

# 这样消除“病耻感”

本报记者 王燕

萧筱是一名新型冠状病毒感染(以下简称新冠感染)康复者。他出门玩时,却被玩伴贴上了“小阳人”标签。萧筱为此十分苦恼。

在新冠感染者中,遭遇歧视并非个例。有人因为“阳”被邻居区别对待而心生愤怒,也有人因为“阳”过被招聘单位拒招而倍感抑郁……这让人们对疾病治疗产生负面影响的同时,也产生了“羞耻情绪”。

“这种情绪是‘病耻感’在内心的镜像。”国家二级心理咨询师、邵东市城区第三完全小学“心情氧吧”(心理健康服务中心)负责人曾懿老师向记者介绍,“病耻感”在医学领域被指代为一种患者因患病而产生的一种内心的耻辱体验,“人之所以会产生这种体验,大多源于疾

病被污名化,使得这类被污名化的患者群体遭受来自社会的偏见、侮辱,感到被标签化、被疏远、被歧视。”

“病耻感”是一种不能接受自己生病的逃避心理,是负性的心理应激反应。研究显示,在慢性疾病患者中约50%~80%有轻到中度的病耻感,继而出现严重的情绪和心理问题。

毋庸置疑,新冠疫情对人类而言是一种重大应急事件。那么,如何解除“心理防备”,克服新冠感染的“病耻感”呢?曾懿表示,可以试试下面三个方法:

**正视现实,接纳存在。**人食五谷杂粮,谁都不能保证自己和疾病绝缘。患病是正常的,生老病死是每个人都要经

历的。所以,我们要学着接纳“感染新冠病毒”这个事实,并用平常心对待身边感染的人。另外,与其说“自己是一名新冠病毒患者”,不如说“自己患有新冠病毒疾病。”前者是指自己是一个病人,是一种标签;后者是指自己病了,是一种状态。这样可以使疾病成为疾病本身,让新冠感染回归普通疾病队列。

**放下担心,夯实价值。**感染新冠,对我们的考验不止身体健康,还包括心理层面。但危机也是转机!经历这次负性事件后,我们要学习“减轻焦虑,放下担心,积极做出应激反应”,在“消极”事件背后寻找“积极”意义,降低负面情绪,提升自己的健康素养。另外,我们还可以想象美好的事物,比如想象身体康复后



去远方旅游,用积极心理学理念武装头脑,消除“病耻感”。

**积极应对,必要时求助。**新冠感染是一种有着生物、心理、社会因素的疾病,需要我们加强对疾病的正确认识,正确了解自己的病症,这有利于提高我们适应疾病状态的能力,降低“病耻感”体验。必要时,可以向亲戚朋友倾诉“羞耻情绪”,也可向专业精神卫生或心理咨询机构寻求心理援助,对学生群体来说,咨询是很好的心理成长途径。

## 心知

### 『放纵』与『励志』

白简简

夜深人静,“理智”告诉我应该睡,但“感性”跟我说:“睡什么睡,起来嗨!”作为一个自律的人,我会问自己:怎么就戒不掉熬夜?怎么白天总后悔晚上的“放纵”,想要补偿呢?

功夫不负有心人,我终于在心理学上找到了理论支持——“放纵”之后更容易励志,愈“放纵”愈励志。总而言之就是,“放纵”之后的“励志”就像一种“道德补偿行为”,指的是个体做了不道德行为之后,偏爱通过利他性行为来减轻自己在不道德行为后产生的不道德感。当然,熬夜刷个购物网站、

看个言情小说,不至于到“不道德”的程度;而第二天好好学习,好好工作,也没有到“利他”的高度,但这种补偿行为的原理,很有道理。

睡前无伤大雅的放松,就像一点辛辣的调味料,为我一本正经的生活增添了一点偶然性和小小的放肆感。

我刷购物网站有时候并不是为了买东西,只是想看看商家能推送点什么奇怪的东西。自从今年夏天买了一对仓鼠之后,我现在已经认全了仓鼠的食谱,包括一种坦克虫——据说是仓鼠最爱的“拉丝奶酪”。我刷网文自然也不是为了体验文学的魅力,我就是想看看现实中无法实现的粗暴逻辑如何在这里水到渠成。

