

治愈者

心理咨询师与精神科医生的心理治愈笔记

唐怡欣 东山洵美◎著

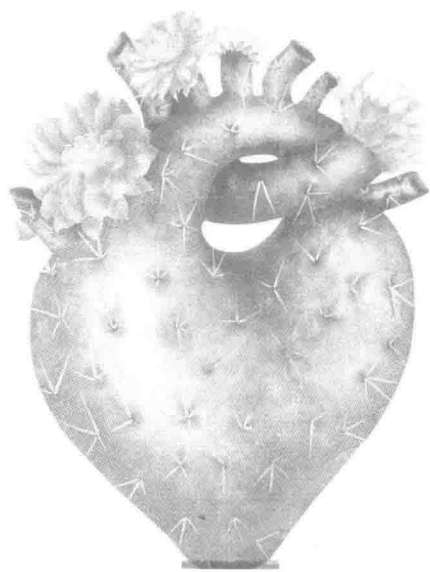


台海出版社

治愈者

心理咨询师与精神科医生的心理治愈笔记

唐怡欣 东山洵美◎著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

治愈者 / 唐怡欣, 东山洵美著. — 北京: 台海出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5168-2035-3

I. ①治… II. ①唐…②东… III. ①心理学—通俗读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 165024 号

治愈者

著 者: 唐怡欣 东山洵美

责任编辑: 高惠娟 赵旭雯 贾风华

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

印 刷: 玉田县昊达印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 14.25

版 次: 2018 年 10 月第 1 版

印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2035-3

定 价: 45.00 元

版权所有 侵权必究



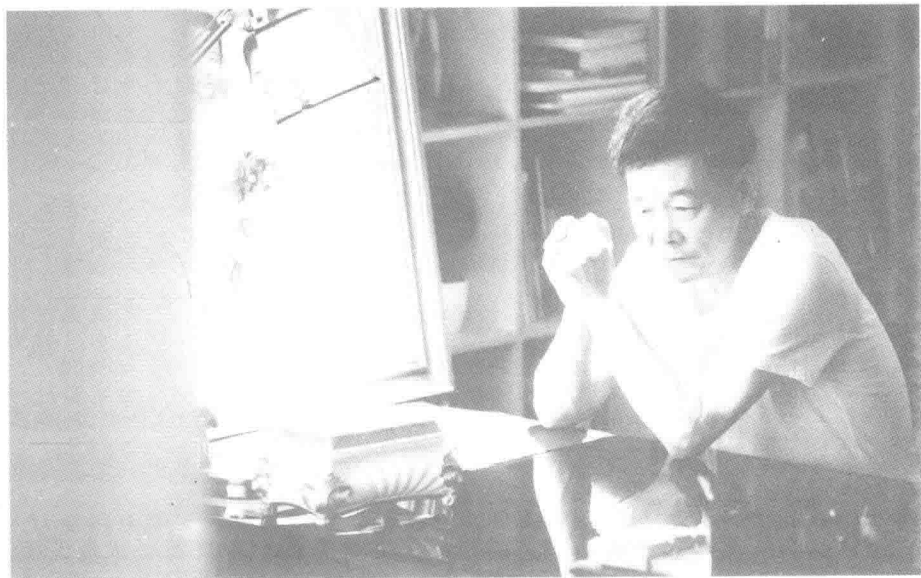
目 录

Story1	回忆是魔鬼——创伤后应激障碍	/ 001
Story2	冰与火之歌——双相情感障碍	/ 023
Story3	黑暗的深渊——抑郁症	/ 045
Story4	穿肠解心忧——酒精成瘾障碍	/ 065
Story5	用食物填满恐惧——进食障碍	/ 087
Story6	容貌不可承受之重——躯体变形障碍	/ 111
Story7	不稳定的人——边缘型人格障碍	/ 133
Story8	非常规少年——品行障碍	/ 155
Story9	我好像有病——躯体形式障碍	/ 179
Story10	我害怕每一天——焦虑障碍	/ 201

