



求助热线——

讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840

QQ: 874273209

邮箱: qiya3988@163.com

如何让车祸致残的儿子从心灵的抑郁中走出

口述:竹凝(化名) 记录:小雅

去年10月13日是周日,也是重阳节,从婆婆家吃完午饭,我开车去送上高二的儿子回学校。儿子坐在副驾驶上,我一如往常,唠唠叨叨叮嘱他用心学习,别总想着玩。直到现在,我都希望时间永远停止在这一刻,再也别往前多走一秒,可女友突然而至的电话彻底改变了原有的宁静。那天上午,我和女友约好下午去逛街,心里难免有种飞越置身于狂热购物中的期待,所以,我开车有点分心。

灾难降临的时候就那么巧,眼看要到十字路口了,女友催我赴约的电话恰好响起,“竹凝你赶紧点,我在购物中心等你半天了。”我的注意力即刻被分散,压根儿没注意到已经亮起的红灯。在出事的那一瞬间,我的耳边还传来儿子急促提醒的话语,“妈妈快停车红灯亮了!”

这个催命电话造成的后果是,我和副驾驶侧面行驶而来的一辆厢式货车发生了碰撞,儿子受伤相当严重,他的右腿被变形的车体死死地卡住了……可怜的儿子最后只能面临截肢的厄运,右腿膝盖以下永远是空荡荡,没有支撑力的残缺。儿子动手术那天,我蜷缩在走廊的椅子上,哭得不成人样,尽管老公和小姑子拥着我极力安慰我,但歉疚的罪恶感好似蘸了盐水的鞭子,狠狠地抽打在我心上,令人绝望。

我宁愿自己在轮椅上坐一辈子,哪怕失去生命,也不要让我健康活泼的儿子承受截肢的苦难。我简直罪不可恕,如果那天不急着去购物,如果不接手机,如果不闯红灯,我儿子还是原来那个爱打篮球、踢足球的帅小伙。然而现实中没有假设,我只能用赎罪的方式来补偿儿子。但是,这种补偿不同于金钱物质的弥补。我不敢和儿子四目相对,更不敢看他的右腿,多余的半截裤腿被挽起来,用细绳子扎住,在我眼里,这个地方就像一个明晃晃刺眼的警示牌,揪着我的心,仿佛每时每刻在告诉我,“是你的失误改写了孩子的一生。”

让我更加难过的是,儿子拒绝安装假肢,他爸爸多次劝说他,安上假肢就能和正常孩子一样去上学,去外面踢球。儿子固执地摇摇头,“我讨厌那个像木头一样冷冰冰、硬邦邦的器械,它又不是我的腿。”我猜不透儿子的心思,他是一时转不过弯来,害怕面对现实,还是故意在惩罚我的过失。想起我二姨年轻时因为工作繁忙,把她的大女儿交给农村的奶奶抚养。我二姨最偏爱大表姐,自然也有弥补当年女儿不在身边的亏欠。大表姐买房买车全仰仗二姨的资助,最后二姨还是落得个埋怨,大表姐稍不如意,便脸红脖子粗地控诉她小时候在农村如何得受罪。再来看看我带给儿子毁灭性的灾难,他会不会也有责备怨恨的想法呢?

自责也好,愧疚也罢,比起儿子的消沉避世,我所承受的压抑根本不算什么。儿子出院后一直休学在家,除了做康复训练,他还得慢慢适应截肢后的平衡状态,最关键的是儿子不愿接触外界。其实也不能完全怨孩子自我封闭。儿子出门得坐轮椅,前段时间,我推着他去泉城广场散心,自出事以后,这是儿子第一次勉强答应外出。那天,阳光明媚温柔。我们走着走着,就能感受到过往行人带有惊讶惋惜的“注目礼”,狠狠地黏在儿子身上。有几位练剑的大爷居然走上前,刨根问底打探我儿子致残的理由。我左右为难,拒绝回答吧,显得不礼貌,况且都是老人,可要我怎么回答呢?这和撕扯尚未愈合的伤疤有什么区别?我也明白,外人并非恶意,他们更多的是同情,但围观式的怜悯,让儿子很没尊严,他愈加抗拒出门。

