容易发脾气。

现在晓蓉每天都在担心自己的身体,只要电视里出现癌症病人的画面,她就吓得全身发抖,整夜睡不着。她一睡不着,就不让老公睡,一定要让他好言好语安慰,否则她就大吵大闹。老公看晓蓉做完手术不久,开始还让着她,后来渐渐就脸色不好看了。而晓蓉一看他态度不好,就更加生气,前天晚上跟老公吵完架,晓蓉突然感到胸闷气急,心跳剧烈,好像心脏要从嘴里跳出来一样,全身都发抖,真是可怕极了。老公吓坏了,连忙把她送到医院,可是检查身体也没发现问题。晓蓉也不知道自己是怎么回事了,反正有过肿瘤和手术后,恐慌把她的正常生活全打乱了。

章月娥(资深心理咨询师)
心理邮箱: jxnelylp@vip.163.com

有过肿瘤动过手术她很恐慌

晓蓉的症状是疑病性神经症,简称疑病症。这是一种对自己身体健康状况过分关注、担心或深信自己患了疑难疾病,经常诉说某些不适,对自身感觉作出患有不切实际的病态解释,致使整个身心由此产生疑虑。

晓蓉这种症状的特点,是对自身健康的过分关心,难以消除自己的成见。她怀疑自己患了某种事实上并不存在的疾病(癌症),可能医生的解释和客观检查均不足以消除其看法。这是一种心理疾患。晓蓉的个性可能比较敏感,同时又因为近期做了手术,



疑病症的治疗应该以心理治疗为主,药物治疗为辅。建议晓蓉携带全部病史和检查资料,到医学心理咨询门诊就医。采取科学态度,实事求是地讨论不适症状的性质和担心患病的理由,配合医生弄清问题。其实,晓蓉关心自身健康这是正常的,但应该全面准确地理解医学知识和有关信息,注意心理健康,这样才能解决自己的心理问题

大量事实表明,癌症患者保持

【心灵导航】

因躯体疾病后衰弱状态而促发了疑病症。

事实上,患病不可怕,最怕的是恐慌。有疾病恐惧心理的人往往神经过敏、草木皆兵。他们怕得肿瘤,怕得肝炎……年轻轻的晓蓉,本来生活得好好的,可最近由于有过肿瘤和做过手术而惧怕癌症到了惶惶不可终日的程度。

其实,心理的恐惧往往对晓蓉的健康损害更大。长时间的忧愁、烦闷不安会加快自身的衰老和死亡速度,而且为家庭投下不和谐的阴影,影响到家人的生活。

乐观的生活态度,树立战胜疾病的信心,坚信自己的康复能力,是战胜病魔的首要前提。

人们常说“一个人最大的敌人就是自己”,“其实谁也无法把你打倒,能打倒你的只有你自己”。

人一旦患了绝症,切莫悲观失望。此时,更需要人们具备坚强的意

志、必胜的信念、乐观的情绪、顽强的斗争精神以及压倒一切病魔的气概。

同时,要及时而正确地选择治疗方法。当确诊为癌症后,根据病情和身体情况或手术或放疗、化疗,有些癌症不适合手术,如鼻咽癌、淋巴瘤等,则应考虑放疗、化疗、中医中药、免疫疗法等。患了癌症后采用何种手段治疗应在医生和专家指导下进行,有时较疑难的情况需经专家

专家透露,目前死亡的肿瘤患者有三成是活活“吓”死的。而 70%~80%的肿瘤患者(其中老年人比例最大)有心理障碍,主要表现为抑郁、焦虑、烦躁、恐惧等。

除了癌细胞,心理因素正成为扼杀肿瘤患者生命的一个重要因素。

心理障碍与两大因素密切相关。一是癌病恶性度,二是患者心理素质。肺、肝、胰腺患了癌症,临床治疗仅是一个方面,更重要的在于克服不良心理,构筑起抗癌的心理防线,这对强化自身免疫力,阻止和延缓病程的进展至关重要。

心灵处方

会诊,然后制定出治疗方案。

体育锻炼不可轻视。癌症患者在康复期,通过自我锻炼可以调动主观能动性,对患者的身心都有好处;体育锻炼同时又是一种辅助治疗,既是局部治疗,又是全身治疗,通过局部的肌肉运动,对全身器官起到锻炼作用;体育锻炼还能增强机体的抗病能力,减少治疗后的并发症,预防其他疾病。

另一方面,患者家属对癌症患者也有着不可低估的影响。在心理上,患者家属应积极学习肿瘤相关的知识,并和患者参加一些互助组织,交流心得,相互鼓舞;在治疗上,作为家属应充分发挥桥梁的作用,以利于医生更好地实施治疗,达到理想的治疗效果;在饮食上,患者家属应做一些美味可口、易于消化的食物,让患者多餐少食。

晓蓉要想健康快乐,就应顺其自然,正确看待疾病,不可自寻烦恼,胡乱猜疑。

爱的教育

青青赖学



那天,青青妈妈急急打来电话,说青青今天又不肯去上学了。

一般来说,赖学经常是学习成绩差的孩子所做的事情,而青青正读初一,学习成绩一贯不错,怎么也闹起“赖学”来啦?更让人担心的是,青青“赖学”的事情近几个月来已经发生了好几次,而且脾气倔强的他,说不上去上学就坚决不去,父母打骂哄劝都无济于事。