The Healer

Story1

回忆是魔鬼——
创伤后应激障碍



电视剧《爱上你，治愈我》剧照

赵忠旺怎么也没有想到，他一生的噩梦会始于那次的一时热血上涌。

夜气开始慢慢地弥漫上来，赵忠旺从公司走出来。

他在路边拥挤的车流边抬手看了看手表，心里暗想糟了，堵车可能要耽误和客户的约见了。

他匆匆地打开车门，一头钻进去。

汽车还没有启动充分，赵忠旺就心急地踩下了油门。轮胎与地面摩擦发出刺耳的尖锐声响，在空旷的停车场里格外令人揪心。

安全带的警报声响起，他一边轰踩着油门，一边大力地扯开安全带扣上。

车辆汇入了车流，路上正堵得水泄不通。赵忠旺左右看着两边后视镜，想找到一条缝隙能快速通过。

或许是感觉到赵忠旺不安分的意图，旁边的越野车不满地按响了喇叭。赵忠旺不在意地转头看了一眼，并没有停下手上的动作。

时间越来越紧张了，他不停地试图踩下油门加速，却因为车流行进得实在太缓慢，不得不一次又一次地踩下急刹车。后车也开始不满地按起了喇叭。

不能被困在这里，赵忠旺心想着。他看了眼手机里的导航地图，决定变道左转。

趁着绿灯刚亮，他用力踩下油门，从左边越野车前面挤了出去。越野车被措手不及，险些蹭上赵忠旺的车。急刹车的尖锐声响和愤怒不满的喇叭声此起彼伏地响起来。

赵忠旺心急如焚，可畅行没多久，又遇到了红灯。

他坐在驾驶座上急躁不安，正想伸手去拿手机给客户发个信息道歉。

可动作幅度太大，不小心把手机碰到了副驾驶座的地上。赵忠旺深吸了一口气，气得锤了一下方向盘。

突然一声巨响，车剧烈地抖动了起来，赵忠旺在驾驶座上被吓得弹了起来。回过神来，他发现有人急促而愤怒地大力砸着他的车。

赵忠旺怒向胆边生，大骂了一句。他拉开车门下车，正准备质问是怎么回事。

还没站稳，一只手突然推搡了过来，把他推了个踉跄。他的重心不稳，跌撞在车上。赵忠旺的身体后退了一些，气势仿佛也弱了下来。

他定睛一看，车后停着刚刚等红灯时旁边停着的越野车，推自己的是司机，是个大约二三十岁的男青年。越野车的后车门打开，又下来了两个人。

赵忠旺刚想开口，男青年又推了他一把，语气汹汹地说：“你他妈干什么呢！我问你干什么呢！”

赵忠旺一下子明白过来，这无理的挑衅原因出在自己别了他们的车。

他也怒气上涌，语气也提高了，大声喊：“我干什么了！这路你家的？”车上下来的两个人也围上来，赵忠旺一下子感受到了压迫。

司机情绪激动地踢着他的车，嘴里喷出不干不净的词语：“我去你他妈的，你会不会开车！”

赵忠旺喉头一紧，虽然他知道自己理亏，但中年男人的尊严让他怎么也咽不下这种羞辱，他的身体微微颤抖着，声音再扬高了一个调：“你敢砸我的车，你再砸试试看，我报警了！”

