

【真实案例】

作为一名执教近十年的中学老师,对工作我早已驾轻就熟,然而,或许是因为自己性格内敛之故,我与同事和领导的关系处理得并不理想,因而几次评优、评职都与自己擦肩而过。

去年春天,我申报了高级职称,无论比资历比能耐,仅有的一个名额大部分同事都认为非我莫属,连我自己也认为十拿九稳了,毕竟那档案里记载的荣耀不是吹出来的。可生活有时候就是那样残酷:你越是想得到的东西,越是难以得到;你越是不想失去的,却即将离开你。

那一天,当校长宣布晋升高级的名单不是我而是与校长沾亲带故的另一名年轻老师时,我忽然感到莫大的耻辱:原来我一直的努力,永远敌不过世俗的关系网。校长还阴阳怪气地说:“有些老师总是自以为是,只重智育不重德育,还一心争名夺利。”这不是指明了说自己班上前几天一个学生出了不大不小的安全事故么?

评不评优是小事,可人格受到侮辱真让人受不了。极度的气恼中,我与校长有了争执。那之后,我和校长的关系越拧越紧,而且屡次受到工作上的无端刁难,有时受了奚落的我不气不过又无处发泄,苦恼得常常整晚睡不着觉,失眠也因此缠上了我,工作状态也差了很多。

这种情况一直延续到换了新校长才有了改观。新校长办事雷厉风行,而且很快相中了我这个业务骨干,不仅让我如愿以偿地评上了中教高职,还向上级推荐我担任教研室主任。对职权我并不看中,但我从心底里感谢新领导的唯才是用,也想用更好的工作业绩来回报他的知遇之恩。

可烦恼因此而来。我发现,虽然自己一心想把工作更上一层楼,不负新领导的期望,但精神状态的不佳却时常干扰着自己,每隔一段时间,我总会有一段“特殊时期”,时常睡眠少,再想睡也睡不着,即使睡着了也容易醒,经常凌晨三四点就醒来,醒来后很难再入睡。可想而知,第二天会是怎样的疲惫不堪,我试过服用安眠药,也没多大改善。我的心情也会因此而没来由地变得非常差,对什么都没兴趣,觉得平常思维清晰反应敏捷的脑子就像一团糨糊,怎么也转不动;甚至于连站在讲台上都不想说话,不想和学生接触,浑身一点力气也没有,饮食也一糟,这种状况下,工作情况可想而知。

更令人奇怪的是,一旦过了那段时间,令人烦心的失眠就会自动消失,接下来一段时间,我像年轻的小伙子一样精力充沛,有时候虽说只睡三四个小时,白天照样精神抖擞,干劲十足。这时的我,心情时常莫名其妙的好,就算碰到了什么不愉快的事,也从没往心里去过,而且精力特别旺盛,干什么都有激情。我觉得凭借自己多年的经验,完成年初的教学计划达到预期目的似乎是囊中取物般轻巧。而且好像每天都有天大喜事,情绪特别容易激动,说话都手舞足蹈的,一副喜形于色的样子。

这种一会谷底一会高峰的心情,让我无法驾驭,只能随波逐流:倦怠时只能混时间,兴奋时加班加点,学生也被我时而宽松时而严厉、时而严谨时而疏懒的教学搞昏了头。一个学年下来,因为自己的精神状况和对工作的“时冷时热”,我不仅对结果不满意,也从新校长眼中看到了隐隐的失望。

都说男人每个月也有个像女人样的“特殊生理期”,可查找资料一对照自己的情况和特点,却发现又不是。我到底是怎么回事?我如何才能像以前那样,天天以饱满的状态投入到工作之中去呢?

