

魔鬼心理实验室

警告

那些中老年中的心理疾患

【真实的案例】
“小小”心理问题
差点要了她的命

徐女士,64岁,在长达6年的时间里,胃腹部隐痛一直折磨着她,终于有一天她下决心到医院看看。徐女士在老公和儿媳的陪同下来到了当地一家市级医院,医院首先给她做了胃镜,发现胃没有什么大问题,于是让她再做肠镜。做过肠镜的朋友都知道,肠镜是比较痛苦的一种检查,需要洗肠,不巧的是就在洗肠的过程中徐女士死过去了。经过医院一天一夜的抢救,徐女士终于醒了过来。见此情景,徐女士的家人决定出院回家,在家里休养了一段时间之后徐女士再次决定让儿子带她到上海的大医院去看看。他们带着大包小包千里迢迢地赶到上海准备住院打持久战,没想到上海的医生并未要求她做胃镜和肠镜,只是让她躺在检查台上按压一下胃腹部,然后告诉她没有什么大问题,给她开了一点药让她回老家了。尽管这一结果让徐女士和她的家人倍感意外,但无论如何上海的医生说没问题那是一个天大的好消息!而且确实如此,吃了上海医生开的药隐痛消失了。



用心做人

两条重要指标 区分“生理问题”和“心理问题”

在生死线上走过一次,加上又经历如此戏剧性的遭遇,徐女士对任何一个有趣的人都会详细地告诉他们所有细节。那么,上海的医生到底做了什么、询问了些什么就能判断徐女士没有什么大问题呢?徐女士告诉我们,上海医生主要询问了她疼痛的强度、时间和特点,在胃腹部进行了按压然后询问了疼痛点,她说这里痛、这里痛……之后上海医生告诉她没什么大问题。那么,上海医生判断的标准是什么?第一,“心理问题”引发的疼痛持续很久并且不会加剧。徐女士的隐痛持续时间长达6年之久,并且一直只是隐隐作痛,如果是胃癌或肠癌引起的疼痛会持续如此之久还只达到“隐隐”的水平吗?当然不会。退一万步,就算这个痛真是一个生理问题,那么6年而不恶化也不是什么大问题了。第二,“心理问题”引发的疼痛无法

恐惧 引发心理问题的主要原因

徐女士还有一个细节,上海医生的药吃完之后一段时间又有些痛了,他儿子就在当地购买了同样的药却不起作用,不得已他托人到上海买,后来他将本地的药偷偷换到上海的包装盒里也管用了一。这一细节彻底证明了徐女士腹痛只是一个心理问题。那么,引发徐女士和王女士心理问题的原因究竟是什么呢?答案是恐惧,对死亡的恐惧。

普通医生 中老年心理问题的拦阻索

有了心理问题,许多人会说,那需要心理医生来解决。错!对于中老年人群,解决他们心理问题的非普通医生不可。为什么?第一,中老年不太有“心理问题”的概念。第二,也是更重要的,即使有人告诉他们这是心理问题,他们也不会接受。他们会坚持说,自己有病、有大病,只是还没有检查出来。而且,他们通常会说,如果我没有病,为什么我吃点药、打点针,症状就会减轻呢?(其实,这是心理暗示在起作用)那么,谁能真正解决他们的心理问题呢?答案是非心理医生,也就是各大医院的那些普通医生。徐女士是非常幸运的,她在上海遇到了一个懂心理的非心理医生,让她免遭肠镜的第二次折磨。遗憾的是,很多医生首先没有“心理问题”的概念,更糟糕的是,出于金钱的驱动,他们往往要求患

用一个脏器的问题加以解释。上海医生在按压检查中发现徐女士上腹部、下腹部都痛,而且痛点在不停地变化。刚才按压这里她说痛,过一会回来再按压她说不痛了。我们再用一个案例来说明这两个标准。王女士,56岁,在差不多长达10年中她去了无数医院,做了无数检查,吃了无数种药,每年花费大量的时间和金钱在求医问药。医生告诉她的病因也纷繁复杂:高血压、心脏病、关节炎、痛风、神经衰弱等等。那么,王女士到底有哪些症状呢?王女士自述通常她首先感到手痛,之后头发晕,心跳加速,四肢无力而无法站立。我们用上面这两条标准来看王女士的病情,非常容易鉴别出她主要是心理问题。第一,持续10年至今仍没有严重的生理症状。第二,手痛、头晕、心跳、乏力根本无法用一个器官的问题进行解释。

徐女士的腹痛被治愈已经很久了,她现在终于可以坦然地告诉别人,她当初一直担心自己得的是胃癌。当然,她至今也没有意识到她的疼痛正是这种担心导致的结果。同样,王女士的真正原因是这样的,她的手可能有关节炎或者痛风,手痛倒确实是一个生理问题。但是由于害怕自己有什么大病,她手一痛,人马上就紧张,紧张会引发头晕、心跳加速,之后全身乏力以至于无法站立。