方才在车上，赵忠旺心烦不已，头发被抓得凌乱。此刻在路灯昏黄光线的照射下，赵忠旺显得尤为颓然和弱勢。

越野车青年不屑地看着赵忠旺。他似乎看出来，这个中年人只是在虚张声势。就算爆发肢体冲突，自己这边也人多势众。他就是想要狠狠地羞辱和惩罚一下这个不守规矩的中年人。

这两辆停下的车在川流的车群里显得尤为引人注目，双车道的马路本

来就拥挤不堪，这下车流只能缓慢地从一个车道通过。不满的喇叭声此起彼伏，人群开始慢慢朝这里聚拢，难得一见的冲突让看热闹的路人好奇地聚集起来。

赵忠旺声嘶力竭地吵着，但围观群众猎奇的眼神逐渐像一张网，一点一点地收紧压迫着他，他逐渐开始觉得力不从心和喘不过气。他无助地将求救的眼光投向围观的人，希望能有个人站出来帮他说两句话，向处在令人难堪的境地的他伸出一点援手。但路人的窃窃私语和嘲讽的眼神让他越发绝望。

“你们住手！别再砸了！你再不住手我报警了！”赵忠旺气极，他无力而又愤怒，只能期望他们忌惮警察能有所收敛。

越野车青年指着赵忠旺的鼻子，大声说：“你报警吧，今天咱们谁也别走，谁先走谁是孙子，就在这等着警察来。我倒是要看看交警怎么处罚你这种臭他妈别车的人。”

赵忠旺喉头鲜甜，气得说不出话来。他身体微微颤抖，为了掩饰自己的力不从心，他同样肢体大幅摆动指着越野车青年：“好！你给我等着！”

赵忠旺拉开驾驶座的门，想拿出自己的手机，探身的一瞬间想起来，方才手机被自己碰到了副驾驶座的地上。他烦躁至极地大喊了一声：“操！”把身子又往里探了一些，费力地去够副驾驶座地上的手机。

这一来一去，赵忠旺笨拙地撅着屁股的姿势被围观的群众尽收眼底，大家发出了低低的哄笑。笑声传入赵忠旺的耳朵，他更加烦躁地开始喘着粗气。他勉力够到了手机，钻出车外，正准备拨打110。点亮屏幕，5个未接来电显示在桌面上。

仿佛一道晴天霹雳击中他，赵忠旺突然意识到自己已经迟到了。

赵忠旺浑身冰凉，他知道自己决不能错失这个客户。他转身就想赶紧开车赴约，越野车青年见他要开溜，眼疾手快地一把抓住他。

“你他妈想走？我就告诉你，这警我今天必须得报，你他妈别屌了！”

越野车青年示意自己的同伴拿出手机报警。

赵忠旺奋力想要挣脱：“你放开我！”奈何自己人到中年，又长期伏案工作，体力上实在无法和青壮年相抗衡。

越野车青年紧紧抓着赵忠旺，说：“我告诉你，这事他妈今天没完了，你别想走。”

赵忠旺实在无心纠缠，说：“你想怎么样吧！”

越野车青年盛气凌人地看着他，说：“给我们道歉！”

赵忠旺咬紧牙关，他实在不想就这样示弱，如果在平时他肯定要报警来分个清白，但今天事关紧急，他实在没有多余的时间浪费在这种事上。

赵忠旺深吸一口气，说：“对不住了，兄弟。”

越野车青年冷哼一声，放开了赵忠旺的手。

“不会开车就去驾校多学学，别他妈上路讨人厌！”

赵忠旺回到驾驶座，重重关上了车门，仿佛想借助这一声响抗议自己的愤怒。车门险些夹到越野车青年的手，青年怒气又生，拍打着车窗还想继续争吵。赵忠旺一脚重重地踩下油门，扬长而去。

赵忠旺心急如焚地赶到约定地点，却发现客户早已离去。

一瞬间，烦躁、遗憾、恐惧和刚刚被支配的羞辱感一齐涌了上来，赵忠旺发狠打了一下方向盘，大声骂着。

喇叭声配合着他的愤怒一声声响起来。

赵忠旺无力地瘫坐在驾驶座上，怒火燃烧殆尽后只余下灰烬的疲惫。他深吸一口气，启动了车子开往回家的方向。

车子高速飞驰着，路上的车仿佛能察觉到这辆车的怒气，纷纷躲避不及。

赵忠旺一边开车，一边看着后视镜。他不停地按着喇叭，发泄着怒气。

“来啊，这次你再来别我的车试试，你他妈看看我这次还会不会轻易放过你！”