青青明白妈妈带他来咨询室是想改变他,内心有着一丝抗拒。他以为咨询师一定会像老师那样批评教育他,或者像妈妈那样哄劝讨好他,他才不吃这一套呢。不料咨询师并不急于问他上学的事情,却招呼他一起玩搭城堡的游戏。这下青青紧张戒备的心一下子放下了,他对玩游戏可是挺有兴趣的,尤其是边玩边讲故事,让他充分发挥了自己的想象力,挺过瘾的。

在与咨询师有意无意的一问一答中,青青突然发现城堡变成了学校,代表自己的小人躲在外面不敢进去,那是因为当时城堡中在进行一场考试,而自己害怕考不好,所以不愿意进去。至于为什么会有这样的担心,青青自己也不

知道。咨询师拿了个更大的小人放在青青小人身边,问青青这是谁?青青说这是他表哥,那个考试永远得第一的优秀生,青青觉得自己比他差很多。

青青在游戏状态下终于打开了心结。原来青青内心崇拜自己表哥,却为自己不如表哥优秀而自卑。青青数学不错,英文却不够好,所以每逢英文考试都害怕成绩不理想,而爸爸妈妈却经常拿他的成绩跟表哥比,每次都让青青觉得羞愧难当。在数次努力都赶不上表哥后,青青越来越害怕英文考试,便以赖学来逃避考试,让爸爸妈妈无法再作比较。一次赖学成功后便养成了习惯,每当遇英文考试时候,都会恐惧去学校上学,一来二去的,英文更赶不上表哥了,所以也就越发要赖学逃避考试了。

从心理上分析,青青的赖学原因在于考试恐惧,而考试恐惧的产生不仅与父母不恰当的比较有关,更来源于青青内心希望自己成绩出色的自我期望。青青内在的自我认知发生了偏差,过高的自我期望给了他很大的压力,也让他自卑甚至逃避。通过咨询,青青建立了正确的自我认知,调整了过高的自我期望,开始接纳真实的自我,并找到自己的长处,学会不断发扬自己的优势,在一次次成功体验中获得自我价值感,获得克服困难的勇气和力量。他不再用赖学来逃避英文考试,而是在尽自己努力后接受自己的成绩,更多发挥自己在数学方面的天赋,让自己的优势更优,不够优的保持平常就好。最重要的是,青青从此变得自信、独立而乐观。

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>

幸福的另类解读

◎ 积雪草

世间万物皆有两面性,幸福这种很玄妙的感觉也不会例外。

有一位朋友生病住院,我买了鲜花和水果去医院看他。病中的他情绪不是很稳定,打开了话匣子,抱怨单位里那个不如他的人升职比他快,房子换得快,车子换得快;抱怨女儿不懂事,扬言要放弃中考,要考音乐附中,像郎朗一样,全世界巡回演出;抱怨妻子热衷美容保养,热衷逛街买衣服,三天换一个发型,品牌香水倒背如流;抱怨父母,辛辛苦苦工作了一辈子,退休了不在家里安享晚年,偏偏迷上了旅行探险漂流一类的危险游戏,让他的心天天挂在嗓子眼……

更有甚者,前两天,他居然看到一个西装革履的家伙,开着“宝马”送妻子回家,做了半辈子夫妻了,莫非还要竞争上岗?朋友叹了一口气,眉头皱成了山川河流。

我笑,说你知足吧!你这么幸福还有什么可抱怨的。我并不是安慰他,我心里真的是这么想的。

他惊讶地转头看我,以为我是隔岸观火看笑话,讥讽嘲笑扬沙子,黯淡地问,这是从何说起?

我笑,凡事你都可以反过来想想啊!你那个升职的同事,没几天小房换大房,旧车换新车,一步一个台阶,没准下一步就迈到了监狱里,人要想把持住自己不容易,往往是一步一步陷进去的,迅速暴富有什么好羡慕的呢?你的宝贝女儿要学音乐,说明她有了自己独立的思想,也许这种思想很幼稚,但你可以慢慢引导疏通,不要把自己的意愿强加给她啊!谁还不是从少年时走过



来的?你的父母你就更不用担心了,他们热衷于旅行,说明他们的身体健康,思维活跃,还没有老到哪儿都去不了。至于你的妻子,希望你身边的那个人是一个黄脸婆还是一道靓丽迷人的风景呢?

朋友失语。

很多时候,我们总是在抱怨,抱怨升职升得太慢,抱怨工资赚得太少,抱怨上司不公,抱怨老婆不贴心,抱怨孩子不听话,抱怨老人太教条。

其实很多时候,我们完全可以反过来想想,房子虽小,但是自己的,不用租屋而居。工资太少,但总不至于潦倒到饿饭。有父母在,为人儿女的可以承欢膝下。有爱人在,很多事情可以共同分担。有儿女在,可以享受人间天伦。像电影《没事偷着乐》中的台词:只要活着,你就可以遇到好多的幸福。

幸福其实也像硬币一样,有正反两个面,有时候,幸福是直观上的,一眼就能看到的。但更多的时候,幸福需要我们慢慢去体会,抽丝剥茧,慢慢理顺,然后发现,幸福藏在其中。能够体会幸福,不但是需要情商高,更是一种能力。

人生是由这些一点一滴的小事情组成的,握在手里的幸福不知道珍惜,常渴望那些可望而不可求的,被欲望左右着,这样的人怎么会幸福?烦恼时,常常盘点一下手中的幸福,就会发现,幸福其实很多,离我们很近,触手可得。