

## ■心理关注

# 躲信号的姑娘 原来是患上了精神分裂症

小妮的遭遇令人揪心。上班路上被小混混偷拍威胁后，她的生活开始失控。起初，她因恐惧不敢独自出门，而后逐渐出现一系列怪异现象：脑内不断响起责骂声，坚信那伙人用电子信息干扰她的生活，甚至觉得思维都被操控。为躲避这些“干扰”，她切断手机、网络，从深圳辞职辗转回到家乡，先后躲进县城、偏僻乡村的堂姑家，却始终无法摆脱这种恐惧，最终痛苦到产生自杀甚至伤人的念头。家人误以为她“中邪”，尝试驱邪无果，直至被建议前往精神病医院，才揭开真相——小妮患上了精神分裂症。

确诊后，一家人陷入了两难。一方面，封闭式的住院治疗让他们心生恐惧；另一方面，他们担心住院记录会被互联网查询到，影响小妮未来的工作、生活和婚恋。那么，精神分裂症究竟是怎样一种疾病？小妮的诊断是否准确？又该如何正确面对治疗？

精神分裂症是精神疾病中较为严重的类型，其诊断需满足特定标准。核心症状包括幻觉、妄想、思维与情感逻辑倒错，且这些症状持续时间需在一个月以上，同时排除躯体疾病导致的精神异常。以小妮为例，她听到脑内不存在的骂声，这属于言语性幻听；坚信被电子信

息干扰、偷拍，则是典型的被害妄想和思维控制妄想。这些症状的存在，以及她精神活动与环境的不协调（过度躲避不存在的威胁）、自身内部活动的不协调（异常的情绪反应），再加上缺乏自知力（不认为自己患病），都符合精神分裂症的诊断特征。

面对小妮的情况，治疗方案的选择至关重要。首先需要纠正小妮家人对住院治疗的误解。医院的病历系统采用局域网管理，严格遵循《病历书写规范》和《精神卫生法》，未经患者同意不得公开个人信息，医院有责任为患者保密，无需担心病史泄露问题。而是否需要住院治疗，主要参考两个因素：一是患者不配合治疗、无法落实治疗措施；二是患者存在攻击破坏或自伤自杀行为。小妮有自伤倾向，从安全和治疗效果考虑，住院治疗是较为合适的选择。

现代精神医学对精神分裂症的治疗已有显著进步。虽然目前尚无根治，但通过“全病程治疗”的系统性干预，尤其是早期诊断和



治疗，多数患者能够实现医学康复、心理康复、适应能力康复和社会功能康复，回归正常生活。治疗过程通常分为急性期、巩固期和维持期，不同阶段有着明确的治疗目标和措施。

小妮的案例给我们敲响了警钟。当身边人的言行、性格突然发生巨大转变，出现离奇、难以理解的思想意识和行为时，我们要警惕精神疾病的可能，及时前往精神卫生专科医院就诊，争取早诊断、早治疗。同时，社会和家庭也应给予精神疾病患者更多的理解与支持，摒弃偏见和误解，帮助他们走出困境，重拾生活的信心。

怀化市第四人民医院  
心理咨询师 杨司俊

## ■心理辞典

## 吉格勒定理

“吉格勒定理”由美国行为学家吉格勒提出，核心观点是设定一个高目标就等于达到了目标的一部分。它着重强调高远目标对个人成长、走向成功的关键作用，认为高目标能像一把火，点燃个体的内在动力，推着人们不断突破自我，奋勇向前。

经典电影《垫底辣妹》就是对这一定理最鲜活的例证。影片中，女主人公工藤沙耶加起初是个成绩糟糕、被众人看低的“辣妹”，学习测试结果显示她仅相当于小学四年级水平。后来，妈妈送她进补习班，在老师坪田先生的鼓励帮扶下，沙耶加立下考入名牌大学的远大目标，并且深信凭借自己的拼搏能美梦成真。一路咬牙坚持、日夜苦读，她最终实现了令人惊叹的人生逆袭。

生活里，很多人终其一生碌碌无为，仔细探究，并非他们出身不好，或是没有能力与智慧，症结往往在于缺少一个高远目标。正如高尔基所言：“目标愈远大，人的进步愈大。”多数时候，目标的高度直接决定了人生成就的上限。一个人哪怕能力再出众，要是没有高远目标引领，也很难取得了不起的成绩；而拥有高远目标的人，绝不会满足于现状，困在狭隘认知里，把井口大的天空当成全世界，他们会不断挖掘自身潜能，心无旁骛、坚定不移地朝着目标迈进，甚至创造出从平凡走向非凡的奇迹。既然高远目标如此重要，那该如何设定并实现它呢？

