

胡乱猜疑多是心疾

在人们的亲密关系中,对伴侣产生猜疑、嫉妒是家常便饭。有时,一个眼神、一句话就让你担心对方可能隐藏着什么。然而,如果事实证明伴侣是清白的,另一方的疑心还没法消散,甚至越演越烈,在胡思乱想中“证实”着伴侣的不忠,就可能是病态的嫉妒。精神病学家提醒,出现此类猜疑和嫉妒,可能是偏执型精神分裂症早期征兆,宜及早诊治。

猜疑无限扩大 会“自我证实”

人人都渴望得到爱,如果担心得不到爱,就会产生嫉妒。这种担心可以是很现实的考虑,例如伴侣移情别恋会让你嫉妒。如果伴侣没有做出背叛你的实际行动,那你的嫉妒仅仅是你的猜疑和想法。这种嫉妒更让人难受,因为你不确定事实是否真如你所想,你不知道该怎么办才好。对伴侣的依赖程度和信任度越高,嫉妒心和不安感就越强,容易产生焦虑和不自信。猜疑性嫉妒会让人经常冲伴侣发泄消极情绪,出现跟踪、检查的行为,例如偷看其短信息、通话记录、电子邮件,翻查其个人物品,当对方看了别的异性一眼,嫉妒者就觉得那是潜在的情敌,从而感到不安,疑心顿起。

无限联想是猜疑性嫉妒的重要特点,但在大多数情况下这些想法都是毫无依据和不理性的,只会让人感到痛苦。无限联想会让你感觉越来越不对劲,最初对伴侣忠诚度的猜疑就像种子一样会发芽长大,逐渐产生更多的疑问和不确定性——疑心是一副有色眼镜,把你看到的世界染上颜色,按照你的想法检查、诠释伴侣的一言一行,似乎都是背叛的蛛丝马迹,在不断地“证实”和强化你的猜疑。在这个没完没了的恶性循环中,你的嫉妒心越来越重,最终会把你吞噬。



■会心一笑

做梦

男子紧张兮兮地问:“医生,近来我老是做梦,梦到捡了很多钱。”

医生连忙问:“你捡的是美元还是欧元?”

男子一脸茫然,说:“我又没占为己有,不知道。”

医生说:“你做了一个捡金不昧的梦,值得表扬。”

工作怎么样?

小李前几天抽空回了一趟家,爷爷奶奶问工作怎么样。

小李说:“和在家差不多,都是给人当孙子。”

贺伟(贵州)

瞎猜疑可能是精神分裂症征兆

夫妻之间的猜疑如果与客观事实明显不符,到达嫉妒妄想的程度,就是偏执型精神分裂症的表现了。比如有的人作风正派,没有越轨表现,每晚按时回家,但配偶仍认为其不忠并坚信不疑,经常大吵大闹。

有的人具有精神分裂症的疾病基础,其猜疑嫉妒可能是早期表现,最终发展为精神分裂症。但是,没有此病基础的人只是性格如此,就不会发展成为精神分裂症。被猜疑的一方应尽量避嫌,注意跟其他异性交往的分寸,电话随时保持畅通,遇到工作应酬很晚才回

家的情况要跟配偶沟通,平时也要多陪对方。如果发现另一方的猜疑没有任何原因,情绪像是变了一个人,经常无缘无故发脾气,工作能力下降,晚上睡不好觉,就应考虑到患上精神疾病的可能,建议及早到专科医院就诊。如果对方不配合就诊,可以采取善意的欺骗,提议“我们经常吵架,是不是要看看心理医生检查一下?”但这种情况不宜去找心理咨询师,因为他们没有诊断精神疾病的能力,应去看精神科的医师。

张洪军

■相关链接

六步骤应对过分嫉妒

受到嫉妒困扰的夫妻希望心理治疗师、婚姻家庭治疗师能帮他们摆脱这个问题,然而嫉妒涉及双方伴侣的人格特殊性,心理学界对病态嫉妒的诊断与治疗研究不多。目前,根据主流的认知行为疗法等总结出应对过分嫉妒的6个步骤如下。

找出容易激发嫉妒心的时间 把各种让你疑心、警觉的情况都详细罗列出来,例如,在某些社交场合中你是不是特别爱吃醋?当你因为工作任务而要暂时离开配偶,或者当你遭遇了不顺心的事,你是否会感到不安?

