

■心理关注

大学生生活没想象中那么好 你可能是患了 适应性障碍

17岁的玲玲刚读大一，是家中的独生女，自幼娇生惯养，在生活方面尤其受到祖母的百般宠爱，基本衣来伸手、饭来张口，一家人除对其学习上有严格要求外，无需参与家中任何事务。尽管如此，玲玲高考却发挥失常，没考出理想的成绩，为此非常沮丧。全家人权衡再三，决定就读离家较近的大学，玲玲也接受了这个事实。可进入大学后，问题频出，光是按时起床就是一大难事，经常手忙脚乱。上课走神加上休息不好，期末考试成绩可想而知。玲玲更加沮丧，情绪坏到极点。原本以为自己去实力好的大学里也不会差，没想到在普通大学也一败涂地。玲玲羞愧得无以复加，害怕见人、唉声叹气、食欲不振。因经常腹泻而休学治疗，后经医院诊断，玲玲患上了适应性障碍。

什么是适应性障碍症？

适应性障碍是指在明显的生活改变或环境变化时所产生的短期和轻度的烦恼状态和情绪失调，常伴有一定程度的行为变化，但并不出现精神病性症状。该病症的程度较轻，持续时间一般不超过6个月，很多同学能够随着对新环境适应能力的增强而得到改善或恢复。

在人生道路上，每时每刻都可能遇到各种不良社会因素对心理的刺激。研究证明，适量的刺激对于个体的生存和发展是有益的，但过多、过强、过长的心理压力或刺激可影响人的身心健康，如导致心因性精神障碍、身心疾病、神经症以及诱发或加剧内因性精神病或躯体疾病。

适应性障碍 有哪些具体表现？

1. 以情绪障碍为突出表现的适应性障碍。多见于抑郁者，表现为情绪低落、沮丧、失望、对一切失去兴趣，也有以紧张不安、心烦意乱、心悸、呼吸不

畅等为主。

2. 以品行障碍为突出表现的适应性障碍。多见于青少年，表现为侵犯他人的权利或违反社会道德规范的行为，如逃学、斗殴、破坏公物、说谎、离家出走等。

3. 以躯体不适为突出表现的适应性障碍。患者有疼痛（头、腰背或其他部位）、胃肠道症状（恶心、呕吐、便秘、腹泻）或其他不适，而检查又未发现躯体有特定的疾病，症状持续不超过半年。

4. 以工作、学习能力下降为突出表现的适应性障碍。患者原来工作、学习能力良好，现在出现工作能力下降、学习困难。

四招克服“适应性障碍”

1. 家庭成员积极参与 家人永远是你身边最亲密的存在。如果发现自己有症状，要多与家人沟通，向他们诉说，他们能够帮助你缓解、处理负面情绪。

2. 进行自我调整 在以后的生活当中，更多的是你一个人，因此学会自我调整十分重要。以乐观向上的态度

看待认识周围新的环境、新的同学。同时也要发自内心地去欣赏他人，因为只有真诚和欣赏他人，才是打开人际交往的金钥匙。

3. 多与活泼开朗的人交往 活泼开朗的人往往乐观、积极向上，能够更快、更好地适应一个新的环境，多与他们交往可以获得更多的经验与快乐，更好地克服适应性障碍。

4. 发现新的兴趣 大学生生活丰富多彩，有许多的社团活动和班级活动，可以在学校中去寻找、发现自己新的兴趣爱好，以此找到与自己志同道合的朋友，它同时也可以缓解新环境带来的不适。

适应性障碍只是一种程度较轻的心理问题，最重要的是克服自己心里的障碍，勇于迈出接受新生活、新环境的第一步。只有在短期内尽快适应新环境，调整自己的心态，转变个人的角色，才能给今后的大学生活奠定良好的基础，创造属于自己的灿烂的大学生活。

河北省精神卫生中心
临床心理科 宋晓羽

■心理辞典

瓦伦达效应

——“想得太多”你就输了

瓦伦达是美国著名的钢索表演艺术家，以精彩而稳健的高超演技闻名，多年来未出现过失误。这一次他面临重大的表演：在没有任何安全保护措施情况下，在两座20层楼高的大厦之间表演。全场都是美国知名人物，他知道这一次成功将不仅奠定自己在演技界的地位，还会给演技团带来前所未有的支持和利益。但就在这样一个具有重要意义的场合，意想不到的事情发生了：他刚走到钢索中间，仅做了两个难度并不大的动作之后，就不幸失足身亡。他的妻子事后说，我知道这次一定要出事，因为他上场前总是不断地说，这次太重要了，不能失败；而以前每次成功的表演，他总想着走钢丝这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切。

心理学家把这种不专注于事情本身，而是一再考虑做这件事可能带来的后果，从而患得患失的心理现象命名为“瓦伦达心态”。在现实生活中，人们做任何事情，如果总是想得太多，太在乎事情所带来的后果，太在乎别人说法，太在乎现在和未来的一切，往往容易忽略事情本身，结果往往偏离预定的轨道，离成功越来越远。

那么，该怎样避免瓦伦达效应？

1. 专心致志 专注于事情本身、专注于过程去追求成功，这是最好的应对。思虑过度容易造成妄想，患得患失，没有好的心态去应对，反而容易失败。

2. 熟能生巧 平地上我们一般都能集中注意力，但到高空钢索上就无法集中注意力了。这与个人技能有关，这些能力靠后天的训练，当达到有意注意后的水平，就可以减少注意的紧张性。

3. 避免干扰 当一个人过于在意一件事，想到这件事所带来的后果，脑子里一直想着成功的喜悦与表扬，或失败后的痛苦与冷眼，那么就会导致注意力无法集中，这一活动就很难顺利完成。考试时越想考好越考不好，这是多少人经历过的事实。

4. 平常心 把心放在一种平静悠然之中，人的最大潜能才能发挥出来。过度紧张是一种负面压力。越在乎，越紧张，在这种心理机制下，无法释放自己，发挥自己的最佳状态，反而不利于事情的正面发展。越想得到，越容易失去。

国家二级心理咨询师 顾家因

患双相情感障碍能结婚吗？

在门诊经常有患者询问，患有双相情感障碍，能结婚吗？

在回答这个问题之前，先说一下什么是双相情感障碍？双相情感障碍，又称躁狂抑郁症，是一种涉及一次或多次严重躁狂和抑郁发作的疾病。这种疾病使人情绪不稳，兴奋、话多，情绪高涨或者容易急躁易怒与悲伤、心情不好，高兴不起来、失望之间交替发作，在这两种状态之间会存在情绪正常的时间，这段时间就是间

歇期，间歇期长短不一，短者几分钟或几小时，长者几个月或几年。

据以上疾病的特点，我可以明确地说，双相情感障碍患者可以结婚，但前提是要通过治疗，病情已控制稳定、情绪恢复正常、自我生活能力及社会功能恢复到正常的状况。

临床上，一般不建议处于急性期的双相情感障碍患者结婚，对于处于恢复期，或者疾

病缓解期的双相情感障碍患者可以像正常人一样恋爱、结婚，甚至进行生育。但双相情感障碍患者结婚要特别注意婚后是否要孩子的问题，怀孕对双相情感障碍患者可造成一定风险。因怀孕三个月内是胎儿神经发育最快的时候，患者若是出现病情波动，视病情程度需适当用药，则可能对胎儿造成一定影响。

河北省第六人民医院
临床心理科 刘增龙