

# 他们不是“作”，可能是“生病”了！

## 忧郁情绪日趋年轻化，九成心理疾病患者逃避就医

本报记者 李云云

### 心理疾病患者逐年增加 早期症状难以发现

据了解，我国13亿左右人口中，患有严重精神和心理障碍疾病的患者达1600多万，患有不同程度精神或心理障碍需要专业人员干预的人数近2亿。这也意味着，平均每十人中，至少一人存在心理问题。“从权威机构的调查数字来看，这样的数字还在日趋增长，仅仅从我们的接诊情况也能看出点端倪。”商河县沁之旅心理咨询有限公司的国际二级心理咨询师潘建平老师谈到。她今年每个月的咨询人数是去年的一倍左右。

潘老师谈到，健康心理是指个体在常规的条件下，在应对内外变化的环境，心理指标在正常范围的波动的过程。这是一个动态平衡的过程，但是个体自身或者外界环境发生变化之后，这种心理的平衡状态就会遭到破坏，这时候的心理状态就是处于一种失衡的状况。受求学、就业、婚姻等多重压力的影响，越来越多人的心理动态平衡被打破。

而在平时的接诊过程中，潘老师发现，来心理咨询机构的咨客，多是症状表现很严重了才想到寻求帮助。她谈到，暑假期间，她曾接诊了一位15岁患有焦虑症的女生，经过与女生聊天之后，基本确诊为中度焦虑症，简单的心理干预已经不能治疗了，必须到医院就医。潘建平说：“跟她聊天我发现，在没有明显诱因的情况下，女孩就会出现与现实情境不符的过分担心、紧张害怕，这种紧张害怕常常没有明确的对象和内容，她时刻处于一种紧张不安、提心吊胆，恐惧、害怕、忧虑的内心体验中，前一秒担心自己考不好，可能下一秒就担心自己活不长。”

潘老师谈到，按她的推测，这样的症状至少持续了两年以上，但家长却丝毫没有意识到孩子的心理健康出现问题。“家长就是觉得孩子正值叛逆期，可能比较作，有点神经质，直到在老师的提醒下，他们才开始意识到孩子也许是‘生病’了。”潘建平谈到，在平时的咨询者中，很多患者症状已经相当严重了。一方面是因为一些心理疾病初期，症状隐蔽性比较好，另一方面，大家对心理疾病认识的程度不高，仅仅用“作”就掩盖了患者的症状。“其实他们有时候不是作，是真的有可能已经生病了。”潘建平如是说道。

### “病耻感”让90%患者 逃避就医

在所有的心理咨询师心里有一个共识，那就是他们的咨客很少承认或者意识到自己心理健康出现了问题。潘老师刚刚接诊了一个咨客，是一位40多岁的男士，患有抑郁症。刚走进心理咨询室的时候，他就声称，“朋友说你这环境不错，我特意来体验一下，顺便和你说话，聊聊天”。在经过一个小时的聊天后，她发现这位男士的种种症状表明，需要接受精神科诊断后服药治疗，当建议他就医的时候，男士说道，“自己没病，干吗要去看医生。”而该男子还把自己的轻生行为说成“一时想不开”。“我几乎每个月都会遇到这样的情况，即使你已经告诉他们，他们的心理健康出现问题了，他们也不会承认，这就是病耻感在作祟。”潘建平告诉记者。

其中，90%的人存在倾向性的“病耻感”。不到不得已的地步，一般人不会

随着经济和科技的不断发展，整个社会都加快了前进的脚步，在飞速发展的时代里，人们在心理上和行为上还不能轻易适应社会的脚步，因此许多无形的压力影响着人们的心理健康，心理疾病患者人数与日俱增。不仅如此，心理疾病患者逃避就医，患病年龄日趋年轻化，甚至是越来越多的人正在“被精神病”。隐藏在越来越多心理疾病患者身上的特征慢慢显现时，已经不能用“作”来定义，因为他或者他周围的环境，也许已经“生病”了。



心理健康问题的几种表现。

记者手记

## 如果不能当他们是“普通人” 请当做“需要被关爱的人”

本报记者 李云云

在大家的潜意识里，觉得心理健康存在问题的人就是“精神病人”，而又人为地给“精神病人”加上种种标签。谈起他们，有点“谈虎色变”略带“看热闹不嫌事大”的意思，“你看看谁家那个媳妇，就是一个精神病，说不定见人就打，咱都离着远点”。这样的话，极有可能出现在某个茶余饭后的谈话中。

先不说心理健康出现问题与精神病之间存在多少条鸿沟，单纯地讲，精神病人就一定会打人？这样的谈资岂不是漏洞百出。曾经的一次采访中，我无意之间发现了当事人家最西边的一间小屋里，关着他的大儿子。而他的大儿子就是大家眼中的“精神病人”，听当事人说，大儿子时常说哭就哭，说笑就笑。之前没关在屋里之前，四处跑着找人唱歌，找人“胡说”，托人找“他媳妇”。渐渐地，家里人觉得丢人，就把他关在屋里。我

