

我是医生,却时刻害怕有意外发生

如果您在生活中遇到无法排解的心理难题,欢迎拨打热线向我们倾诉,我们将为您找寻最专业的心理医生进行解答,帮助您早日打开心结,拥抱美好的生活。您可以通过QQ:2574691637和电子邮箱:imwanting@163.com联系我们。



特约点评机构:安徽省精神卫生中心
点评人:心理科主任 副主任医师 钟慧



点评:

这位求助者目前的问题是“焦虑障碍”,主要表现为经常对现实生活中的某些问题过分担心或烦恼,并且使其难以忍受,但又无法摆脱。常伴有躯体症状,如来回走动、紧张不安、常感到疲乏,时有心慌、头晕、多汗、胃部不适等症状,部分会出现对外界刺激过于敏感,注意力难以集中,难以入睡或易惊醒等。求助者的表现与以上描述都比较契合。

求助者提到很多幼年的经历,确与起病有一定关系。自小父亲的缺位,父爱的缺失,对其是一心理创伤,对一个孩子来说,他会认为是自己的过错导致父亲“抛弃”他,所以他会十分珍视母亲对他的爱。而母亲传递出的信息是“只有听话,妈妈才会爱你”,求助者所做的一切都是为了“讨好”妈妈,害怕失去妈妈。但每个人都有自己本能的愿望,作为一个男孩,有很多想法,但妈妈是他唯一的“榜样”,一切行为都要向妈妈学习,所以成就了他的乖巧。其实求助者内心是非常冲突的,他时刻担心会暴露自己的“真面目”,最终失去他生活中最重要的人——妈妈,这是他内心焦虑的真正来源。所以“焦虑”已深深植入其性格当中。

但其真正起病,应是工作以后,以往的他还可以掩饰自己,保证正常的学习。但急诊室的工作压力,社会对其的要求,太多的生离死别,勾起了求助者无限的回忆和联想,导致其无法继续保持心理上的平衡,焦虑爆发了,工作无法正常,最终出现了心理疾病。

对于这位求助者,建议尽快到专业的心理医生处就诊。也希望年轻的父母能引以为戒,和谐温暖的家庭才能成就一个心理健康、人格健全的孩子,仅仅提供丰富的物质生活,没有心灵上的关怀,必将让你或孩子终生抱憾。

本版文字 记者 李皖婷

倾诉人:薛飞 27岁 医生

我从医学院毕业两年了,在一家大医院里做急诊科医生。可是,自童年以来,我一直担心会有意外发生,并长期忍受着由此带来的深刻痛苦。

小时候,我担心大孩子欺负我,把我打得头破血流;担心被汽车撞伤或房顶突然坍塌将我砸成残废;从不吃鱼,担心鱼刺会卡在喉咙里。此外,我非常关注身体的各种感受,比如我会经常有意识地迫使自己深呼吸,否则,我会幻想呼吸停止;我总是不断地体验吞咽动作,以确认自己的食道仍然畅通。身体中任何细小不适的感觉,都会引起我强烈的焦虑,我害怕自己会

患上意想不到的病。

急诊科医生的工作让我经常遇到许多意外事件:车祸、溺水、突如其来的疾病,每次见到这些,我都会体验到强烈的不安和恐惧。工作越久,紧张感越严重。

我的父母都有着成功的事业,妈妈是我们当地有名的妇产科医生,父亲在一家企业中任高管。我的童年里,父亲长期驻外,照料孩子的任务全部落在妈妈身上。因为常常与工作发生冲突,妈妈越来越感到带孩子是件非常麻烦的事情。为了让我能够乖巧听话,妈妈经常以恐吓的口吻严肃地警示:不能淘气、不能玩脏东西,否则会受伤,就要打针、吃药、做手术;不能和小朋友打架,否则别人就会打破你的头;不要到处乱跑,否则会被人贩子拐走。

在我的童年印象中,经常有这样的场景:抱着自己的冲锋枪——我唯一男孩子

的玩具,远远地看着别的孩子上树逮鸟,下水捞鱼。尽管心中仍充满了同去的渴望,但是我坚信:那样做是危险的,是会受伤、做手术的。我的衣服永远都干干净净,我从不玩泥巴,从不在地上“摸爬滚打”,因为我知道:只有“没人管的疯孩子”才会这样。童年记忆中,我唯一喜欢的就是远远地、默默地看着小朋友们追逐、打闹、玩成一团——让我渴望又恐惧的活动。

乖巧、听话、从不惹是生非的我,为自己也为妈妈赢得了许多赞许。被赞为“教子有方”的妈妈,用恐吓换取了我的乖巧,为工作、事业赢得了宝贵的时间和精力。然而我却为此付出了沉重代价,不仅饱受恐惧的折磨,更体验着弥漫在性格中的脆弱和无奈。我不敢参加体育活动,不敢自己独住,不敢追求女孩,甚至渐渐地我连自己的工作都开始害怕起来。

我总忍不住反复从脑海中清除影像

倾诉人:小智 学生 17岁

小学三年级时,有一次到亲戚家去玩,我看了表哥的一本讲述鬼学校故事的书,当时就感到十分害怕。到了晚上,由于自己独自住一个房间,书中那些可怕的情节又出现在我的脑海中,我有生以来从未那么强烈地感到恐惧,吓得我半宿没睡着。