现如今,我儿子的情绪起伏不定,要么整天不说一句话,要么性情暴躁。今年过年,一位远方亲戚来给公婆拜年,人家并不知道我家发生的事情。亲戚陡然看到儿子在轮椅上坐着,神情有点蒙,上下一番打量,且不停地追问事情的细枝末节。“有什么大惊小怪的,不就少了半截腿吗?”儿子仰着头,粗暴地打断了亲戚的询问,边说边转动轮椅进了卧室。

儿子才17岁,他无法承受残酷的现实,祈求心理老师开导一下他。而我最忧虑的是,他将来如何在社会上立足?如何拥有一个充满正能量的阳光心态?



专家援助

苦难终会过去

□李舒(山东中医药大学第二附属医院精神心理科主任医师、教授)

“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

生活中除了安安穩穩的步调之外,大家是否同意,世界总是在我们不经意的时候,出现一种情况,那就是意外——一种打破宁静的突发事件。它是突如其来、不为我们人力所控制的,你从未盼望也从未企求的,甚至希望你永远也不要发生的,但它还是和你商量、不经你同意地从天而降,让你的生活陷入万劫不复的地狱!大到全球的恐惧,比如战争、地震、海啸、飞机失事,小到个人的安危,比如车祸失去肢体、被绑架、被强暴,等等。这类事件共同的特点是程度非常严重,会导致超乎寻常的、灾难性的心理创伤,几乎每个碰到的人都会感到巨大的悲伤,感到不能接受,感到无助、无力,会引起极度的恐惧、害怕,如果不及及时地给予专业的辅导,会出现长期的精神障碍,叫做创伤后应激障碍(posttraumatic stress disorder,即PTSD)。

创伤后应激障碍(PTSD)最主要的特征是,在重大创伤性事件发生后,个体表现为各种形式的、反反复复发生的、类似闪电般重新体验当时创伤的情境。比如非常清晰的梦境,常常会让人从梦境中惊醒。这时候,个体仿佛又重新体验了当初的创伤,当时的各种痛苦情感会再次面临,而且只要是面临、接触和当时创伤有关的类似、关联的事件与场合,都会出现再次的强烈的痛苦和身体不舒服的反应。为避免这种痛苦的侵蚀,他们常常不由自主会采取回避的应对方式。不仅仅是回避当时的原发事件,也回避有关的交谈,严重的会出现“选择性遗忘”。而且,许多创伤之后的人,还会存在“情感麻痹”的现象,他们给人一种木然、淡漠的感觉,与人疏远,不亲切,有罪恶感,不愿意和别人有感情方面的交流。

我们来看看竹凝女士的叙述,就不难理解所有的困惑和苦难了。

首先,在一个阳光晴好的日子里,突然发生了超乎寻常的灾难事故。这是一场意外,是不以我们的意志为转移的灾难性的事件。它不是某人的失误造成的,也不是哪个人希望发生的。它会产生巨大的心理创伤,它们是被心理学家们研究和追踪了很久、有很多方法可以治愈的一种疾病。

其次,反复经历创伤性的体验,比如广场上别人的“注目礼”,练剑大爷的“刨根问底”,远方亲戚的“上下打量”等等,这些与灾难有关联的大事小情,都会让儿子不由自主地回想到痛苦的经历,心灵再次遭受极大的重创,因此,儿子就选择了回避,用以保护自己脆弱的心灵。个体适应这种痛苦需要至少五个阶段的过程,在最后的适应期中儿子才可以到达能够接受假肢的阶段。因此,这种情况下儿子拒绝假肢是非常正常的。