1. 目标明确且高远 目标得做到清晰、具体，还能用量化指标衡量，杜绝模糊、笼统的表述。比如学习新技能，不能只说“我要学点新东西”，而是要像“我要在三个月内掌握一门外语”这样，给出明确的时间期限、具体内容，这样我们才能依据目标制定详细行动计划，随时追踪进展。

2. 拆解目标，规划行动 把大目标细化成一个个小目标，每个小目标都要步骤清晰、内容明确，再依据重要程度和时间紧迫性，合理规划时间。还以“三个月内掌握一门外语”为例，就可以拆解为“每天学习1小时基础语法”“每天背30个新单词”“每天跟练外语视频1小时”，按部就班推进学习计划。

3. 动态调整，坚守信念 目标和计划不是板上钉钉、一成不变的，如果执行过程中发现目标不切实际，或者计划难以推进，适当调整是必要的，但绝不能轻易打退堂鼓。举个例子，要是每天学习1小时感觉负担过重，那就调整为每天30分钟，关键是要保证每天都能完成学习任务，持续推进。毕竟，设定目标只是万里长征第一步，真正的挑战在于克服人性里的拖延、焦虑和自我怀疑，唯有坚守信念、稳步前行，才能抵达成功彼岸。

心理咨询师 紫色桔子

## 躁狂发作的识别与应对

躁狂发作可不是简单的“打鸡血”，而是大脑突然给自己开了2倍速外挂！想象一下：有人一边熬夜三天不睡觉，一边激情下单100箱辣条，还要拉你讨论如何用拖鞋征服火星，这不是行为艺术，而是精神科的“超速警报”！

### 躁狂发作“三高”症状

#### 1. 情绪坐火箭（情感高涨）

上一秒觉得自己是当代巴菲特，下一秒像被踩了尾巴的猫。这种“自信爆棚”堪比喝了10杯浓缩咖啡，但随时可能原地爆炸。感到极度兴奋、自信膨胀，有“无所不能”的错觉。

#### 2. 身体永动机（活动增多）

每天睡2小时还像打了“鸡血”，能同时策划环球旅行、直播带货和小区广场舞大赛。温馨提示：这种“精力”比某多多砍一刀还耗命！

#### 3. 思维弹幕刷屏（思维奔逸）

说话比rapper还快，话题从量子力学切换到隔壁老王家的狗……患者内心：“我的脑子像被哈士奇拆家的毛线球，根本停不下来”。常伴有“思维如潮水般涌现”的主观感受。

### 哪些人容易躁狂发作

躁狂发作就像拆盲盒，但有些人的中奖率格外高：

- 遗传倾向：家族中有双相障碍病史者风险较高。
- 脑化学失衡：神经递质（如多巴胺、5-羟色胺）异常可能与发病有关。
- 环境刺激：压力事件、睡眠剥夺、酗酒或滥用兴奋剂（如可卡因）可能诱发发作。

### 拯救“超速大脑”行动指南

#### 首先：赶紧按暂停键

别信什么多喝热水，先去精神科挂号！医生会拿着“灵魂探测仪”（量表+检查），帮你区分：普通嗨（轻躁狂）：顶多买空奶茶店。狂暴嗨（躁狂）：可能想买下整个奶茶店。

#### 其次：给大脑装刹车片

药不能停（药物治疗）：心境稳定剂（如锂盐、丙戊酸钠）：情绪过山车安全带；

抗精神病药（如喹硫平）：大脑弹幕清除器。

话疗套餐（心理治疗）：CBT（认知行为）疗法：专治“我觉得我能飞”妄想症；

家庭治疗：教家属学会“顺毛捋”技能，改善支持系统。

紧急情况（危机处理）：如果患者开始表演徒手拆家或声称自己是灭霸，请拨打120立即住院治疗。

再次：预防二次暴走（预防复

发）

规律作息：把自己当人形闹钟，到点吃饭睡觉比哄娃还难。

情绪监测：写情绪日记，记录从“人间小太阳”到“暴躁哥斯拉”的进化史。

避免刺激物：远离快乐水，咖啡因和酒精。

坚持治疗：即使症状缓解，也需遵医嘱长期用药，不可擅自减量。

### 家属生存指南，如何不崩溃

#### 1. 装淡定大师（保持冷静）

当TA说要骑共享单车去西藏，请温柔回应：“先把门口快递拿了吧。”

#### 2. 启动钞能力封印（设置界限）

银行卡？没收！车钥匙？藏起！减少冲动行为后果。

#### 3. 加入吐槽大会（寻求支持）

家属互助群的快乐你想象不到：“我家那位昨天说要给长城贴瓷砖……”学习危机处理技巧。

躁狂发作是一种可治疗的精神科急症，早期识别与规范治疗能显著改善预后，帮助患者回归正常生活。如果您或身边的人出现相关症状，请放下偏见，及时寻求专业帮助——精神健康与身体健康同样值得重视！

株洲市三医院 李鹏