



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diyaj3988@163.com

20岁的小敏上大三,家在济南,在外地求学。最近,因为同校的一个不相识的同学意外死亡,导致她惊恐不已,其辅导员多次谈话无用,被迫让家长接回家里休养,但期末考试在即,小敏和家人都很焦虑。

妈妈怎么也想不明白,对于一个不认识的同学,其死后又没见到遗体,小敏为什么这么害怕,以致导致整晚整晚地睡不着觉,想起来就浑身冒冷汗,不停地去找老师倾诉。而且,小敏一直不让父母省心,从小不停地生病,只要知道别人生了什么病,她很快就会表现出症状,如果得不到家长和老师的重视,病情就会不断加重。例如,2003年“非典”期间,她不断咳嗽、发烧,被老师赶回家里一个月;同宿舍的一个同学暑假里因阑尾发炎做了手术,她知道后,就觉得阑尾处疼痛不已,已经打吊瓶处理了,可是她说有时候还是会痛,也不知道是真痛还是假痛!

「疾病缠身」的女孩

走进咨询室

■杨素华 山东商职院心理健康教育中心 心理学教授、「青未了·心理工作室」专家顾问团成员

正是由于父母被她缠得不胜其烦,在上大学时,父母坚决要求她远离济南,目的是要多锻炼她,培养她的独立性。

妈妈的语气里充满了指责,小敏有点委屈、有点茫然地坐在一旁,小声嘟囔道:“老师,我确实害怕,我真的不是假装的!”但声音和声调如儿童一样娇声娇气。

我先给她放松,然后开始做“心理聚焦”,让她回想同学意外死亡这件事时,从攥紧的拳头和僵直的身体来看,她确实处于高度恐惧状态,而且出现了只身在漆黑的医院走廊中的情景,或许说明了她的死亡恐惧,或许说明了她的孤独。使用“聚焦疗法”和“催眠技术”相结合,最后,出现了一个她认为很满意的画面:姥姥、父母都站在她旁边,太阳暖洋洋地照在身上,而且姥姥提着鱼和肉,要为她做好吃的。

在咨询过程中,我明显地感觉到她和姥姥很亲密,另外,她有一个年长两岁的哥哥,但并没有出现在画面中。

原来,小敏是一个超生的孩子,一出生就被送到乡下的姥姥家,直到上小学才回到父母身边。其间,爸爸妈妈偶尔去看她,但都是来也匆匆,去也匆匆。只有在她生病的时候,妈妈才会留下来多陪她几天,但是,她的病情一旦减轻,妈妈会马上走掉。小小的她不知道妈妈要上班,只猜测妈妈可能不喜欢自己。

小敏显然是一个因自小远离父母而高度缺乏安全感的女孩。上大学时又被父母送往外地,更强化了她的被遗弃感,因为哥哥就在济南求学。“疾病缠身”可能是她“潜意识”里希望得到父母和老师关注的应对方式,她的内心就如说话的腔调一样缺乏能量、没有成熟,她太渴望别人的关心与爱护,有时会很非常过分。

最后,我提出了如下建议:一、父母一定要有耐心,平时多给她打电话,关心其学习和生活,并且要用语言表达对她的爱,让她切实感觉到父母是爱她的;当她再“无病呻吟”或“不断加重病情”时,不要责备,更不能嫌弃,要多问她有什么需求,然后在合理的范围内给以满足。二、作为已经21岁的小敏,要用成人的方式理性思考问题、解决问题;要理解父母当时的做法,他们也是不得已而为之,要确信父母是爱自己的;对父母有什么要求,要学会直接表达,加强和父母的理性沟通。



羞于启齿的往事 我该如何与它“和解”

口舟凡(化名) 记录:小雅

从有记忆开始,无论老师还是长辈,对女孩细心周到的保护要远远超过我们男孩。晚上放学后,学校门口站满了翘首以待的家长,大都是来接女生的,男生一般都是三三两两走着或骑自行车结伴回家。记得我上高一那阵子,堂姐都谈恋爱了,家人给她规定晚上八点必须按时回家,若有事,我就得接送堂姐,负责她的安全。我说,堂姐都是大人了,应该她来保护我。我爸弯起食指在我鼻尖上刮了一下,戏谑道:“傻小子,男孩保护女孩那是天职。”

