

鲁龙光教授心理疏导疗法系列丛书

丛书主编 鲁龙光

心理疏导疗法 精讲

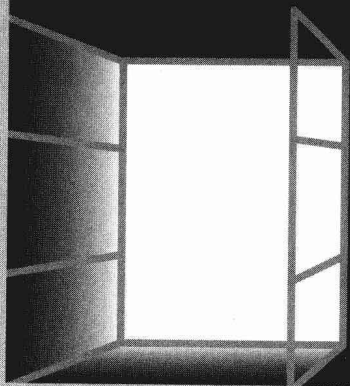
Xinli shudao Liaofa Jingjiang

鲁龙光 著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

心理疏导疗法



鲁龙光教授心理疏导疗法系列丛书

精讲

◎ 鲁龙光 著



东南大学出版社 · 南京

内 容 提 要

在综合各版本《心理疏导疗法》特点的基础上,结合作者多年来临床科研和实践的经验,撰写了这本《心理疏导疗法精讲》。本书将理论与患者临床实际相结合,在治疗机制、操作程序及疏导技巧等方面进行了补充,增强了疏导疗法的具体操作性,使之更加明快,深入浅出。本书前半部分着重介绍心理疏导疗法有关理论的阐述,后半部分着重介绍了各类常见心理障碍,如强迫症(恐怖症)、网络成瘾、社交障碍、社会适应障碍、心身疾病、性功能障碍等的心理疏导治疗。

本书可供临床心理工作者、心理学爱好者、心理障碍者等参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理疏导疗法精讲 / 鲁龙光著. — 南京:东南大学出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5641 - 3036 - 7

I. ①心… II. ①鲁… III. ①精神疗法 IV.
①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 207344 号

心理疏导疗法精讲

出版发行 东南大学出版社

出 版 人 江建中

责任编辑 马 伟

电 话 (025)83791797

社 址 南京市四牌楼 2 号

邮 编 210096

经 销 江苏省新华书店

印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 17.25

字 数 324 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

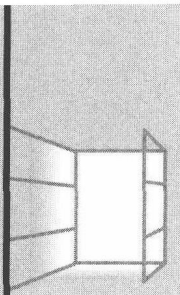
书 号 ISBN 978 - 7 - 5641 - 3036 - 7

印 数 1—3000 册

定 价 45.00 元

(凡有印装质量问题,请与我社读者服务部联系。电话:025—83792328)

心理疏导
法精讲
前言



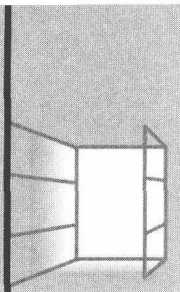
1984年,心理疏导疗法由笔者创立并通过国家鉴定,1987年荣获部委级科技进步奖,1988年被评为国家科委(现科技部)科技成果,是新中国成立以来首次荣获国家奖的,具有中国特色的心理治疗方法。

心理疏导疗法作为理论和临床实践,先后在上海科技、江苏科技、人民卫生出版社出版,受到了广大读者(包括国外华人、留学生等)、专家学者的一致好评,称其方法简便、通俗实用,适用性广,效果显著。目前,“心理疏导”已普遍用于医疗、教育、传媒等社会各个领域,已成了社会上的常用语,也说明本疗法具有了一定的影响力。

为了便于广大心理工作者和有心理障碍的朋友更好地学习和应用,也便于其他读者研究、参考,笔者征求了有关专家的意见,并按广大读者的要求,在综合各版本特点的基础上,结合多年来自己临床科研和实践的经验,重新撰写了这本《心理疏导疗法精讲》。长期以来,我们以辨证施治为原则,将理论与患者实际相结合,始终坚持不脱离临床实践和患者不断变化的心理实际的精神,在治疗机制、操作程序及疏导技巧等方面进行了补充,增强了疏导疗法的具体操作性,使之更加明快,深入浅出。希望大家能提出意见、建议,使得该疗法得到进一步的完善和发展。

