关爱自己 从做一个"小丑"开始

心理医生发现,前来就诊的患者,大多是自卑心理的受害者。这些患者因为自卑而不懂得爱自己,他们的症状是多种多样的,例如腼腆、选择困难、酒精上瘾、工作狂、情感依赖等。法国精神科医生让-克里斯多夫·赛兹耐克表示,很多时候,患者的自卑源于对自己形象的不满意,还会为自己的形象而感到痛苦,从而做出不适当的行为,并且有"认知错乱"的表现。他认为,我们经常会被这些焦虑折磨,而对这些焦虑的不正确管理则是让我们感到苦恼和无所适从的根源。5月20日谐音"我爱你",是众所周知的网络情人节,在这一天,我们不妨也学学关爱自己。

不要让身体成为 对抗焦虑的战场

让-克里斯多夫·赛兹耐克发现,在与自己的情绪和存在焦虑对抗时,我们很容易把身体作为斗争的战场。"我们通过吃不健康食物、喝不健康的饮料,或留不健康的饮料,或图来让自己感到放松和舒服,我们会剃光自己的头发,不停至相信通过整容、节食等来改变指明,给自己之身……甚至相信通过整容、节食等来改变形象会让我们变得更快乐。但其实,所有这些'抗争'的行为最终都只会让我们作茧自缚,使我们的生命更加贫瘠。"

我们身处一个消费至上的时代,铺天盖地的市场宣传都在试图让我们相信,通过控制自己的形象或体重,可以更加爱自己。但其实,这些诱饵式的宣传,只会让我们忽视自己身体的真正感受,成为消费的奴隶。只有不让自己受到那些外界眼光的干扰,我们才会遵从自己内心的情感,纠正看待自己的方式以及看待别人的眼光,从而实现自我拯救,不再讨厌自己。

小丑练习:自由做自己

心理学家认为,每个人内心 深处都有孩童般的、被秘密藏起 来的一部分自我,这部分自我是 没有经过修饰的,通常也是近乎 荒谬可笑的,就像小丑一样。而 "小丑心理疗法"就是引导患者 去发掘自己"内在的小丑",并 且帮助患者出自本能地、不带任 何批评眼光地去接纳这部分真实 却并不美好的自己。

不在别人的眼光里 迷失自我

来自他人的关爱随着我们的成长会变得越来越少,作为一个成年人,我们需要学会不在别人的眼光里迷失自我,唯有自己才能带着爱和善意来看待自己。

不要让不良情绪折磨自己

情绪情感具有功能性,消极的情绪不仅会伤害自己的身体,而且会影响人们的思维判断,降

低行事的效率。人产生坏情绪无可厚非,因为每个人的能力有限,不可能做到完美,也不可能永远幸运,但是如果爱自己,就不能让消极情绪折磨,一旦情绪低落时,马上鼓励自己,摆脱情绪的困扰。

满足自己的需求

每个人都有欲望和需求,内心渴望而自己又有能力去实现的事,就遵照自己的内心去行事吧,不要过度关注他人的意见。

不过分在意别人的评价

由于每个人的成长环境不同,因此形成的对事物的态度,以及认知都有不同,印象的形成在每个人眼里都有不同的看法,爱自己就不要过多纠结别人的评论,谁也不可能让所有人都满意,做好自己,简单生活即可。

对自己负责

先爱自己,才有能力去爱别人。要对自己负责,无论是身体上或者是心理上都应该得到关注,不找借口和理由伤害自己,勇敢地面对周围的一切,面对生活给你带来的酸甜苦辣。

文/夏瑾

精神病、神经病 大不同

在精神科门诊常常遇到病人家属关切地咨询医生: "他/她是不是脑子有问题?" "他/她是不是有神经病?"

精神疾病污名化由来已久,很 难一下子完全改变。随着科技的发 展、医学的进步,还有国家和人民 的重视,人们对精神心理疾病的了 解逐渐增加,但是对于精神科仍然 心存芥蒂。一些精神疾病患者的家 属往往只愿意把病人送到心理咨询 师那里, 寄希望于一两次的心理咨 询和疏导就能快速解决问题,但是 这样往往会让患者觉得没有人能减 轻他的痛苦,没有人能帮到他,以 致耽误时间, 使病情愈加严重。要 注意,患者一旦出现幻觉、妄想、 有自杀倾向或者危害他人倾向,就 表明疾病的严重程度已经达到了需 要在精神科就诊甚至住院的程度, 此时,一定不能讳疾忌医,要及时 将患者送院治疗。

此外, 神经病和精神病是两种 不同的疾病。医学上的神经病指的 是神经系统的疾病,包括脑血管疾 病、脑部肿瘤和损伤、脊椎的损 伤、帕金森病等。目前有磁共振、 脑电等脑部检查,能及时反馈是否 有生物学异常,排除器质性病变。 而老百姓常说的"神经病"指的是 精神病,包括精神分裂症、物质滥 用导致的精神障碍、智力障碍、孤 独症、多动症、抑郁症、强迫症、 睡眠障碍等。精神科的病人多,病 情复杂, 医生们需要了解的信息非 常多,如果这时候提问不精确,显 然会浪费看诊时间,增加医生的诊 治负担。此时,应该详细地描述患 者的具体症状。

造成病患的精神心理症状包括生物、心理、社会等多方面的原因,为了共同促进精神科就诊环境的改善,一起帮助精神科的病患,医生、病人和家属需要通力合作,在复杂的大脑面前,至少能尽量降低患者的痛苦,增加康复的保障。中南大学湘雅二医院科研助理 译風

老年人全身不舒服 可能是心理障碍

一位朋友向我咨询,说她婆婆 近一年多来,几乎全身都是病,可 是到医院反复检查,还住了几次 院,既不能确定是什么病,治疗也 没什么效果。她担心婆婆是不是心 理上出了问题,经过心理科相关检 查,结果确诊为老年抑郁。

生活中,大部分人缺乏心理 保健意识,对自己的情绪变化与 出现的心理症状往往容易忽略, 反而容易关注心理症状引起的 躯体不适感。特别是老年人,本 身常有抑郁焦虑等心理症状的出 现,常常伴有明显的躯体症状,有调查研究发现,老年抑郁病人的躯体症状中,70%有头痛,65%有恶心或腹部不适,58%有气促或呼吸困难,55%有背痛等。因而当老年人出现心理障碍时,多数病人关注的是自己身体方面的感受与变化,也就很容易反复就诊于综合医院的各个科室而得不到正确的诊断与治疗。

这类以躯体不适为主诉的老 年心理障碍患者,通常有两大特 征:一是各种检查发现不了相应

> 怀化市第四人民医院 心理咨询师 **杨司**佼



手不大, 若总放在眼前, 便将错过人生的蓝天。

王少华 文/图