在情绪两个极端间游离

口述:林歌
整理:寒沁如雪



本版图片
小慧

【专家观点】

很明显,林歌这种睡眠怪象与情绪关系密切:心情很灰暗的时候睡眠非常差,而心情好的时候则精力充沛。这种现象主要还是由情绪障碍中的“双相障碍”所致。这种心境性的“双相”,时常让患者出现情绪低落(抑郁)和情绪高涨(狂躁)这两个完全相反且较极端的情绪反应,而且这两个极端如潮起潮落,循环往复,因而深深困扰了他。而林歌的早醒和入睡困难等失眠表现,常是双相障碍情绪改变时的早期征象。

究其原因,主要在于林歌在前任领导时期因矛盾激化后不时的冲突、摩擦而又碍于无力改变现状,把一切抑郁压抑在心底,出现抑郁期的失眠(特别是早醒)问题,慢慢患上失眠、并相对形成规律所致。可见这种状况其实早就有了,只是当时他纠缠于个人恩怨矛盾之中没有留意,当他想重振旗鼓在新领导下想焕发出光亮时,会认为自己唯一的问题就是失眠,而情绪不佳心情不好也是由失眠引起的。故而只一心治失眠,想通过努力改善睡眠质量来达到恢复常态的目的,却没料到这种心境双相低谷期,即使晚上睡好了,白天也同样会昏昏欲睡,没精打采的。

可见,林歌的失眠问题,只是双相障碍引起的伴发症状。也就是说,不是因为睡不好而心情恶劣,而是因为心情不好而失眠。而且,心情不好是双相障碍这个病造成的。因此,要解决这种失眠问题,就必须从根源抓起,把双相障碍这个罪魁祸首给治了。一般来说,在专业人士的帮助下,病人通过一段时间的心境稳定剂治疗(情绪低落时加用抗抑郁药),同时服用催眠药物以改善睡眠,个体的情绪和睡眠问题会得到明显改善。同时,病人失眠症状可随情绪障碍治疗的好转而明显改善,且病人的失眠症状往往比情绪障碍本身改善得更为迅速。

心理咨询师刘长柏
Email:364484115@qq.com

◎ 钱永广

满城皆是焦虑的人

今年你刚十岁,儿子,可你为何那么焦虑?新学期开学没几天,我无意翻开你的试卷,看到老师在上面打了一个重重的红叉。儿子,虽然你这次出了一次差错,但一次小小的差错不能说明什么,我不明白的是,你为何那么焦虑?

儿子,关于成绩,那不是人生的唯一。我这样讲的目的,是因为我不想看见你,因为追求完美而焦虑的样子。你焦虑的时候,我看不见你的天真,你的微笑。你不知道,你焦虑的时候,爸爸的心,也为你阵阵收紧,直到疼痛。

还有我的老婆,不知何时,你也变得如此焦虑。那天早上,老婆,你放在床头的留言条我看了。你在上面写着:“老公,你为什么能酣然入睡?难道你一点也不焦虑吗?”老婆,说实话,看了你的留言条,我在心里问了自己一万遍。以前,我自谦是一个不知焦虑的人,可现在,因为你的这张留言条,我竟开始焦虑了。因为我想起了你常在我耳边唠叨的话,什么物价上涨了,上个月,家里的基本生活费用就涨了好几百元;房价升高了,本来今年年底买一套房子的愿望,现

在看来高不可攀、遥遥无期了。

可是,老婆,物价上涨了,焦虑又有什么用呢?关于房子,虽然我们蜗居在十几个平方的陋室里,但你以前从未对我有任何抱怨。为了爱情,你嫁给了我这个无房的人,你不是说过,心宽家就大,有爱就有家,爱我一万年吗?那时,你说得多么淡定,可如今,物价一涨,房价一高,你的脸上为何就会有那么多焦虑?

我不太懂得儿子的焦虑,也不太明白,老婆怎也会变得如此焦虑?直到后来有一天,我总算看到了和我老婆儿子一样焦虑的人群。

那天清早,我去挤一辆公共汽车,只因慢了两秒钟,就在公交车门快要关上时,我总算把身子挤了进去。可我的左脚却被车门狠狠夹了一下。看那满车焦虑的人们,虽然我的左脚受了一点轻伤,但我知道我的慢动作,让他们感到了不满;那天上班,我去坐电梯,那些人,总是一进电梯,就急忙按按钮要关门,电梯差点夹着我的腿。当我在电梯里站定时,我这才发现电梯里也满是焦虑的人;那天下班,我路过红绿灯,我还未走近安全岛,那些汽车,便嗖嗖地从我背后窜了过去,我吃了一惊,扭头看去,那

