

尚于博,大家还记得他是谁吗?

尚于博,中国新生代演员,中戏优秀毕业生,《未分类死亡》、《杜拉拉升职记》等影视剧中那个非常帅气的演员。在事业上升期,一年接了四部戏的他说:为什么这么多戏都来找我,有谁知道其实我的内心很痛苦!多年患抑郁症的他,华年28,绝别母亲,在北京跳楼自杀身亡。毛爱珍,尚于博的妈妈,在经历了突然丧子之痛后,毅然奔走全国各地,扛起了义务科普“抑郁症”常识的大旗,呼吁全民都来关心重视抑郁症和那些不幸的患者。



抑郁症——潜伏在生命当中的隐形杀手

文/邵咏梅(山东省中山心理治疗与咨询研究中心副院长)

●抑郁症将成为仅次于心脏病的人类第二大疾病

抑郁症,近年来越发猖狂的隐形杀手,可以说现在大家已经不再感觉陌生。但是,我们仅仅不再陌生就够了?请看看下边这组统计数字吧。

我国目前约有抑郁症患者5200万人之众,每年约有230万人自杀被救,约有25万人自杀身亡,而这其中约半数是抑郁症患者!另据世界卫生组织的最新统计,全球抑郁症患者正以每年11.3%的速度增加,到2020年抑郁症将会成为仅次于心脏病的威胁人类健康和生命的第二大疾病!更可怕的是,目前抑郁症患者真正走出来得到恰当诊治的人数仅有10%。

不知道您看到这组数据时会想到些什么?如果您不幸患上了抑郁症,或您发现身边有人患上了抑郁症,您会积极正视疾病并勇敢地就诊求助吗?

请看看下边这些患了抑郁症的明星们。

●揭开抑郁症的心理秘密

从精神分析理论讲,抑郁症的病根形成于一个人六岁之前的幼儿早期。透过情绪低落的表面,其实抑郁症的病根子很深。现实中,当患者表现出来抑郁症状的时候,大家可以看到这种病症的浅层表现。其深层机理是在一个人幼年大脑神经网络高速形成期,由于他们所受到的关爱显著缺乏,即被“灌”入的原始“爱”能量出现了显著不足。这使他们的神经网络结构上出现了病理改变。在这样的病理结构下,心理机能也出现了问题。这样幼年“干枯”的内心,会使他们幼弱的心灵产生严重的不安全感。为此,他们天生的心理防御机制就会发动“淡漠”、“冰美人”等形式来进行自我保护。

但是,随着年龄慢慢长大,当现实里又遇到可以幻想到要“爱”的人时,他们就会再次“复活”那些深层愿望。这主要表现为对情人或夫妻一方的情感索要、深度依赖与“纠缠”。比如,情人会不

断地打电话要你哄,要你回家。而当幼儿期的这种需求再次不被满足时,这些心理能量就会或转化为攻击、闹事、发火,或直接转化为抑郁情绪。这时,抑郁症就发生了。比如一个人失恋了,或亲友离去了等,抑郁症就在他们身上特别容易发生。经过很长一段煎熬之后,抑郁情绪可以慢慢减轻甚至消失。但是,当现实里又发生新的“丧失”时,比如生孩子后被婴儿大量“吸空”了感情能量,或生活里缺少了关心爱护之后,甚至是丢了重要财物时,他们内心的抑郁情绪又会再一次被“发动”。这时抑郁症就复发了。

说到这里,大家可能可以理解了为什么有那么一部分产妇在月子里会出现“产后抑郁症”。大家试想一下,一个内心缺爱的“干枯”产妇,一个“假妈妈”,在面对婴儿强力“索要”的局面下,本来就已经痛苦异常了。她心里“爱”的瓶子是干干的,面对婴儿她却必须“给

予”,“妈妈”角色要求她必须给予婴儿爱和照顾。而周围一圈人此刻却都把注意力集中到了刚刚出世的婴儿身上,新任“妈妈”不仅得不到被婴儿抽干“爱”的补充,恰恰相反,她可能得到的是来自周围亲朋好友对她的各种“指教”,要求她如何更多付出。所以,就在此时,“产后抑郁症”的发生就成了必然的结果。

总之,抑郁症的本质是幼儿期来自父母关爱的缺乏。所以,现实中,他们在抑郁寡欢状况下会表现出来到处“诉苦”、“纠缠”,以试图从身边人的同情和支持中“索要”到一些缺失的“爱”。这样做会使他们感觉好受一些。当实在“要”不到而幻想破灭时,“杀掉”自己,彻底根绝万般抑郁的痛苦煎熬,这就成了一个自然选项。但通常情况是,后天抑郁症的发病率很高而自杀率并不算高,这是因为他们通常总还是幻想着能“要”到那些早年从父母那里缺失的“爱”。

●让我们真正科学地直面抑郁症

从上边的讲述中可以看到,后天抑郁症的根基很深,这就意味着治疗抑郁症并不简单。这种疾病并不是可以通过简单心理支持、说说聊聊,疏导或单纯药物治疗就能处理好的一种心理疾病。虽然,有许多病人在相应刺激过去后或从众心理能量中“要”到一定关怀之后,抑郁症状在表面上会好了许多,但是,他们的深层心理结构问题并没有得到根除,当新刺激到来时,抑郁症状就会再次复发。

那么我们该怎样对待抑郁症呢?