而家人对我的叮嘱向来简单明确:不许早恋、不许和坏孩子交往、不许在外面打架惹事,却从没有人告知我,男孩子该如何自保。

我和男同学出去玩,即使彻夜不归,只要说清楚在谁家,爸妈便万事大吉。“男儿有泪不轻弹”“你要做一个顶天立地的男子汉”,从小到大,这类话是长辈们挂在嘴边对我的谆谆教导,我妈更是从女性的角度告诫我:不许欺负女孩子,要学会尊重女性。因此,我从未担忧过坚强的男子汉背后也暗藏着危险。

18岁那年,我高考结束等通知书期间在一家鞋店打工,展岩(化名)是会计,长得清瘦沉稳,比我大六七岁。在店里我年龄最小,而且就我和展岩两个男性,我俩自然接触多一些。这是我第一次打工,什么事也不懂,展岩经常教我如何与顾客交流,怎样向不同年龄的人推荐合适的鞋款。记得我卖出第一双鞋后特别兴奋,有种小男孩也会做事的成就感,这时,展岩走过来以鼓励的姿态在我的脸颊上轻拍了两下,说:“舟凡真棒,今天店里的营业收入就有你的一份成绩。”以我那时的年龄,倘若被女孩子拍脸颊,我肯定会心慌害羞,但是,我从未怀疑过同性间的亲密举动有什么不对劲,就像展岩平时喜欢搂我的肩膀,不经意间把手放在我的大腿上,这些小动作我都认为是好哥们的一种表达。

有天晚上,我和展岩加班,去仓库卸货,此时,距离我到杭州上大学还有14天的时间。那一刻,我浑然不觉已深陷危险当中,展岩给我的记忆里狠狠地烙上了恶魔一样狰狞丑陋的影子。卸完货已将近十点,吃完饭后,我准备坐出租车回家,展岩叫住我说:“趁着夜晚凉爽,咱俩走走,正

好我醒醒酒。”我俩边走边聊,走到一处偏僻地带,展岩伸出右胳膊揽住我的腰,把头轻轻靠在我的肩上,我以为他喝多了,也没多想。猛然间,展岩更换了姿势,走到我面前,双手捧住我的脸,把他的嘴使劲贴在了我的嘴唇上……

展岩突如其来的举动把我吓呆了,我的脑海一片空白,他的胡须好似挑衅的恶势力,顿时扎得我怒意四起,我快速挣脱开了他,攥紧拳头,朝着他的胸部用尽全力力气狠捶过去。展岩捂着胸口,翘起了几下,悻悻地说:“我就是喜欢你,何必这么激动。”我紧张得浑身战栗,嗓子发干,掉转头迅速离开。进家门前,我努力平静着自己繁乱的情绪,不敢让爸妈看出我的异常神态。那天晚上我一夜没睡,躲在卫生间里拼命地刷牙,到最后口腔都出血了。那家鞋店和那条街,我至今没有再踏入一步,也是我不愿和外人提及的禁区。

上大学后,我从书籍中多少知道了一些关于男孩遭受“性侵”的事情,也曾想求助校内的心理辅导员,但我实在羞于启齿,只能用越来越重的警惕戒心来自保。宿舍里有六个男生,每到深夜我要等他们入睡后才能放心去睡,我假设了诸多不堪的后果,我害怕意想不到的“万一”再次发生到我身上。因此,我落下了严重的失眠症,起初是不放心,而如今躺在自己的卧室里也无法入睡。我尤其恐惧与单身男人独处,直到我参加了工作,有一次我坐电梯,电梯门打开后里面就一个男同事,我赶紧找了个借口离开。原以为随着年龄的增长我会淡忘这件事,可我错了,我就像动物反刍一般,不停地咀嚼那晚的场景,在漫长的夜色里抽烟、失眠,自我煎熬,直到天明。