鲁龙光

2011年7月



第一章 关于心理障碍

第一节 心理、生理与心理疾病	1
第二节 心理疾病的客观原因	4
第三节 心理疾病的个性基础	10
第四节 关于心理治疗	13

第二章 关于心理疏导疗法

第一节 心理疏导疗法概述	16
第二节 祖国医学与心理疏导疗法	21
第三节 控制论与心理疏导疗法	22
第四节 信息论与心理疏导疗法	29
第五节 系统论与心理疏导疗法	34

第三章 心理疏导疗法的实施

第一节 个别治疗	41
第二节 集体治疗	42

第四章 疏导治疗的条件及要点

第一节 发挥主导作用	48
第二节 做好信息收集	50

第三节	培养治疗情感	52
第四节	加强语言艺术修养	54
第五节	注意科学性、趣味性结合	55
第六节	掌握循序渐进原则	56
第七节	指导患者做好反馈回路	58
第八节	培养患者树立坚强的自信心	61
第九节	调动患者的治疗能动性	64
第十节	激发患者治疗过程中的新领悟	67
第十一节	培养患者自我认识和矫正的能力	69

第五章 集体心理疏导治疗示范

第一节	概述	72
第二节	集体治疗第一讲	74
第三节	集体治疗第二讲	80
第四节	集体治疗第三讲	83
第五节	集体治疗第四讲	86
第六节	集体治疗第五讲	92
第七节	集体治疗第六讲	97
第八节	集体治疗第七讲	101
第九节	集体治疗总结	105

第六章 网络成瘾的疏导治疗

第一节 概述	107
第二节 网瘾形成的原因及机制	108
第三节 网瘾的疏导矫正方向及原则	111
第四节 网瘾心理疏导的实施	120

第七章 社交障碍及体象障碍的疏导治疗

第一节 社交障碍的心理疏导治疗	140
第二节 体象障碍的心理疏导治疗	154

第八章 社会适应障碍和抑郁性疾病的心理疏导治疗

第一节 适应障碍概述	171
第二节 心理素质与社会适应障碍	178
第三节 如何提高心理素质	186
第四节 抑郁性疾病的心理疏导治疗	196

第九章 心身疾病的心理疏导治疗

第一节 概述	211
第二节 心身疾病的心理疏导治疗	214
第三节 心血管系统疾病的心理疏导治疗	218
第四节 消化系统疾病的心理疏导治疗	224

第十章 性功能障碍的疏导治疗

第一节 性功能及性功能障碍	237
第二节 心因性阳痿的心理疏导治疗	239
第三节 心因性不射精的心理疏导治疗	253
第四节 性欲抑制的心理疏导治疗	258

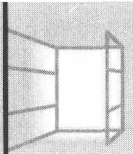
第一章 关于心理障碍

第一节 心理、生理与心理疾病

心理,可以简要地表述为人的头脑反映客观世界的过程和与客观世界的关系状态,如感觉、知觉、情感、认识、记忆、思维、情绪、兴趣、爱好、志向、意志、能力、性格等,它是一个多方位、多侧面、多层次的异常复杂的综合体。心理学一般将心理活动概括为心理过程、心理状态和个性特征三个要素。这三个要素具有自己完整的独特的结构,它们之间又紧密相联,表现出人在一段时间内心理活动的特征。生理过程又常常受心理状态的影响,个性特征也往往通过心理状态而实现。反过来,不同的个性特征也会使心理过程和心理状态丰富多彩,而不同的心理过程以不同的作用制约着个性特征和心理状态。但无论如何,心理状态都是最活跃的因素。