第二天上学时,我回想起那些可怕的情节还是感到心有余悸。下课的时候,我偶然与同学碰撞,猛然间想到鬼故事中的一个情节,有个学生被那个鬼学校的校长撞了一下(那个校长就是个鬼魂),结果就发生了灵魂交换,校长的鬼魂依附到那个学生身上,由此引发了一系列可怕的鬼魂缠身的事情。我担心刚才和同学发生了碰撞,会不会自己的灵魂也被换走。这时候我灵机一动想到,如果再碰一下那个同学,灵魂不就换回来了吗?趁他不注意,我装作不经意间碰了他一下,才感觉心里踏实了,不再担心。

虽然随着年龄的增长,自己理智上越来越清楚这样做很可笑,不该再去碰别人,但是心中好像总有强烈的冲动,促使自己去这样做,内心冲突激烈,情绪经常焦躁烦闷。

更让我苦恼的是,在不断克制自己的过程中,上述问题没有解决,反而开始出现新的、更严重的情况。我发现自己形成了一个习惯,每次自己脑子里出现人的影像的时候,都要有意识地把这个影像从自己的脑子里清除一遍,就像是擦黑板一样,自己也不

明白为什么要这样做,但是只有这样做才会感觉心里踏实。头脑中只出现一个人的影像还比较简单,如果想到好几个人,甚至一群人,不仅要清除,而且要按照一定顺序清除,如果一不小心顺序出现错误,就要从头再来,很是麻烦。

最可怕的是老师正在上课讲题的时候出现这种情况,自己就会根本没有心思听老师讲下去,思路被打断,必须先清除那些影像,才会安心听讲,上课听讲的情绪也被搞得一团糟。我现在上高三了,备考很紧张,一想到大家都在努力学习,而自己却把宝贵的时间用在这种无聊的事情上,我就愈发烦躁。

这几年我都因为这些问题痛苦不已,初中的时候两次因为上火着急而住院。自己也清楚那些举动和想法是不必要的,可是越想克服越克服不了,每天都在痛苦中度过。我开始时常怀疑自己是不是得了精神病,恨自己不争气,意志力太差,有时候烦躁得自己痛打自己。

点评:

这位求助者的问题是“强迫障碍”,其主要表现是脑中反复想到“人的影像”,并反复清除,循环往复,重复这些没有意义的事。

从求助者的描述中,似乎是从一个不良习惯开始的,从心理角度看,其实这只能说是求助者印象最深的一次,其生活中应该还

有很多类似的“怪”习惯。强迫障碍的患者都有强迫性格,其中70%病前达到了强迫性人格障碍的诊断标准,过分的谨小慎微、严格要求与完美主义,及内心的不安全感,就是此性格的特点。这类人群做事常拘泥于细节,唯恐疏忽或差错,对任何事物都要求过高,对别人做事很不放心,担任领导职务,往往事必躬亲,事无巨细。很多优秀的成功人士都有些“强迫”的影子,但如果导致无法正常的工作和生活,就是“强迫障碍”了,而非个性问题。

所以此位求助者一定也有这样的个性基础,积极的治疗是必须的,但需要提醒求助者,药物的治疗只会缓解症状,个性的调整还需在心理医生的指导下好好努力,生活中有太多的不完美,别人没有“影像”的干扰,或许会有其他的不愉快影响学习,顺其自然,为所当为,方可缓解痛苦。此外治疗的目标是正常的学习、生活,而非症状的彻底消除,因为正常人也会有,也会想去掉那些不好的联想,只要不影响生活,就没关系了。

分类广告征订电话:0551-2649617 2833012 2612696
地址:省政府对面花园街4号科技大厦15楼

一分钟下款 凭本市身份证, 1-50万 当场放款, 真正无抵押
电话:4279321 地址:胜利路元一时代广场

工商咨询 **酒店转让**
100万公司6000元 注册代帐增资13003001688
注册增资代帐医疗器械 4467656

西餐厅转让 急需用钱转让经开区中环城380m²精装
物流大道与武里山路交口永辉超市旁5000m²餐饮、棋牌、客房为一体,营业中,客源稳 13866667733

信贷投资 **三农信贷**
银行合作,多家机构联手,快速办理个人生产型企业,在建工程(种养殖优先)借款息低
13813803082

调查取证 **零点清债**
快速追债(成功收费)、专业婚调、取证 2618365

旺铺招租 **仓库招租**
18709835350 王老师
重点学校名师专辅中考数理化 15955169691
教师一对一辅导 13856917892 吴
一线教师一对一上门辅导 13033087885 慕

汪铺招租 **农家超市转让**
铜陵南路宝业商业街250m²,因合作
伙伴不和急转,生意旺 13665693986

住房招租 **厂招租**
东陈岗九华山庄住宅200m²,内有
空调、供暖适办公 13956079538
肥西路与黄山路交口台球城转让 15856911773
徽州大道与红星路交口20m²绝版旺铺 13035068618

五里庙附近800m²仓库
厂招租 13515669843
徽州大道边700m²厂房出租 18256027952

温馨提示:本版只提供广告信息,不作为法律判例的依据,敬请广大读者谨慎相关证明,加强自我保护意识,规避风险!