



我今年24岁,已经定在明年五一结婚,双方父母天天商量着婚礼事宜,美好的生活像花朵一样,刚刚怒放,然而,男友左辰(化名)的一场车祸事故,摧毁了一切,将我彻底拽进痛苦的深渊。

两个月前的一天晚上,我和左辰,还有三个好友一起出去吃饭。左辰八点把我送回家,他转身继续和好友去酒吧喝酒唱歌。凌晨一点多,我接到左辰妈妈的电话,那是一种几近崩溃绝望的声音,“小阳,快来医院,左辰出车祸了。”等我赶到医院,看到左辰的上衣几乎被血浸泡,他已经失去了生命体征。后来我才得知,左辰他们喝完酒飙车,开车的朋友醉酒失控,以飞的速度冲向高架桥,护栏被撞得四处横飞,有一节栏杆硬生生地插进坐在副驾驶座上的左辰的腹腔。可怜的左辰,在抢救时,腹腔上还插有消防兵切割留下的一小截栏杆,明晃晃地狠戳着我的心。

左辰走了,我难以接受突如其来的打击,但是,雪上加霜的事,更让我寒心绝望。首先是左辰的父母,他们痛哭流涕地责备我为什么要放纵左辰继续在外玩耍。左辰出殡那天,我哭着要去殡仪馆送他最后一程,可父母不允许,他们害怕我因伤心过度再次晕厥过去,而且,我妈也透露了她的另一个想法,“你还没结婚,去那种地方会影响你将来的情感。”左辰的父母却不这么想,他们说,我薄情寡义,连左辰的最后一面也狠心不见,枉费他对我的一片深爱。

我能理解失独后的丧子之痛,但他们过激的言辞令我很委屈,我的悲痛欲绝不亚于他们,我只是年轻,不知该如何面对生死之隔的现实。左辰出事不久,我在朋友的陪伴下去看望他的父母,那天左辰的大姑也在场,这位大姑在海南生活,我从未见过她,这种场合见第一面,她居然话中有话,说我长得一脸苦相,没有青春女孩的阳光活泼。

我可以体谅左辰大姑不妥的话语,毕竟是老一辈人的思想,然而,某些朋友的论调,无疑是在我的伤口上又猛扎了一刀。有一天,我听见两位同事在洗手间对话,“你看佳阳尖嘴猴腮的瘦脸,她男友的死会不会和她有关?”另一位接茬,“这可不好说,咱要找就找满脸是肉的旺夫相。”后来,连闺蜜都劝我去找算命大师看看,以便日后情感顺利。左辰的去世就是一场意外事故,所有爱他的人都不愿接受这个现实,可是,为什么要把一些“脏水”泼在我身上,我到底做错了什么?莫非左辰的死,我要背负一生的愧疚?

我几乎处于失眠状态,每到夜深人静时,思维愈加的清晰明朗,我根本不能关灯,处于黑暗中,就感觉左辰在床边站着,眼前全是他的影像。我拿被子蒙住头,逼着自己使劲睡觉,脑子反而乱如一团麻,对左辰又是思念又是恨,他太自私了,一闭眼,万事皆空,却把我孤零零地扔在尘世中,让我承受诸多意想不到的惶恐。

我每天浑浑噩噩的,把工作也辞了,不想出门面对任何人,我害怕出现在公众场合,被他人暗自嘀咕为“不祥”之人,父母和亲戚们白天黑夜轮流守护着我,担心我走极端。说实话,我没勇气走极端,我目睹了左辰父母的绝望凄凉,所以,我这条命真不是自己的。求助心理老师帮我走出这段悲怆的阴霾,我真不知该如何开始以后的生活……

男友突遭变故 我该怎样开始以后的生活

口述:佳阳(化名)
记录:小雅



【专家援助】

不念过往 不畏将来

舒 天
(国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

佳阳的境况让人同情。24岁,正是恋爱的季节,憧憬着来年的婚礼殿堂,男友左辰却在突发的车祸中离去,让美好的一切如风而逝。亲密恋人猝然离世,对任何人而言都是很悲痛的事情,佳阳难以接受突如其来的打击,任谁都能理解。

生活中,突发事件发生时,人们的心情往往复杂敏感,情绪波动大,因为突发事件的发生总是出乎意料。紧张的状态下,内心的平衡被破坏了,会出现心理紊乱,比如焦虑、紧张、恐惧、压抑、痛苦等一些负面情绪,这种失调状态在心理学上叫做心理危机。佳阳处于失调的状态,这种心理危机会给她带来心理上的负面影响和冲击,产生一系列过激反应,比如否认、自责、愤怒、过度悲伤等。如不能及时调整心态,这些心理阴霾会影响人以后的生活。

心理研究发现,经历亲人去世的人中,大概有10%的人会出现复杂性哀伤的问题。事实上,时间是剂良药,熬过那段艰难的时期,自己慢慢会调整过来。但如果在亲人去世6个月后,仍持续表现出对亲人强烈的思念,难以接受亲人去世的现实,感觉生活没有意义,陷入抑郁情绪中,就有可能出现复杂性哀伤的心理问题。复杂性哀伤的个体,会长期陷在丧失亲人的负面情绪中难以自拔,影响正常的工作和生活。像佳阳现在,失眠,悲痛欲绝,浑浑噩噩,把工作也辞了,不想出门面对任何人,害怕别人的指点议论,已经在向长期慢性的哀伤状态发展了。

给佳阳以下建议:

1.痛快表达。如果刻意压抑自己的情绪,反而容易患上心理疾病,成为复杂性哀伤。痛快地大哭一场、大叫一番,埋怨他离开你抛下你,或是默默而长久地哭泣,让自己有一个哀悼的过程和仪式。一段时间的