心理状态又叫精神状态,它在人的机体受到各种内外因素的作用时产生,影响着人的心理活动特征和行为表现;它不仅有复杂的内在的心理体验,也伴随着各种各样的生理活动。

心理状态受大脑皮层的调节,与中枢神经的边缘系统和下丘脑也有着直接的关系。人的心理状态的好坏,自我感觉如何,从根本上来说,取决于他对客观世界、外界事物的主观认识和评价。有的人面临山崩地裂仍能镇定自若,有的人稍遇风险就惊慌失措;有的人饱经磨难而意志弥坚,有的人稍遭挫折就悲观绝望。两相对比,真有天壤之别。人的心理状态也与人体各系统组织器官的功能状态有关。下丘脑不但能对各个系统组织和谐统一起着调整作用,更重要的是能增强这些组织的功能。例如,当去甲肾上腺素作用增强时,会使整个系统协调增强,刺激“喜悦中枢”(膈核,前脑内侧束)兴奋,引起舒适愉快的情绪体验。健康的生命力旺盛的躯体组织的生物反馈能促进人的良好的心理状态,产生喜悦、幸福、满意、积极、轻松、愉快的情绪,使人思维敏捷、联想迅速、注意力集中、记忆力增强,善于决断,分析、综合、理解力增强,对环境有良好的适应能力,容易忘记疲劳和烦恼,提高创造力;这种状况又会使情绪进一步改善,产生良性循环。



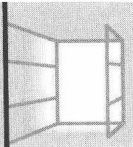
生理,是指人的机体系统组织器官的机能和生命活动。这种机能和生命活动达到了惊人的严密和神妙,是人类在漫长的进化历史中劳动实践的结果。人类依靠它可以改造世界、改造一切,创造出前所未有的物质文明和精神文明。

临床心理学和医学称心理为心、生理为身,合称心身。人就是心身有机统一的整体。心、身是同一生命过程中相互关联、相互影响、相互作用、不可分割的两个方面。可以说,人体的一切生理过程都受到心理活动的调节。中国两千多年前的医学典籍就有这方面的论述。《灵枢·口问篇》说:“心者,五脏六腑之主也,……故悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇。”《灵枢·百病始生篇》则指出了心理状态对生理健康的影响:“喜怒不节则伤脏,脏伤则病起。”古希腊的希波克拉底(Hippocrates)也提出过类似的论点。近代生理学发展了上述论点,证实了心身联系是通过下丘脑、脑垂体、植物性神经系统等神经内分泌活动来实现的。人在正常的心理生理活动情况下,大脑不断接受来自体内外的各种信息,经过分析综合,发出指令,调节各器官的活动,使其得到协调,并与环境相适应,维持正常的生命活动。心理状态的变化对生理过程的影响在很多情况下是不以人的意志为转移的,有时是不易觉察的,但可以用仪器测定,如使用多导仪可以观察脉搏、呼吸、血压等生理反应的变化曲线,以确定一个人对某一事物的认知评价,其情绪体验是紧张的还是轻松的,这种体验称之为心身反应。在消极不良的心理状态下,会出现比较明显的、可以直接观察到的消极不良的心身反应。例如,在发生愤怒、惊恐等不良情绪时,可观测到心跳加快,有时每分钟可达180~220次以上,红细胞数量激增,血液凝聚加快,心律不齐,血压上升,面红或苍白,甚至心前区疼痛、四肢发冷、昏厥、尿频、尿失禁或潴留以及呼吸系统、皮肤、毛发等方面的变化;在发生忧愁、悲哀等不良情绪时,会出现食欲不振、消化不良、便秘、腹泻、肠道及括约肌痉挛或蠕动节律失常等;在狂喜之下,过度的精神亢奋可引起失眠,也可能出现癔症或躁狂状态等。消极不良的心理状态会使去甲肾上腺素活动受到抑制,导致人体各系统器官功能减弱,协调变差,甚至出现障碍。在消极不良的心理状态下,即使是一个正当青春年华的人也会两眼迟钝无神、皮肤焦黄枯萎、胃纳差、消化不良、睡眠不佳、神态呆滞、举止蹒跚,看上去要比实际年龄苍老得多。这种消极不良心理状态引起的生理功能障碍和失调传向大脑皮层的信息也是消极不良的,它又会进一步加剧消极不良的心理体验,产生进一步的恐惧、忧愁、沮丧、消沉、怀疑、犹豫、紧张、浮躁、不安、不满、苦闷、耻辱、痛苦、愤怒、憎恨、嫉妒、焦急、后悔、自卑等情绪,形成恶性循环。消极不良的心理状态是作用于人的心身的一种不良的紧张刺激,干扰人体神经内分泌、免疫、内脏、骨骼、肌肉等各个系统的生理过程,影响机体的内部平衡和对环境的适应能力。消极不良的心理状态一方面使机体为适应这种变化而作出相应反应,调动机体的潜在能力,使之与内外各种不利因素进行抗争,另一方面会引起高级神经活动机能失调,破坏人体的心身平衡,对健康产生十分不利的影响。我国古代典籍《内经》所说的“静者神藏,躁则消亡”以