从心理科学角度讲,抑郁症患者只有通过深层分析式大剂量心理治疗,他们才可能从潜意识根处消除后天抑郁症的源头。虽然这种长程心理

治疗做起来也很不容易,但是从个人生活、学习、工作状态和生存质量而言,这种治疗的远期意义是非常巨大的。这种治疗可以从根本上解除他们心理抑郁的背景色彩,使他们的心理结构得到基本修复。从此他们的内心深处可以真正充满阳光并可以对外传递出自己的正能量。这一点对他们下一代心理结构的健康成长更是具有特别重要的价值。父母拥有了爱的力量和成熟的人格,他们必然可以带出心理健康的孩子,抑郁症也就不会再“精神遗传”下去。

所以,当您身边出现有明显抑郁表现的朋友或家人时,这表示他们的问题已经严重到无法再掩饰的程度。

此刻,大家不要再自己充当“心理医生”角色,而是说服他们尽快去就诊以精神分析为导向的心理医生,以争取在深层心理治疗的帮助下,使其心理结构得以重建,让他们彻底走出抑郁症的魔咒。

时下有一个非常醒世的提法,那就是“1000000 … … ”。“1”代表身心健康,后边的“0”代表家庭、金钱、房子、权力、孩子、地位、荣誉、身份、尊严等等等。我们当然希望后边的零越多越好,但前提是一定要有这个“1”!人生只有有了这个“1”才不为“0”。所以,让我们大家都向那些勇敢的明星们学习,克服病耻感,治愈抑郁症,真正享受人生的幸福时光。



“优雅十堂” 系列(2)

一个就够了

□蒋硕

(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

“1111”购物狂欢节已不像前两年那么火爆,“请假在家看着老婆”也成了老梗。但凯小姐还是在那天花了一大笔钱。买的尽是衣服鞋包化妆品,既有“大牌放价”,也有“当道红人同款”,当然也受到“首页推荐”与“超低折扣”诱导。面对接下来的日子里排山倒海般到来的快递包裹,凯小姐说:“女人嘛,投资形象最重要。”

眼前的凯小姐形象是这样:奶茶色妆容显出嘟嘴脸的呆萌,身上红绿条压着暗格纹,再缀一朵山茶花,堪称多金熟女风,脚上像是马丁靴,但后跟出奇细高,大概要走叛逆与性感兼具的路线,再充满知识青年范儿地拿着个kindle……

“有人说你优雅吗?你可是穿着以优雅著称的香奈儿呢。”

“……”

“有人说你酷吗?你戴着贝克汉姆的雷朋呢。”

“有人说你知性吗?你可是看知乎呢。”

“……”

再问,凯小姐就要恼了。赶快打住,我们管不着人家消费,也不是要讨论打扮,毕竟心理版不是时尚杂志。而且像凯小姐这样,看时尚杂志也没用,她知道的牌子、堆砌的元素已经够多,唯一缺少的是“聚焦”。这是种相当重要的心理能力,无论树立形象还是拓展事业构建生活,少了它,“投资”都要变成白烧钱。

“我确实有点困扰。”凯小姐说,“好像干什么事儿都是这样,比别人付出得消耗得多,效果嘛却很难说。聚焦?聚焦在哪儿?”

在你自己身上啊。越是不了解自己的人,越容易受到外部因素左右,潮流、偶像、价格、小便宜、他人的评价……而对自己真正适合什么、需要什么,却未必清楚。

“不是这样,我很关注自己,都快自恋了。就是因为有这么多好的地方要表现,才花了这么多钱这么多工夫嘛。”

嗯,相信凯小姐的话。但请注意,“关注”不等于“了解”。前者是个“加法过程”,每个人在关注自我的过程中,不断开发自身的资源、特性;后者则需要逻辑性的总结,形成对自我的系统说辞。比如,“我到底是什么风格?”

“百变风格不行吗?”凯小姐贪心地问。也许她真的发掘出了自己的一百个优点需要表达。可惜,当一百个优点没有聚焦,你带给别人的感受将不是变化的新鲜,而是缺乏主题的凌乱。所谓风格,是人们留给他心理印象的重要内容,即“内在自我”在人际联结中的投射。只有提供一个持续、稳定、鲜明的心理印象,才能形成理想的回忆度并培养出信赖感,从而利于人们的发展。你不能任由自我认知一盘散沙,然后用混沌的印象去面对世界,对吧?

一个就够了。一个风格鲜明的形象,一个深刻理解的自我,不是一成不变,而是清晰坚定。要做到这一点,不仅要在你的一百个优点里去伪存真做“减法”,还要善于合并归纳。可以试着画一张关于心理与形象的“收束图”。方法是:先列出你所有想要表达的东西,比如坦率、大胆、富企图心、甜美、天真、随意、细致、宽容、慷慨……去掉其中不真实的部分,然后“合并同类项”,尽量合并,并到无可再并时,对比剩下的项目,选出分量最重的一个,那就是你主打的“一个”了——一个心理印象、一个风格、一个清晰自我,时尚圈里管它叫“形象锚”。围绕它去选择和运用专属于你的色调、轮廓、香氛、说话节奏、举止风情,逐渐固定一个主调,让人们可以明确、愉快地识别、记忆与交流,就像奥黛丽·赫本是人间天使,像沃尔沃是安全代言。在这个基础上,如果驾驭得了,再去尝试新鲜。但还是要记住,你是要做自己,不是悟空。长此以往,你会发现花掉的钱数和购物次数缩减了很多,就算不需要省钱省时间,同样的投入之下,效果也会比以前更理想。因为你是用心理构建形象,而不是跟着促销亢奋消耗。

一个就够了,不要因为贪婪而迷失。了解自己并能得体表达,是件优雅的事。无论表达出来的是高贵冷艳还是纯真活跃,只要是你认可的自己,就好。当你能准确、从容地展示自己时,你优秀的外在又会反过来带动内在的成长。届时,这“一个”你,会越来越好的。