再次,是没有及时接受专业人士的心理辅导,出现了比较长时期的情绪障碍。如果早期有心理干预的话,那么也许在早期阶段的急性应激过程中就可以得到治疗了。竹凝女士和儿子在这场灾难中其实都是心理有创伤的人,不仅是儿子需要专业人士的帮助,她自己也同样需要帮助。而且对于一个家庭来说,这不是某一个体的事情,而是家庭重新建立新的结构的事情,因此必要的家庭关注和治疗也是非常需要的。

幸运的是,任何时候发现了问题,去争取适当的治疗都不算晚。对于竹凝女士的痛苦,作为心理医生的我非常能够理解,也希望您能够及时得到治疗与帮助。请放心,在人间,这是一种常见的苦难。就像办法总比困难多一样,尽管有数不尽的苦难,但同时也有数不尽的与苦难共处、最终走出苦难的人。春天已经到了,衷心希望您和儿子以及全家都能够早日见到阳光!

心理问答

和同事处不好关系咋办

张先生问:我今年40岁,工作一直不稳定,最短甚至不到1年就会换工作,原因都是和同事关系不好。我觉得自己为人坦诚,喜欢直言不讳,啥事都乐意摆在桌面上谈,希望能尽早解决问题。遇到任何问题我都喜欢自己扛,怕给别人添麻烦。为了拉近跟同事的关系,我还会经常请他们吃饭。尽管我做了这么多努力,仍无法获得大家的喜欢,甚至有人去领导那里打小报告,这令我非常苦恼。

中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主管肖震宇答:从张先生的描述来看,我觉得可能存在两个问题:其一,直言不讳是为人没有城府的表现,但有时候也可能让人难以接受。其二,遇事喜欢自己扛不一定总能替人分忧解难,也可能触动其他同事的“蛋糕”。对此,我建议张先生试着从3个方面来改善同事关系。

1.观点不同私下聊。俗话说忠言逆耳,也许你并非有意,却会令对方下不来台。对于不同观点和意见,可以私下沟通,并耐心听取对方的想法,这样既给了对方面子,又能解决问题。而且,可以多在大家面前发自内心地表扬、鼓励同事的优点及长处,从而令你与同事间的关系更加稳固。

2.适时向他人求助。不要永远以一副强者的姿态自居,久而久之会令同事对你敬而远之。轻易不求人,这是对的。但任何事物都是辩证的,有时求助别人反而能表明你对别人的信赖,以及对他人能力的肯定。把握互相帮助的度,将成为建立良好同事关系的润滑剂。

3.虚怀若谷不炫耀。在团队工作中,即便个人能力再强,也要虚心听取他人的想法。每个人都有自己的长处,共同探讨、互补才能让工作尽善尽美。

心灵语丝

感谢烦恼

□依格·麦凯

我们害怕遇到烦恼,但烦恼能帮我们更好地了解人生。没有它,我们永远不会知道什么是幸福。

古希腊哲学家亚里士多德曾经说过,人生最理想的就是过上幸福的生活。但他说的不是感官上的快乐,也不是幻想凡事都比实际遇到的更好,而是按照自然规律行事,能够完成自己的既定目标,尽享人类的爱和友谊。

其实,所有人都知道,人生不可能完美。比如人际关系,它既能带给我们满足感,也有折磨人和变幻无常的一面。然而,正是这些负面因素教会我们读懂人生。

在沮丧或绝望时,我们也许会觉得生活是无情的、不公平的。可也正因如此,我们才认为快乐是“理应”拥有的。但我们忽视了一个重要的事实:烦恼和快乐一样,都是人生不可或缺的情绪。在我们享受快乐的时刻,更深层次的满足感会充斥内心。有趣的是,恰恰因为我们曾经历过失望、痛苦或悲伤,才能在这种反差中体会幸福和快乐。

我和法国作家马塞尔·普罗斯特都认为:“只有经历了彻底的痛苦,才能从中解脱出来。”所以,当我们烦恼时,想方设法地尽快结束恼火、失望或紧张的想法是没必要要的。