

心理关注

不良个性 是强迫症发生的催化剂

长沙市民王先生近日来到医院心理门诊,他一脸苦楚地告诉医生,自己脑子里总是不由自主地想些怪问题:天为什么要下雨?一张桌子为什么有四条腿?宇宙是怎么形成的?这些“怪问题”搞得他吃不香,睡不着,头都想痛了。

生活中,你身边是否也有像王先生这样的朋友?他们总是想些重复的问题,或做着重复的事情。反复洗手却总觉得没洗干净;外出时总担心门未关好、锁没有锁好而反复检查;约会前,对着镜子试衣一两小时才出门;上学前,不停地翻看书包,怕课本没有带上……如果出现上述一种或多种症状,需要警惕很可能是患上了一种极易被忽视的神经症类疾病——强迫症。

据湖南省脑科医院精神科李新纯主任医师介绍,强迫症即强迫性神经症,它是以反复出现强迫观念或强迫行为为特征的一类神经症,其特点是患者主观上感到某种不能自行克制的意向在驱使自己做某些事,他们在主观上能意识到是不必要的或无意义的,但就是难以克制。

临床上,将强迫症状分为强迫观念和强迫动作两种。强迫观念是指患者大脑里某些思想或想法不断出现,他们明知没有必要去想这些问题,但就是不能摆脱,因此感到紧张烦恼、焦虑不安,如王先生所表现出来的就是强迫观念中的强迫性穷思竭虑。此外还有强迫怀疑,患者对已完成的事情总是放心不下,如怀疑门窗是否关好、准备投寄的信是否已写好地址、车窗车锁是否关牢。还包括强迫回忆、强迫联想、强迫意向等。

强迫动作则是指患者为了减轻因强迫观念所引起的焦虑,而不由自主采取的各种相应行为,比如反复洗衣属于强迫动作。强迫动作还包括强迫检查、强迫询问、强迫性仪式动作、强迫计数等。

强迫症患者的症状与正常人的仔



细、认真是两码事,强迫症自我强迫和自我反强迫同时存在,因为两者对立,患者便会产生强烈心理冲突,出现明显的焦虑和痛苦症状。

近来,大多数学者认为强迫症的起因除与患者自身人格缺陷有关外,心理因素、社会因素、遗传因素不容忽视。人们可因环境改变、工作劳累、学习紧张、夫妻关系不和谐、亲人病故等事件的发生及遭受重大精神刺激,而诱发强迫症。

不良个性往往是强迫症发生的催化剂。如果自幼胆小怕事、缺乏信心;遇事谨小慎微、前思后想、事后总不断嘀咕并多次检查,总希望达到尽善尽美;在众人面前十分拘谨,容易发窘;对自己过分克制,要求严格,生活习惯较呆板;任性好强,工作认真负责,力求一丝不苟;注重细节、酷爱清洁,这就需要当心被强迫症缠上。

如果是非一过性的强迫症状,强迫观念和强迫行为明显地影响到患者的人际关系或家庭幸福且持续出现时,应警惕强迫症的发生。目前,治疗强迫症一般采用心理治疗为主,药物治疗为辅相结合的综合治疗方法,大多可取得满意疗效。对于极少数症状严重、久治不愈的患者,可采取现代ECT治疗或手术治疗,但应严格掌握适应症和禁忌症,慎重选择。

刘莉

理性对待孩子的反抗期

孩子在成长的人生历程中,会出现两个比较明显的反抗期:2~3岁时第一个反抗期来临,到了青春期前后又会有一个较大的反抗期,这是自然规律。一般而言,处在这两个比较明显的反抗期孩子会不太爱听话和比较逆反,父母必须要理性对待。

孩子长到2~3岁时,便步入了第一个“否定的年龄段”。该年龄段的孩子对周围世界有了一个新的不同看法,他的独立欲望明显增强,开始意识到自己的存在,开始感觉到自己与别人不是一体的,自己能走、能说、能够独自处理自己范围以内的事情,不愿处处被人压制,不再满足于模仿成人,要求独立思考,独立行动。这时的孩子在大人看来往往是不听指挥、喜欢自行其事。其实,这恰恰是孩子“自我意识”的外在表现。

父母对这个时期的孩子照顾过多,干涉过多,都会使孩子特别反感。家长要学会稳定孩子的情绪,不要强迫孩子乖乖地言听计从,对于孩子提出的合理要求应当予以满足。当孩子任性、不可理喻时,家长不要与其僵持,更不要简单、粗暴地压制,可以采取“冷处理”的做法,大人主动撤出,暂时离开孩子,以此给孩子否定的反馈,待孩子冷静下来了,再进行调教。

大约到了小学高年级和中学阶段,孩子开始进入比较逆反的青春期。这时的孩子已不再满足单纯被教育的角色,自我意识和独立性逐步增强,不喜

欢被动地接受父母或大人的吩咐和安排,遇事愿意自己独立思考和判断,希望自己决断。虽然客观上他们的行为还未脱稚气,但主观上孩子已经感到自己是一个“大人”了,他追求的是大人的成熟和风度。青春期之前的孩子,独立评价自己和别人的能力是较差的,他在评价自己和别人时,几乎完全依家长、教师的评价为转移,基本能按家长的意见办事,比较听话。但青春期的孩子渐渐学会了独立地把自己的行为和别人的行为加以比较,把别人的行为当作评价自己行为的依据,这样自我意识的独立性开始发展起来。他想显示自己是具有权利,有能力的大人,不喜欢父母事无巨细,无微不至地关照。当与他内心评价的标准发生矛盾时,尤其是家长往往还视其为不懂事的毛孩子,对他们的意见和行为不放心或无视他们自我肯定的需要,他就会极易产生不满。

对于处于青春发育期的孩子,家长应接受孩子的这种变化,这是孩子长大,走向成熟的正常现象。既然孩子大了,就不应再用管教小学生的方式对待他。家长要学会尊重孩子的选择和决定,不能利用父母的权威压制孩子的“反叛”;家长应当尊重孩子的发言权,应平等对待孩子,耐心听孩子表达自己意见。在适当的时候还可以让孩子发泄一下,孩子“顶嘴”也是一种情绪释放和调节的方式,过分压抑容易导致心理障碍。

刘姿含

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众

全年定价 **168元**
邮发代号 **41-26**

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185



征订热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448 地址: 长沙市芙蓉中路442号新湖南大厦47楼