一路灯光灼灼，仿佛看懂了一切。

过了几天，是赵忠旺和妻子的结婚纪念日。

初春的太阳，温暖而又遥不可及，像是冰箱里隐隐约约透着寒气的灯光。

赵忠旺拿着大餐包，先走到车门边。

儿子赵乾抱怨的声音远远传来：“爸，你看妈又磨蹭！每次全家就等她一个人！”

余慧的声音也追赶上来：“你这孩子，每次出门还不是我一个人忙前忙后，今天去野餐你准备什么了！买菜、洗菜、装包都是我一个人！”

赵乾理亏，站到了赵忠旺身边。仗着有爸爸在身边，他挺直了腰板，说：“那，那你也不能每次都拖后腿！你要是做不过来就早说让我们帮忙！”

赵忠旺微笑着拍了儿子的后背，说：“上车！”

车轮匀速转着。

赵忠旺手握方向盘，眼睛看着前方，脑袋却不自觉地偏向妻子。

“余慧，怎么今天突然想去爬山。难得休息一天，还不如在家好好睡觉，晚上一起去个好一点的饭店吃饭。”

余慧温婉地笑着说：“咱们都老夫老妻了，也别想啥浪漫的。结婚纪念日，一家人在一起开开心心的，能坐下来惬意地聊聊天，就是最大的幸福了。”

赵乾在后座玩着手机，控诉着说：“妈！就是，这么好的日子就得好好过，出去爬山算什么呀。”

赵忠旺刚要开口，只见侧方的车突然别来，赵忠旺猛踩刹车躲避，一时刺耳的刹车声响起。

余慧的身体猛地前倾，又被安全带拉回，她惊魂未定地看着赵忠旺。

赵乾在后座忙着玩手机没有系安全带，他从座椅上掉了下去。他爬起来不满地大声喊：“这是干吗呀！这车有没有素质啊！”

赵忠旺皱着眉，眼神定定地看着前方，嘴唇紧紧地抿在一起，脸色

发青。

他的喉头上下翻涌，他想起了那天夜里的屈辱。

自己被硬生生压下去的怒气一下子又翻涌了起来。他想起了自己本可以用车速甩开那群无理的青年，想起了自己面对客户的失败都源于那一次失败的刹车。

赵忠旺愤怒大吼了一声。他深吸了一口气，猛踩了一脚油门。

余慧被赵忠旺的举动吓了一跳，她看向赵忠旺，发现自己熟悉的丈夫这个时候变得完全陌生。她张了张嘴，想要说些什么。

赵乾十分不服的口气突然叫起来：“爸！别回去！太气人了！”

赵忠旺紧咬着牙关，表情近乎狰狞。他极度愤怒地骂道：“你他妈真是找死！敢跟我飙车技！”

余慧神情紧张，面露忧色。她试图劝阻赵忠旺：“老赵，算了算了。别这样，咱们今天是开开心心的。别让这种小事坏了心情。”

赵乾只是少年心性，他坐在后排满眼兴奋地、期盼地看着前面，煽风点火地说：“爸，咱非给他别路边上，再快点。”

赵忠旺猛踩油门，时速表显示超过140。

余慧口气里带有哀求：“别这样，老赵，太危险了。”

赵忠旺并不理睬余慧，他紧瞪着前车，眼睛通红。

车轮飞速转动，玻璃窗离前车越来越近，赵忠旺紧咬牙关。

车辆剧烈地颤动着，两侧的景物飞速倒退。

一声巨响，强烈的刹车声，赵忠旺的头不受控制狠狠地撞上了安全气囊。

血色弥漫开来，微弱的呼吸成了唯一的声响。

赵忠旺被变形的车门挤压无法动弹，他用尽全身力气睁开眼，他看向妻子的方向。

妻子紧闭双眼，失去了知觉。

“余慧……”