说出名言“媒介即讯息”的传播学者麦克卢汉,后来还演绎出一个版本,“媒介即按摩”。与我而言,手机媒介在深夜给我的这些,全是按摩。

既然是按摩,那自然是为了放松,而放松完了之后,那自然就该“励志”了。这么一想,所谓“放纵”,不仅是励志的前奏,甚至某种程度上还是“励志”的前提。毕竟古人都说了,一张一弛,文武之道。

不过,无论是从心理学还是传播学上找到了解释这种行为的理论,医学都不会支持我的这种行为,毕竟,熬夜伤身体,黑暗看手机伤眼睛。而熬最深的夜,买最贵的眼霜,经济学也不答应。

但人就是这么矛盾,想早睡又不甘心,想健康又忍不住熬夜,想减肥又吃了蛋糕,想“励志”又会间歇性“放纵”,“放纵”完了又赶紧找补……而就是这么复杂的我,才是一个完整的我。连鲁迅先生都说了“状诸葛多智而近妖”,过于完美、时刻紧绷的人,不是在欺骗别人,就是在消耗自己,那不是人,是“近妖”。

## 心洞

### 幸存者偏差效应

□ 聂海涛

生活中,经常听到这样的言论:“比尔·盖茨没上完大学,不照样成为世界首富”“学历不代表能力,很多大学生甚至研究生给连初中都没毕业的老板打工”“邻居炒股赚了很多钱,咱们也试试”……这些说法听上去好像很有道理,可如果你按照这样做,大概率会被现实“打”得“头破血流”。因为这些说法是利用了“幸存者偏差”效应的“毒鸡汤”。

幸存者偏差效应,说得通俗点,就是只看到了成功者,却忽略

了失败者。

比如当下常会听说“某某人通过网络直播成为网红,月入过万,实现财富自由”,很多人看了,难免会觉得“学习没有用,还不如当网红来钱快又多”,继而蠢蠢欲动。但劝您还是谨慎为之。不可否认,成功的网红确实赚钱很多,但这是多少万人投入到网络直播行业中,最后才产生了这几个头部主播;而被淘汰下来的更多的人,都被忽略掉了或者被屏蔽掉了。

为了避免看问题的片面性,

请试着回答以下几个问题:

上大学中途退学的全世界共有多少人?成为世界首富的除了比尔·盖茨还有谁?

初中都没毕业就去创业的人,全国一共有多少?能够成为较有规模的公司老板有多少人?占比多少?

邻居炒股当前赚了钱,那他以前有没有赔过钱?总体来看是赚是赔?所有股民中,赚钱的人占比多少?

深入思考这些问题后,大家就都能明白这些事情了。

## 成长研习社



### 怀旧也有好处

□ 杨剑兰

人们怀念过去。改变当下是很困难的,但从过去的岁月中寻找幸福快乐的时光则很容易。其二是由于对未来感到担忧,让人们更愿意通过怀旧获得确定感。当个人处境不佳时,人们就容易出现负面情绪,此时大家就希望回到那个确定的过去。

那么,怀旧能给人带来哪些好处或提供哪些帮助?

怀旧有助于缓解人们的孤独感。当人们怀旧时,怀念的不只是过去的事物,还有一起经历和体验这些事的人以及那些人与人之间温馨而美好的情感联结,而这些能够满足人们对归属感本能需要。现代社会的生活方式让人们普遍感到孤独与疏离,怀旧就像一把能开启心门的钥匙,它让人们更加渴望联结。

怀旧能给人带来积极的情绪体验。美国心理学家斯蒂基特博士通过实验发现,怀旧可以让人情绪变好。在实验中,部分受试者听了一

些过去的流行歌曲,并读了一些他们所喜爱的歌词,就激发了他们的怀旧情绪。相比对照组(未听歌曲也未读歌词),这些受试者更能感觉到生活的意义。

怀旧有助于消解人们对死亡的恐惧。通常年龄越大越喜欢怀旧,这与人们潜意识里对于死亡的恐惧有关。当人们真切意识到时间一去不复返、生命是一趟不可逆的旅程时,内心必然是惶恐不安的。怀旧则能够让人反复体验童年的美好、青春的欢畅,构建出积极的生命意义,从而抵御衰老和死亡给人们带来的负面体验。

怀旧能提高人们对于自我的认同感。怀旧可以让人们与过去的自己建立联结,让人们知道自己是怎样一路走来的,让人们更加确认自身的存在,也更加认同自己。

我们不要过于沉湎过去,应发挥怀旧的积极作用,更好地活在当下。