些步行的人群,他们一个个步履匆匆,满脸焦虑……

焦虑的人,不仅是我的儿子和老婆,原来,满城都是焦虑的人,可他们为何那么焦虑?我似乎明白,又不太懂。

那天,办公室里一个同事,让我对焦虑有了些许感悟。这个同事做科员已达十年,看着别人升迁了,只要我一抬头,就能看见他那张焦虑的脸。还有我老婆的同事,看别人一个个把自行车换作私家车,他也变得寝食难安,焦虑不已。我家对门的阿宝,看别人家孩子上贵族学校,夫妻俩也变得焦虑不已。什么孩子不能输在起跑线上,什么孩子的将来才是父母的未来,可我知道,他老婆刚刚下岗,他的房子,仅房贷款,就压得他们喘不过气来。

原来,焦虑的人群,是如此之多啊。可他们为何那么焦虑?焦虑又有什么用呢?在人的欲望面前,知道,当你蜗居时,你会为没房子而焦虑;有房后,你又会为没有别墅而焦虑;当你无车时,你会为没车而焦虑;当你有车后,你又会因为没有坐拥千万而焦虑。因为,在这个世上,焦虑的不是钱多钱少,官大官小,焦虑的,是人的心啊。

爱的教育

哈佛生的恐惧

欣儿是个远近闻名的优秀生。说起这孩子,老师和家长都不由自主跷起大拇指,周围的同学也都羡慕不已。都说女孩子缺乏数理化脑细胞,可欣儿却特别出色,尤其是数学,参加各种全国比赛从来没出过前三名,去年还在世界青年奥数比赛中得了大奖。因此还在高二时,北大、清华等国内一流大学就盯上了她。不仅理科如此出色,欣儿文科也同样出类拔萃,参加全国作文比赛照样得奖,英语也非常棒,口语更是在国内同龄孩子中算得上是一流。

今年欣儿高三毕业,她想出国读大学,递交申请以后,麻省理工、哈佛等世界顶级名校纷纷向她伸出了橄榄枝。当她的同学们都在拼命冲刺高考时,她早已稳稳地握住了好几份世界顶级名校的录取通知书。通往成功的世界大门已向欣儿打开,按理欣儿现在应该非常兴奋地在准备出国去实现自己的人生理想。可是欣儿却觉得自己高兴不起来,吃饭没有胃口,原先一直不错的睡眠最近也出现了问题,老是失眠,经常午夜过后还睡不着,勉强睡着了也是恶梦连连,总是梦见自己孤身一人在一个完全陌生的地方被人追杀。自从决定去美国留学后,不知怎么心里就经常慌乱的,人也瘦了下来。

得知欣儿的情况后,咨询师敏锐地觉察到欣儿内心焦虑、恐惧,有着强烈的不安全感。而在短时间内突然出现这些情绪表现,与欣儿近期准备出国留学、对陌生环境和未知生活的担心有关。但欣儿已经年满十八岁,属于法律意义上的完全行为能力人,按理应该已经具备独立生活的能力和应对国外留学生活的心理素质,出现如此过度的焦虑和恐惧,恐怕与她的成长经历有关。

从小到大,欣儿都是在妈妈的时刻关爱下成长,全取妈妈每天精心打理女儿的衣食住行,生活上照顾得无微不至。欣儿虽然学业优秀,但其实生活自理能力非常弱,心理比较幼稚,特别依恋妈妈。在她的成长经历中,与妈妈分离没有超过三天。高一时学校学农,欣儿当晚就哭着打电话给妈妈要回家,而且几乎哭了一夜没睡觉。班主任老师出于对尖子生的保护,特请示校领导网开一面,第二天就让妈妈把欣儿领回了家。此后,凡是需要在外过夜的活动和比赛,学校都特别允许欣儿妈妈陪伴。这次要去美国留学,欣儿更是要妈妈一同陪读。谁知最近欣儿外婆突发重病需要照顾,所以妈妈不能陪欣儿去美国了。这下,欣儿完全处于恐惧之中,心理的焦虑、紧张影响到身体,出现了不思饮食、失眠做恶梦等症状。

好在欣儿虽然心理不够成熟,但智商很高,阅读量也不少。经过咨询师的一阶段认知行为治疗,进步非常快,她已经逐渐消除了焦虑和恐惧心理,对自己的独立留学生活越来越有信心,相信她经过这次成长,一定会更成熟,更有能力,美好的未来正在向欣儿招手。



吴亦君:亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。
亲子博客: <http://blog.sina.com.cn/wuwuyj>