

■心理关注

不易被发现的自闭症——

阿斯伯格症

随着众多影视作品的播出，很多人形成了一种固有印象：孤独症（自闭症）是一种生活在自己世界里，与他人隔绝的无法沟通的精神疾病，这些自闭症患者仿佛是从另外一个星球抵达的群体，有着言语障碍、社交障碍和各种刻板行为。但作为一种孤独症谱系的爱斯伯格症，它的表现并不完全对应得上大众对它的认知，经常被人们误判。



阿斯伯格症属于中高功能的自闭症

高功能并不是说阿斯伯格症患者每人都拥有过人的智商，虽然在机械记忆、计数、数字推算、听音反应等方面，他们中有些人的确有特殊的兴趣和天赋，有人因此将其视为不同凡响的天才，这实际上是一种误读。高功能是指他们的智商在自闭症整体内属于较高水平，可以超过70分这个基线值。由此可见，高功能是基于自闭症内部做比较，不是和普通人群做对比（普通人的平均智力为100分）。这种高功能，仅仅是智力分数，并不是个体发育的每一项都能拿高分，比如他们对非言语的神情、动作的理解能力。阿斯伯格症儿童能够做一定的思考，但他们对思考比较执着，会长时间地考虑：天空为什么会下雨呢？为什么别人突然不理睬我呢？

有一定的言语功能

阿斯伯格症儿童的言语比较流畅，有自发性的语言和日常对话，他们看上去可以应付基本的社交沟通。他们的共情能力不够好，不会主动地去察言观色，摸索对方的兴趣点。谈话的时候，他们语言不够鲜活生动，给人的印象是咬文嚼字，偏于模仿性的书面语，有刻板、生搬硬套的感觉。他们能理解意义直白的短句，但对一些复杂的句意，存在着双关、隐喻、打比方、幽默说法的话语反应不够机敏。此外，他们的社交有个明显的特点，就是“冗长的对话”，在谈话中，他们难以顾及到对方的兴趣，即使对方表现得十分安静、不想接话茬，甚至表现出一种转移话题的苗头，他们还是执着地谈论同一件事情。他讲得饶有兴趣，可对方心里很不耐烦了，只是迫于礼貌地呆着，这肯定容易引发对方的逆反心理和厌烦感，进而导致他们

在人际关系里不讨人喜欢。

动作笨拙，协调性需要提升

阿斯伯格症儿童的大肌肉动作没有问题，就是显得运动能力不够协调，行动起来手脚不够灵敏，步态僵硬、姿势古怪，操作技能不够精细，手眼和腿脚协调性不够契合，他们模仿肢体动作、接球、单脚站立等方面发育较慢，所以他们比同龄儿童，在玩球、学骑自行车、拿筷子、开瓶子等方面，学习进度要缓慢一些。平时要多注意对其进行各种运动的训练，促进身体协调性的整体发展。

社会交往上不够灵活

阿斯伯格症儿童愿意、并且具备一定的社会适应能力，可以参与很多的社交场合，但在人际深度互动上，他们会存在一定的困难。比如，他们的社会知觉能力缺乏一定的弹性，比如请他拿篮子里一半的土豆过来，他会拿半个土豆过来。他们对丰富的交际环境，缺乏足够灵活的反应。

他们也会有一定的攻击反应，原因在于他们内心秉持着很高的道德感，当有人做了违反公序良俗的行为，即使是轻微的，也会让他们感到愤愤不平，比如有人着急闯了红灯，他会言辞制止，如果对方不听，他就会上前拽拉，不让对方乱穿马路。对方经常因此与他发生肢体冲突，因为被误会而出现暴力行为。

他们内心有着很强的是非感，生活也非常刻板。外出喜欢走相同的路线，如果不得已改变了路线就会感到内心焦躁。有的人甚至有固定的作息时间表，严格执行，稍有变化就会让他们情绪焦虑、来回走动和念念有词。当然，他们的爱好也很特殊，喜欢记忆一些别人不感兴趣的信息，比如火车时刻表、彩票数字、万年历、各