我害怕黑夜,唯有置身于明亮的阳光下,才能获得短暂的安全感,可惜,夜晚总会如期降临。天一黑,我立刻感觉周身像雾霾一样的肮脏,四处弥漫着陈年腐朽的霉气,我也安慰自己,学会与过往的耻辱“握手言和”,但越想忘记思维反倒越清晰。我才23岁,刚走入职场半年多,未来的一切才徐徐拉开帷幕,我却像掉进了恶性循环的漩涡里:我不敢恋爱,担心羞辱的往事褻染了美好的爱情;更不敢与男同事过多交往,仿佛他们是展岩恶魔般的“化身”。背负着沉重的枷锁过日子,是异常痛苦的,我根本看不到明天的希望……

专家援助

青少年要警惕应激刺激下的焦虑反应

□ 宋家玉(婚姻心理学专家、中国婚姻咨询救助网首席专家、「青未了·心理咨询工作室」专家顾问团成员)

细细看了两遍舟凡的倾诉,初看起来像是性心理受到了伤害,但综合起来判断还是应激刺激下的焦虑反应,程度已经构成了焦虑症。

青少年时期,应尽量避免应激性伤害或刺激,因为他们心理尚不成熟,一旦受到突如其来的打击,都会出现不同程度的身心反应,比如担惊受怕、惊慌恐惧、神情紧张等等,严重的会出现精神萎靡、食欲不振、神情恍惚、学习受损等等。一旦出现这些症状应尽快到专业医院就诊。目前,舟凡抑郁症、焦虑症的特征已非常明显。

舟凡遇到的不仅仅是羞于启齿的“往事”这么简单,是一次对他而言重大的应激性伤害,已经影响了他正常的生活、学习、工作以及起居睡眠,甚至“天一黑,就感觉周身像雾霾一样的肮脏,四处弥漫着陈年腐朽的霉气,不敢恋爱,不敢与单身男人独处”,等等。更严重的是这种状态已经持续了四年之久,即便原来只是一般性的心理刺激,经过这么多年的持续发酵,现已发展成较为严重的心理障碍已是不争的事实。

平心而论,即便是18岁的年轻人在遇

到一次突如其来的同性骚扰的时候,未必都像舟凡一样出现如此强烈的心理反应,甚至发展成抑郁症、焦虑症。对应激事件的反应人与人之间差距很大,心理较为健康的人,抗应激刺激的能力就越高,对应激打击的反应程度就越低,所以,心理相对健康的人,即便受到应激刺激也不会出现太大的心理问题;而心理不甚健康的人,在面对应激刺激的时候会出现程度不同的心理反应,越是健康指数低下,反应越是强烈。

舟凡的基本心理素质应该是有瑕疵的,从他遇到的这个应激事件上可以推断出这个结论,一个同性恋倾向者对其有好感,找了个机会像他索吻拥抱,仅仅是一次不雅行为而已,恐怕连性侵犯还谈不上,他就彻底崩溃了,且一蹶不振。这个事件在性质和强度上都还谈不上难以承受的应激性打击,充其量是一次令人恶心的同性示好,只不过舟凡当时只有18岁,对这类事件是个挺尴尬的年龄。但不管怎么说,舟凡被这个事件严重伤害了,且出现了一系列巨大的心理反应,整个身心结构面临坍塌。

解决舟凡的问题应该从专业的医学检查开始,确定心理障碍的性质及程度,在医学治疗的同时配合心理督导,督导应该由专业的心理咨询师来完成。主要有三个方面需要矫正:一是对同情恋问题的正确认识,让舟凡知道他只是被有同性恋倾向的人骚扰了一下,没有造成进一步的伤害,只是一次偶然的示好而已,这种事放在其他人身上可能微不足道,远离就行,但舟凡对此的感受是灾难性的,这是感觉阈限,是对同性恋问题的错误认识错误判断造成的;二是树立健康的性观念,舟凡对所有男人的排斥和恐惧心理,源自于以偏概全、一叶障目的认知偏颇,解决认知上的缺陷是心理干预的重点;三是培养积极健康的阳光心态,但凡有焦虑抑郁特征的人,忧郁心态是普遍存在的,强化他们的快乐感受,增强进取心,增加积极意识是解决焦虑抑郁心态的有效手段,目前解决这类问题的方法是靠团队带领,让舟凡置身于积极阳光的人群当中,逐渐培养这种意识,最终形成能力和习惯。