及民间流传的“笑一笑十年少，愁一愁白了头”等对身心影响关系作了精辟的描述。在现实生活中，消极不良的心理状态引起心身功能失调，导致学习和工作能力下降乃至消失的现象是屡见不鲜的。例如有一位高中女学生智力超群，成绩优秀，曾在该省数学竞赛中夺魁，可是高考时她却产生了紧张恐惧心理，手颤抖、心发慌、视觉感受性明显降低，以致对平常所熟练掌握的知识再现、对试题内容的认知以及思维过程都产生了严重影响，在心理极度疲劳的情况下，她“不知道自己应该做什么”，失去了对整个行为的控制能力，结果交了白卷。反过来，积极良好的心理状态会使交感神经系统活动增强，心理生理活动加速，精神和躯体的技能和耐久力提高，双目有神、皮肤光泽、消化良好、精力充沛、富有活力，从外貌上看比实际年龄年轻得多。积极良好的心理状态使心身健康，生命力旺盛，学习和工作能力增强。

由于内脏器官布满着植物性神经纤维，它们接受大脑皮层下的植物性神经中枢支配，而植物性神经中枢又受大脑的控制和领导，因此，大脑这个产生心理活动的器官是整个神经的枢纽和司令部，人的一切生理过程都受大脑的调节。积极良好的心理状态是生命的维生素，是生命活动的催化剂。保持积极良好的心理状态能使人充满信心和力量，健康地成长。

人们在消极不良的心理状态下，其心理生理功能和过程都受到消极不良的影响，不能正常地发挥和进行。这种情况持续久了，或者遇到急性威胁性紧张刺激，都可能导致各种疾病。这一切由心理障碍造成的疾病可以统称为心理疾病。心理疾病古已有之，随着人类文明的发展，心理疾病相对增多。当今世界，经济发展和社会变革加速，人们的生活节律加快，社会交往日益频繁，各种矛盾更加复杂，社会紧张刺激因素加剧，心理疾病也随之与日俱增，已成为危害人类健康的主要疾病。据近年来的调查，我国的神经症患者约占全国总人口的 22%，现在仍然呈上升趋势。像强迫症、焦虑症、恐惧症、忧郁症、性偏离等心理疾病给患者带来的痛苦和折磨往往超过躯体疾病。这类疾病的患者过去由于得不到有效的治疗，只能自己默默忍受，再加上对这类疾病缺乏认识，社会 and 患者本人都不能正确对待，导致很多患者走上了绝路，造成了不可弥补的损失。原发性高血压、脑动脉硬化、冠状动脉硬化、恶性肿瘤、支气管哮喘、消化系统溃疡、糖尿病、性功能障碍等心身疾病是心理疾病的又一类反映。这类心身疾病的患者很多。在当今死亡原因中，心脑血管病变引起的中风、冠状动脉硬化造成的心肌梗塞以及恶性肿瘤占 70%，由此可见心理-社会因素对这类心身疾病的巨大影响。