种公共服务的电话号码等，这使得他们在能力上，显得与众不同。

阿斯伯格症不容易被识别

因为高功能的存在，让很多阿斯伯格症的孩子不容易被发现和确诊。有数据表明，高功能占了自闭症患者中的10%，他们在儿童期，表现出来的异常并不明显，家长和老师大多缺乏对高功能自闭症个体的了解，根本搞不清孩子的症状，只认为这是一种儿童淘气和心理发育不够完备所致，以后就会慢慢变好。由于没有及时去儿童心理门诊，儿科医生也不一定能够准确发现，因为自闭症的言语障碍和社交障碍的核心症状不典型，高功能的自闭症孩子就不会被立刻识别出来。

比如，他们能够跟得上学校的学习，成绩还不错，语言能力也能应付日常的对话。虽然他们不会主动接触别人，但如果被提问，他们也能言辞清楚、有一定条理地作答，看上去和其他儿童无差，甚至比那些沉迷于网络的孩子来说，表现得更为正常。网络沉迷的孩子有着个性强，难以遏制地情绪爆发、时间观念淡薄，拒绝做功课或上学，与父母的关系疏远等诸多问题。相比之下，一个社交不主动的爱斯伯格症孩子，根本算不上太大的问题，顶多被看成是性格内向，比较腼腆害羞，不爱在人群中主动表达而已。女孩子更不容易被发现，因为女孩子的种种表现，更会被人贴上“乖巧、文静”的标签。这需要社会增强对他们的了解，能够更好地接纳他们，在人际互动时能够更为耐心、更为包容地去相处，让他们能更好地融入人群。

中南大学湘雅二医院
精卫所 李则宣 黄任之

失眠

你是否看对了医生？

作为心理医生，我接诊过很多的失眠患者，有的甚至是长期为失眠所苦。分析其中原因，许多人长期被失眠困扰，并不是因为失眠难治，而是人们对睡眠的知识了解得太少，以致没有看对医生所致。

失眠只是一种症状，它可因很多原因引起，原因不同，治疗也完全不同。归纳起来，失眠可分为五类。

第一类是躯体疾病引起的失眠。这类病人在失眠的同时，一定会有相应的躯体症状，去医院检查也会查出相应的疾病。只要躯体疾病得到有效的治疗，失眠就会得到有效的改善。

第二类是精神疾病导致的失眠。这类病人的特点是，在失眠的同时，会有焦虑、抑郁、强迫等情绪方面的症状，有的甚至有幻觉与妄想。这类病人就只有去心理卫生专科医院就诊，才有可能得到正确的诊断与治疗。

第三类是心因性失眠。这类失眠者的特点是失眠受到了负性生活事件的影响，事件导致的压力让当事人感到忧愁甚至产生了焦虑情绪而影响了睡眠。这类失眠者应该去求助于心理咨询师或者心理治疗师，认知与应对方式的改变，往往会柳暗花明。

第四类是生理性失眠。通俗地说，这类失眠者无病无痛，其睡眠的变迁本是正常波动，但因对睡眠缺乏正确的认识，而感到困惑内心纠结于睡眠。如一般人每天需要8小时左右的睡眠，但波动的范围可在6-10小时之间。这种个体差异者往往会为自己少睡或多睡而发愁。又如睡眠易受情绪与环境的影响，遇事而失眠本属正常，但有些人却非要把这偶然的失眠与病联系到一起，从而对睡眠过度的关注。心理上有个逆定律，越想要得到的越不容易得到，所以，越是想睡好，就越是感到睡不好，关注睡眠的人，越关注就越睡不好，失眠就如期而至。

第五类是失眠症。这就是真正的失眠者。这类病人往往找不到原因，也查不出病症，对安眠药的效果也不好。这类病人我往往建议他们：一是改变生活方式，健康的生活方式特别是运动量与运动方式的改变，能有效改善睡眠质量；二是改变对睡眠的态度，能睡则睡，能睡多少就睡多少，对睡眠不纠结，一切都顺其自然；三是可以去看看中医，虽然查不出什么病，但肯定还是身体的哪个方面出了问题，只不过是功能性的。中医可从阴阳虚实寒热方面等辨证施治，调理好身体功能，可能效果更好。

怀化市第四人民医院
国家二级心理咨询师 杨司俊