赵忠旺惊醒，消毒水的味道刺鼻。

他打量了周围，自己仿佛是躺在医院的病床上。

他费力地摇了摇头，希望能区分出梦境和现实。

他想起自己看到的最后一个画面，他慌张地叫起来：“余慧！余慧！”

医生闻声而入，他检查了赵忠旺的状况，确认他已脱离了危险。

“实在很抱歉，您的妻子余慧，她送入医院的时候已经没有了生命体征……”

赵忠旺有些怔怔地看着他。

自己的妻子，自己温柔贤惠的妻子，就这样离开了吗？

“您的儿子赵乾……”

赵忠旺还来不及从悲伤的冲击中反应过来，医生的欲言又止让他又漫起了更深的恐惧。赵忠旺声音颤抖，问医生道：“赵乾怎么了？”

“他的腿因为被挤压而导致大面积神经坏死，可能无法恢复正常的腿部功能了。”医生看着神情怔怔而满脸凄凉的赵忠旺，动容道，“请节哀。”

赵忠旺喉头堵塞，他微微张着嘴，却说不出话来。只是看着医生，默默地流泪。

余慧死的第七天，赵忠旺将妻子的遗体火化了。

在火葬场等待的时候，赵忠旺想起医生临走前的欲言又止。

“如果您有近亲，这几天请他来帮忙吧。赵乾他……还是个孩子，得有个主心骨撑着这个家啊。”

赵忠旺紧紧抿着嘴唇，无神地看着前方。

工作人员端来一个瓷坛子，轻轻叫着：“赵先生。”

赵忠旺接过，低声说：“谢谢。”

赵忠旺站起，微有些踉跄。连日来面对亲友的吊唁，操办丧事，让他的脚步有些虚浮无力。

他轻轻地抚摸了坛盖。

“余慧，你放心吧。我会照顾好赵乾，我会照顾好这个家。”

赵乾出院后，他很快发现了赵忠旺的异样。

他发现自己的父亲好像再也没有了情感的起伏。回来的这些天，他一次也没有看到父亲的悲伤。赵忠旺的麻木令赵乾感到错愕和深深的恐惧。

失妻的伤痛就像埋在赵忠旺心底里的溃疡，因为没有得到及时的处置，而越发肆虐开来。

赵忠旺心如死灰，情绪犹如故者的心电图像再也没有了起伏。

妻子的照片还放在茶几上，可赵忠旺却常常视若无睹。即使是看到饱含回忆的照片，他也表现得异常冷漠。

他再也没有提起过妻子余慧，仿佛这个人从未存在过。

赵乾也感觉到父亲不再像以往一样亲近自己了，原先轻松温馨的家庭变得冷漠而麻木。父亲禁锢了自己所有的情绪表达，拒绝沟通自己的感受。他好像变了一个人一样，也不再像从前那样和赵乾谈人生和理想。

他们变得极度陌生，不再如同以往那样亲密。

不仅仅是对赵乾如此，赵忠旺几乎停止了所有的社交活动。每天只是做好一个父亲的角色，照顾赵乾，上班挣钱。

赵忠旺仿佛成为一个情感淡漠的“木头人”。

在这个本该父子俩相互依靠支撑悲伤的阶段里，他们却成了最陌生的人。

那天清晨的一通电话打破了家庭异样的冷漠。

妻子走后，赵忠旺变得非常怕黑，睡得很浅，经常夜半醒来后只能默默地承受黑暗中令人窒息的绝望。

他总是直愣愣地睁着眼睛等到晨光出现，然后再起床给儿子赵乾准备早饭。父子相对坐着默默无言，正在吃饭时，手机铃声响起。

“赵先生，抱歉打扰您，我是警察局的张拓。经我们调查，交通事故的责任认定书已经撰写好了，请您什么时候方便过来确认一下，签个字。”