哀悼后,会逐渐地恢复正常。

2.承认现实。不幸已经发生,垂头丧气、痛不欲生都无法挽回。残酷的现实面前,直面是必须的,因为只有这样你才能真正走出来,才能有正常的心态,才能重新开始。

3.正向交流与排解。佳阳应多和亲友、朋友交流自己的看法和感受,多与关心你的人在一起,他们会为你提供良好的心理支持。每个人排解的方式不同,善于心理自救的人会选择适合自己的方式,比如有的人不停地忙碌,让自己累到不会想东想西;有的人大量运动,让自己大汗淋漓抛却心灵上的负重;有的人诉诸文字,让痛苦有承载的空间;有的人对至亲好友诉说心中的委屈和苦闷,或许并没有人能真正为你排忧解难,但在说和听之间,你的心态会悄然改观。

4.强大内心。左辰家人的种种非议和同事的闲言碎语,让佳阳悲怆惶恐。但佳阳自己很清楚,把左辰的不幸离世归结于自己,是不公平的。不妥的指责或言语,也是愚昧甚至不道德的,干吗用别人的错误惩罚自己?你无法化解也无需辩白,强大自己的内心比什么都重要,坚信自己可以走出伤痛和困境,当下最重要的事情是平复自己,放下过往,早日有个新的开始。

佳阳说自己目睹了左辰父母的绝望凄凉,没勇气走极端,这是值得庆幸的。生命只有一次,怎能不珍惜?善待自己,无论什么样的人生坎坷和痛苦,都不能轻言放弃。对于生命,于苦难中领悟是弥足珍贵的。因为,令人心碎的事,每个人都难以幸免,失去爱人之后,你应该变得更坚强而不是更软弱。逝者已矣,生者如斯。坚强而幸福地活下去,不仅是对逝者最好的祭奠,也是所有爱你的人的期盼。



胎教,从孕妈妈心情愉悦开始

张 冷(山东城市建设职业学院副教授、国家注册心理咨询师)

大学老师小玉结婚7年,各种因素所致,一直没要宝宝。猴年春天,她意外发现自己怀孕了,惊喜之余,烦恼也随之而来。

美丽聪明的小玉是个人见人爱的姑娘,但就是有个遇事爱纠结、爱往坏处想的习惯。自确知怀孕的那一天起,她心里就开始打鼓:不会宫外孕吧?不会没有胎心吧?焦虑不堪中,七个多周时,战战兢兢地去医院做了B超,结果显示胎儿发育一切正常。但舒心的气儿没喘几口,新的忧虑又来了——胎儿不会畸形吧?不会有什么病吧?小玉再次陷入焦虑之中。

遇事做好正反两方面的预期,以便未来能从容应对,这本是一种成熟处事的心理表现,但是如果沉溺于负面预期中不能自拔,就是一种不好的心理现象了。对于孕妈妈来说,不良的情绪反应比生理上的妊娠反应对宝宝的危害要大得多。

科学实验发现,当孕妇心境处于严重的情绪压力状态下时,就会影响胎儿的发育。流产、早产、体重轻、呼吸道疾病等,都与孕妇焦虑情绪有关。新生儿的某些身体缺陷,如兔唇、胃部幽门闭锁等也常常因孕妇长期不良情绪而引起。为何会这样呢?其实道理很简单。当人恐惧时,血液就会上涌头部,心跳也会加速,心脏和四肢就会做出防御反应,此时流向身体其他部位包括子宫的血流量就相应减少。如果孕妇长期处于焦虑、应激状态下,子宫的血流量将会不足,胎儿得不到足够的营养就会发育迟滞。同时,应激引起荷尔蒙分泌增加,并通过血液进入胎盘,使胎儿心率加快,活动水平提高。若这种情况长期存在,出生后的婴儿就会出现易激怒、喜欢哭闹和消化功能紊乱等症状。

由此看来,孕妈妈的情绪状态对宝宝的发育成长至关重要。真正良好的胎教应当从孕妈妈保持良好愉悦的心情开始。

平常心看怀孕。物种繁衍乃自然生态,自古如此;优生优育是社会发展、人类进步的标志。有些独生子女养尊处优,一朝怀孕就兴师动众,并主动把自己放在“家婆”“功臣”的位置上,让家人围着自己转,稍不如意就甩脸子、发脾气,这种“恃孕无恐”的心态,常常会让孕妇情绪失控。作为准妈妈,在怀孕期间除了适应生理反应外,更重要的是保持平和、泰然的心态。怀孕诞子是女性生命历程中的“必修课”,不值得大惊小怪,应慢慢培养妈妈角色的责任感、幸福感。

怀有美好的意念。古籍记载,官中女性怀孕后,要经常看、想美好的事物,以此保持良好的意念和心态,从而促进腹中胎儿健康、出色地发育和生长。这算是最早的胎教了。现代心理学认为,积极的心理暗示在激发人的潜能,调节人的情绪上作用不可低估。喜欢胡思乱想的孕妈妈,应相信优胜劣汰的自然法则,在注意孕期卫生、定期做好产检的情况下,多看美好的景象,多听美好的声音,多想美好的事情,保持愉悦的心境,相信自己会生一个健康、聪明的宝宝。

小玉“爱纠结”“悲观预事”习惯的形成有其自身原因,但作为高校教师的她,完全可以凭借较好的认知能力,逐渐改变自己的思维方式和习惯;否则,整日担心害怕,让母体长期陷入焦虑情绪状态中,才真的会对胎儿的成长带来危害。