反思嫉妒的内容 这包括一些下意识、自发、武断的想法,例如“我不值得被爱”。

把嫉妒想法与情绪联系起来 每次对自己说“我不值得被爱”,几乎总是让你郁闷。当你意识到不良情绪是来自那些自发、失控的想法,你就能对抗那些情绪。

质疑想法和信念 如果你嫉妒是因为错误地认为伴侣不忠,那么就要停止指责对方。你可以通过小小的试验让自己意识到那些指责是荒唐的:你总觉得伴侣有出轨的可能,就时刻保持警觉,现在你可以尝试放松警惕,然后看看有没有事情发生——你很可能发现,你的那些不良预感并不会真的发生。

停止嫉妒的行为 努力把猜疑付诸实践,不要控制你的伴侣,你的指责只会惹伴侣生气,或者令对方出现否认、为自己辩护等“防御行为”。当你不再指责,伴侣就不会感觉到被你管着,你们就不容易吵架了。

关注亲密关系中的深层次问题 例如你感到自己配不上对方,担心对方会离开你,从而令你的妒火一点就着。想明白之后,你就能减少自我怀疑和胡思乱想。

徐星

“顽固性失眠”不存在

顽固性失眠,是失眠人群非常熟悉的一个词。其实,这个词是不存在的,我们应该把顽固性失眠称作“习惯性失眠”。

失眠并不顽固。假设,一个人更年期失眠,那么最好的方法是求医,在治疗中得到康复,因为更年期的失眠多为身体激素和内分泌异常,找医生是最佳选择。

再假设,如果一个孩子突然失眠,然后就持续的失眠,身体在失眠之前没有任何异样,只是学习压力大,或者其他事件的发生,引起了失眠,那么这个孩子属于“应激性失眠”,找专业的心理老师进行辅导才是最好的选择。这种情况下,如果去医院,就是头痛医脚了。

再假设,如果一个成年人,经常失眠,或者持续失眠十几年,失眠之前身体没有异样,那就可以排除生理性失眠。这个人追求完美、敏感,容易受到外界事物的干扰,多虑多疑、心情时常矛盾、犹豫不决、情感丰富等。以上性格特征,拥有的越多,越容易失眠。这是成长过程中形成的,属于心因性失眠,最佳的方法是进行心理训练、心理辅导等。

但是,对于后两种假设,很多人不认可,就说自己气血虚,或者脾虚等等,把失眠导致的结果误以为是原因,并针对这个失眠的结果去中西医治疗,结果多年来都无明显疗效,就放弃了,然后就说失眠很顽固。于是,所谓的“顽固性”失眠就产生了。

心理咨询师 周瑾

四种心理暗示 让你更快乐

●说出自己的内心感受 心理学研究中有一种“内省法”,就是让人冷静地观察自己的内心深处,然后将观察的结果如实讲出来。这样可以使紧张的心情得到释放,人就会感到轻松一些。

●把失败作为最后一次 谁都会有不顺利的时候,试着在最不开心和失败时对自己说:“这是最倒霉的了,不会再有比这更倒霉的事发生了。”既然最倒霉的事情都已经发生了,那么还有什么可怕的呢?在最不顺利的时候给自己这样的心理暗示,会增强心中的安全感,也会给自己以信心。

●不强调负面结果 不要总是给自己一些这样的提醒“我就是这样做才出问题的”、“就是在这里我把钱包丢了”等等。越是这样,心里就会越紧张。所以要避免老用失败的教训来提醒自己,而应多用一些积极性的暗示,比如:“认真些就不会出错了”、“无论在哪儿都要把钱包装好”等等。这种积极的暗示和指导,更能提高自己的生活质量。

●调整心情 可以使用“汽车预热”的方式来调整自己的心情,就像汽车上路前都要进行发动机预热,以保证汽车良好的行驶状态一样。当你刚吃完午餐,还未从慵懒中彻底解脱出来时,先不必急于工作,可以先与同事们交流一下,或是先翻阅一下上午的工作日志,给自己的心情“预热”之后,再以崭新的面貌进入工作状态。

周波

■心理漫画



省钱就高兴

谈芳波(广西)