赵忠旺平静地答应了下来。

大屏幕上，回放着事发时的监控录像。

黑色轿车变道，逼停了赵忠旺的车。赵忠旺的车停止片刻，突然发狠地开足马力向前冲，越过黑色轿车后突然别向黑色轿车的车道。黑色轿车躲避不及，直挺挺地撞上了赵忠旺的车，车翻滚了两周，冲出了路边的围栏，玻璃碎了一地。

后备厢被撞开，赵忠旺给妻子准备的惊喜弹落出来，玫瑰花瓣散落一地。

残骸遍地，满目疮痍。

赵乾坐在轮椅上哭成了泪人，嘴里喃喃地叫着：“妈妈，妈妈……”

赵忠旺呆呆地看着屏幕，他低头看到责任认定书上的字，犹如万蚁噬心。

“事故造成一名人员死亡。”

“全责。”

“危险驾驶。”

这些字眼在赵忠旺的脑海里不断地放大，天旋地转。

赵忠旺浑身发抖，他想说什么，喉头犹如千斤重，喘不过气来。

赵乾看到身旁父亲脸色青紫，他慌了起来，喊道：“爸，你怎么了！”

赵忠旺胸腔起伏着，他看着屏幕上定格的画面，爆发出了哭声。

他跪了下来，发了疯一样地用头撞向地板，喊道：“余慧！余慧！”

巨大的悲伤瞬间淹没了他。

赵忠旺不记得自己是怎么回到家的，当他清醒过来时，自己已经躺在了床上。

赵乾悲伤而又担心地看着他。

从那天起，赵忠旺就生活在了深深的恐惧和焦虑中。

车祸当天的场景总是控制不住地不断在他脑海闪现，让他处于崩溃的痛苦中。

每当赵忠旺看到熟悉的带有回忆的东西，或者是想到了一丁点相干的线索，他就陷入了极度的精神恐慌、焦虑。巨大的恐惧和濒死感瞬间包围他，令他瑟瑟发抖。赵忠旺变得小心翼翼、谨小慎微，甚至只要身边坐着有和当时穿着相似的人，就会瞬间涌起惊恐。

他不敢再坐车，为此搬家到了离公司近的地方住。他只敢挑偏僻的小路走，即使只是听到轮胎与地面摩擦的刹车声也会令他突然惊恐发作。

可是生活中与车祸类似的细节太多太多了，所以，他总是处于高度警戒的状态，失魂落魄，灵魂居无定所。

赵忠旺的情绪变得不稳定，因为长期处于过度紧张的状态中，他变得很容易受到惊吓，也变得易怒和暴躁。

起先，他的朋友们体谅他的悲伤，认为这是正常的悲伤阶段，小心翼翼地迎合着他。但是赵忠旺时常毫无征兆地情绪爆发，好像一个定时炸弹。人们虽然关心他，可也不得不慢慢地远离他。他变得越来越孤独。

犹如一只惊弓之鸟，赵忠旺就这样生活了两年。

他迅速地消瘦了下来。

两年后，伤痛并没有被时间治愈，而是愈演愈烈。

他开始产生幻觉。

清晨的阳光从厨房窗户里投进来，恍惚间如同梦境。

赵忠旺缓慢地从床上起身，穿好衣服，走向厨房。

他打开水龙头，开始洗菜。

“花椰菜不好洗，老赵，记得打开那个臭氧机泡一会儿，这样才洗得干净些。”余慧站在他的身旁，对他说。

赵忠旺微微一笑，说：“我知道了。”