清楚地记得他父亲的话语“太丢人了，满村里跑，人家都笑话，走在人前，都觉得抬不起头”。

我似乎能理解父亲的无奈，有这样一位“病儿子”不是很光彩，但同样他又不舍得将自己儿子送进精神病院，怕儿子不习惯。我不是专业医生，所以我无法判断当事人的大儿子到底哪里出现了问题，是心理疾病还是精神疾病？总之，他生病了。这样的病，与胃病、头痛一样常见，如果精心治疗，他可能会痊愈，最坏的结果，想必也比关在屋子里要好得多。

现代社会中，生存忧虑、人际关系失调、有病有灾、望子成龙等都有可能引发心理疾患，有些人能够自我调适，有些人却不能，久而久之就积郁成疾。在现实生活中，心理上的安全感与生理上的保暖感都是人们生存的基本需要。所以我觉得，对待这样一群人，即使不能当做“普通人”，也请当做“需要被关爱的人”，他们理应得到同样的救治和尊重！



“病耻感”让不少人难以走进心理咨询室。

主动去心理科、心理咨询机构去就医就诊做咨询。他们把心理健康问题当做“很丢人的事情”。而这种“病耻感”不仅来自于患者，也来自周围的亲戚朋友。“没有一个人愿意自己的亲人或者朋友被说成病人，他们觉得心理健康出现问题得了精神病差不多。”心理咨询师王女士说道。

“病耻感”让越来越多的人不愿意走出牢笼，另一方面，“被精神病”现象正将一些健康的人关进牢笼。王女士谈到，她在济南一家精神病医院做义工时，曾发现一名三十岁左右的女“病人”。这位“病人”除了不爱交流外，其他一切正常，如果你和她聊天，她也可以与医生进行正常交流。“我觉得这就是一个正常人，她进医院之前，与婆婆家出现了矛盾，本来就内向的她更加不爱交流，越来越闭塞和出现过激的行为对待她婆婆家的人，他们就觉得她‘生病’了。”在王女士的建议下，“病人”的家属将其接回家，打开心结之后，不到半月的时间，“病人”就恢复正常了。

而在日常生活中，这种“被精神病”现象时有发生。例如，一个极度内向的小孩在小伙伴中间格格不入，周围的小朋友就会说“他是不是有病”；一个性格张扬的人在同事中间处理不好同事关系，很多人就会说“这人有病”，而通常这种“病”特指“精神病”。“这样的后果很严重，一个心理健康的人，长期生活在被质疑有精神病的环境下，慢慢就会觉得自己真的有了病了。”王女士说道。

### 忧郁症日趋年轻化 最好全家齐咨询

在心理健康问题中，忧郁情绪、焦虑、失眠是三大主要表现形式，其中忧郁情绪是最常见的心理疾病。心理咨询师在日常的接诊中发现，忧郁情绪现象越来越严重。郑老师已经从事心理咨询10多年的时间了，近几年他发现“10多岁的娃娃”都成了各大心理咨询室的常客。“10多岁的娃娃们，本该生龙活虎，充满生机与活力，但现在有些孩子们，情绪低落，做什么都没精神，甚至出现悲观厌世的想法。”郑老师说。

他谈到，他刚刚接诊了一个叫“桐桐”的小姑娘，在老家上学的时候，学习成绩好，喜欢唱歌和跳舞，跟着爷爷奶奶在家，爷爷奶奶很少操心。今年年初，父母外地打工回来，搬进县城的新家，桐桐也在县城的新学校学习。但渐渐地，父母发现桐桐变了，不愿意说话，不再唱歌跳舞，常常将自己锁在屋里。常对父母说：“我变笨了，我不如谁谁谁，我觉得活着没意思。”在妈妈的追问下，桐桐谈到自己学习压力大，没有朋友，与同学相比也没有什么优势，每天都不快乐。

父母带着桐桐找到郑老师，经过相关的心理测试后，郑老师发现桐桐患上了轻度抑郁症。桐桐从小很优秀，得到的表扬多，自我要求高，承受挫折的能力弱，性格比较敏感。进入新学校后，逐渐感觉到班上其他同学也很优秀，慢慢觉得自己不如其他同学，逐渐产生了自卑的心理，也不愿和父母、同学交流，进而产生了抑郁情绪。

但谈到治疗时，郑老师要求桐桐的父母一起加入治疗中。“当时桐桐的妈妈就很纳闷，她觉得孩子病了，给孩子看病就好了，他们又没病，干吗一起治疗。”郑老师解释道，桐桐病了，不仅仅是她一个人的事情，她的家庭支持系统一定出现了问题，比如常年在外打工对桐桐的关心不够，片面地要求桐桐必须学习好从而增加孩子压力等。“心理咨询的时候最好是全家一起来，因为一个人表现出病症，可能周围整个家庭系统都存在问题。”郑老师如是说道。