者做更多不必要的检查。而对于心理患者而言,检查和开药都是一种心理强化——我有病,医生都让我检查和吃药。王女士至今仍在求医问药,那么,怎样才能治好她的病呢?说起来其实很简单,她下次再看病时,医生询问完症状,能够意识到心血管系统和消化系统是两个最容易出现心理问题的系统,她的头晕和心跳加速恰恰是心理问题的佐证;加上她以前做过的、没有发现任何大问题的检查结果。最后准确判断出她的手痛到底是由关节炎还是痛风引起的,然后用万分肯定的语气告诉她:你确实有点问题,但是不严重,你的头晕和心跳加速都是这个原因引起的(这里要加一些病人听不懂的医学术语,可以编造)。我现在给你开点药,吃了就会好。当王女士手痛症状减轻甚至消失之后,她就会像徐女士一样彻底摆脱心理问题的折磨。

魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家,在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师,法国政府青年社会学精英学者,CNRS 国家科研中心客座研究员。

孩子为什么固执

孩子从小固执,其实是大人的教育所致。孩子要某样东西,大人说,不给。孩子就开始哭。哭了,就给了。下次再要某样东西,哭,不给,就还哭,最后还是给了。所以,他小小的心里就明白了一个道理。哭,就可以要到想要的东西。他知道,哭得你心烦了,东西就到手了。只要哭,就没有解决不了的事情。有一次在学校门

口,我看到一个孩子要大人买火腿肠,大人说不买。孩子就开始哭,大人拉住要走,孩子不肯,还哭得更厉害了。哭得大人心烦了,就给买了。大人的解释是,不就是一根火腿肠吗?老让他哭,也丢大人的面子。只要他不哭,不心烦就成。再说了,孩子还小,还不懂事呢。大人一次次退让的结果是,孩子只会愈来愈固执。孩子变固执了,大人得到了什么呢?

◎ 张珂

得到了孩子经常性无理取闹,还有时不时的以哭威胁。有一天,大人下定了决心,要好好改造一下孩子。大人说,孩子现在也长大了,顶得住巴掌了,该是收拾他的时候了。可是,你改造不过来了。他长大了,翅膀已硬。你的巴掌改变不了他的固执,改变不了他长久以来养成的毛病和秉性了。孩子的许多毛病,归根结底还是大人惯出来的。

爱的教育



与孩子共同成长

旺是8岁男孩的爸爸,他对儿子一向严厉,而孩子的妈妈呢,却总是护短,弄得儿子不仅看见爸爸就躲,还学会了说谎造假。夫妻俩为此没有少吵架,一度甚至还到了离异的边缘。夏的女儿16岁,正读初三,明年就要参加中考了,成绩却越来越差,小姑娘每天功课要做到半夜12点,整天哭丧着脸压力重重,还经常哭泣。妈妈虽然心疼,却也没有办法帮到女儿。芳为女儿的退步后悔不已。当初女儿小学毕业进初中时,还是个成绩不错的学生,尤其是语文、英语成绩更是在年级数一数二。可是芳总觉得女儿的数学成绩不够出色,于是动足脑筋把女儿送入了一所以培养理科尖子出名的初中。谁知四年下来,女儿的数理化成绩不仅没有起色,还因为老是落在最后一名而完全失去了自信,文科成绩也一落千丈,结果中考连普通高中的分数线也不到。

金的儿子特别调皮,虽说挺聪明,但脾气也出奇地倔。虽然儿子才上小学二年级,但夫妻俩已经三天两头被老师叫到学校,说是儿子又闯祸了。甚至老师也看见这个学生头疼,一再转弯抹角地建议家长给孩子转校。打没用,骂不行,哄更是无效,这对可怜的父母面对年幼的儿子束手无策,竟然抱头痛哭,怨自己命苦。林的女儿特别胆小自卑,无论遇到什么事情都往后缩,学习中一有困难就只会哭着找妈妈,在同学中也遭冷遇,孤独无人理睬,才初二就想要退学,因为她认为自己实在太笨,一定毕不了业,再读下去也没有意思。妈妈不知怎么开导孩子。

孩子各有招数,家长也各具烦恼。在家长咨询会上,家长纷纷诉说自己养育孩子的苦恼,俨然成了诉苦会。诉苦之后先是接受专业的心理学理论学习,再在心理咨询师的引领下,运用心理学理论的指导,寻找孩子出现问题的原因。然后,进一步学习亲子沟通技术,共同讨论出解决孩子问题的方法,并以角色扮演的方式进行现场操练。家长们带着作业回家,在实际家庭环境中继续实践在家长咨询会学到的知识和技巧,惊喜地发现,自己的烦恼减轻了,孩子的不良行为也开始有了转变。

一些家长分享自己的感受,说本意是为了解决孩子的问题而来学习,结果却发现自己首先得到了成长。在教育孩子出现问题寻找方法的过程中,才发现自己身上的很多问题,比如缺乏耐心、比如不会倾听,比如不善沟通、比如态度粗暴等等,陪伴孩子成长让他们自己成为一个更完善的人。以前曾经烦恼有了孩子,现在感到真的要庆幸自己成为父母,因为与孩子共同成长,让家长收获多多。在教育孩子中学到的方法,也帮助他们改善了工作中的人际关系,学会更深刻地反思自己,从而获得了工作上更大的成功。好父母不是天生的,做好父母需要家长花费时间和精力用心学习如何做父母,与孩子共同成长。

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/wwuyj>