“我不在，你们也不好好做饭，总是吃速食品。赵乾还在长身体，你要多上点心。”余慧皱着眉头，忧虑地看着赵忠旺。

“你这不是回来了吗？你回来了，我就不怕了。”赵忠旺看向余慧，轻轻地说。

赵乾站在厨房门边，看着父亲对着空气自言自语，神情复杂。

颜医生的个案笔记

赵忠旺所患为创伤后应激障碍（PTSD，Post-traumatic stress disorder），这是属于DSM5 创伤及应激相关障碍分类下的疾病。

创伤后应激障碍（PTSD）是指个体经历、目睹或遭遇到一个或多个涉及自身或他人的实际死亡，或受到死亡的威胁，或严重地受伤，或躯体完整性受到威胁后，所导致个体延迟出现和持续存在的精神障碍。赵忠旺的症状又不仅仅局限于PTSD的典型症状。和一般PTSD患者的痛苦来源于对灾难事件的闪回和恐惧不同，赵忠旺的痛苦还有一大部分来源于自己的愧疚，而这种愧疚使得他表现出了PTSD和幻觉等情况相结合的复杂症状，也给治疗带来了更棘手的阻碍。

PTSD的三大核心临床表现：

1. 反复重现创伤性体验

个体患者以各种形式反复体验创伤性事件，有挥之不去的闯入性回忆，梦中反复再现创伤情景，痛苦梦境，对应激性事件重演的生动体验。

有时患者出现意识分离状态，持续时间可从数秒到几天不等，称为闪回（Flash back）。此时患者仿佛又完全身临创伤性事件发生时的情境，重新表现出事件发生时所伴发的各种情感。患者面临、接触与创伤事件相关联或类似的事件、情景或其他线索时，通常出现强烈的心理痛苦和生理反应，如事件发生的周年纪念日、相近的天气及各种相似场景因素都可能促发患者的心

理与生理反应。

2. 持续性躲避反应

在创伤事件后患者对创伤相关的刺激存在持续地回避。回避的对象包括具体的场景，有关的想法、感受及话题，患者不愿提及有关事件，避免有关的交谈，在创伤性事件后的媒体访谈及涉及法律程序的取证过程往往给当事人带来极大的痛苦。对创伤性事件的某些重要方面失去记忆也被视为回避的表现之一。回避的同时还有“心理麻木”或“情感麻痹”的表现，患者在整体上给人以木讷淡然的感觉，自觉对任何事情没有兴趣，对过去热衷的活动同样兴趣索然，感到与外界疏远隔离，甚至格格不入，不与他人接触；对周围环境无任何反应；快感缺失；回避对既往创伤处境活动的回忆，害怕和避免想起遭受创伤的心情也较常见。似乎对什么都无动于衷，难以表达与感受各种细腻情感。对未来心灰意冷，听天由命，严重时万念俱灰，以致发生消极念头，有自杀企图。

3. 情绪唤起反应

个体表现出持续性焦虑和警觉水平增高。如难以入睡，易受惊吓，做事无从专心，等等，并常有自主神经症状，如心慌、气短等。

赵忠旺的意外产生于前几天的交通摩擦事件给他留下的愤怒和耻辱的阴影，这种不甘心让赵忠旺逐渐形成了遇到别车都要争强好胜的行为模式。随后在一次交通摩擦中，赵忠旺因为自己的路怒行为连累了家人，造成妻子意外死亡、儿子残疾。

赵忠旺本人把这次事故定位为是自己的过失。当时的变故完全来源于他的主观意识，是本可以避免却发生了的灾难。这种愧疚和悲痛给他留下了深刻的创伤。他的内心从此感到愧疚不已，难以正常生活。

赵忠旺的病程发展缓慢，却有一定的必然性。事故发生后，作为唯一的“幸存者”，他忙于处理丧事、照顾孩子的伤病，没有分给自己一点时间去处理自己的悲伤。失妻的伤痛就像埋在赵忠旺心底里的溃疡，因为没有得到及时处置，而越发地肆虐开来。他的病程发展大致可以分为以下几个阶段：