第二节 心理疾病的客观原因

人生在世不可能不受到外部客观世界(包括自然和社会)的作用和刺激。不同内容、不同形式、不同程度的作用和刺激无时不在、无处不在。假如人们能够在生活和工作中以稳定的情绪和满意的心境保证心理活动的均衡和协调;在与别人相处时对别人积极、肯定的态度多于消极、否定的态度,做到尽可能的宽容与忍让,对于其所归属的集体有休戚相关、安危与共的情感,求得一种相容与和谐的人际关系;本身具有健全的意志,能够有效地控制自身的冲动,并有对挫折和失意的耐受力 and 应变力;能够把握周围的环境,适应并对付变幻多端的世界,保持主动积极的心理过程和平衡稳定的心理状态,那基本上就不会发生心理疾病了。可惜人们很难做到上述的一切,因此,自然和社会对人的种种作用和刺激就成为心理疾病的客观原因。

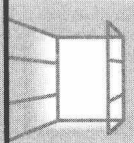
医学心理学把这种自然和社会的作用和刺激称之为“心理-社会因素”。心理-社会因素是一个模糊的概念,看起来不够确切,其实两者是有区别的。心理因素指个体自身的心理品质、个性特征以及对事物的认知评价和心理反应等。社会因素包括自然环境(如星辰的运动、气候的变化、环境污染、自然灾害等)和社会环境(如政治、经济、文化的发展变迁,人际关系、种族关系、宗教关系、意外事件等)。心理因素侧重于个体内部,社会因素则强调外部环境。但二者在人类心身活动中是密不可分的,所以统称之为心理-社会因素。

两千多年前的中医典籍《内经·移精变气论》说:“往古人,居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑,内无眷慕之累,外无伸官之形,此恬澹之世,邪不能深入”;“当今之世,则不然,忧患缘于内,苦形伤其外……,故小病必甚,大病必死”。这已经说明了随着社会的发展,心理-社会因素日趋复杂,心理处于不稳定状态,可使人致病甚至死亡,初步阐述了心理-社会因素与人类健康的关系。医学心理学把那些可能引起人们产生消极不良的心理状态的内外环境和障碍称为心理-社会紧张刺激因素,如人际关系的紧张、名声地位利益的失落、天灾、人祸、挫折、失败、失意、压抑、阻碍、失恋、怀才不遇、受骗上当、内疚、悔恨、羞愧、负罪感等等。一般来说,人们总是从一定的动机出发,通过一定的行为,以达到一定的目标;在向目标前进的过程中会出现曲折,遇到障碍,甚至不能到达目标,这一切都会引起人们性质不同、形式不同、程度不同的心理反应。如果它们引起了人们消极不良的心理反应,那么它们就成为心理-社会紧张刺激因素。

心理-社会因素包罗万象,无限复杂,差异极大。面对同一外部事件,由于各人的心理素质和认知评价不同,可能会引起完全不同的心理反应和行为表现。即使是同

一个人面对同一外部事件,也会因为时间、地点、条件、心境等的不同,产生差异很大的作用和反应。一般来说,人们在遇到目标障碍时可能会产生以下几种反应方式:一是绕过障碍达到目标;二是障碍不能逾越也无法绕过,就改变目标;三是在障碍面前束手无策,无路可走,濒临绝境。在第一、第二种情况下,目标障碍不成为心理-社会紧张刺激因素;而在第三种情况下,目标障碍则成为威胁性危害性心理-社会紧张刺激因素。由此可见,心理-社会紧张刺激因素乃是人们在通向目标的道路上遇到障碍不能克服,不能正确对待而产生的一种紧张心理状态和不良情绪反应。这是一种异常复杂、异常微妙的现象,如果不从多侧面、多角度、多层次进行考察,就不可能了解、判断其真实状况。以美国哈姆斯(Holmes)编制的《生活事件心理应激量表》中具有威胁性危害性最大的心理-社会紧张刺激事件——“配偶死亡”为例,它对个体产生的反应就千姿百态,绝不能简单地一概而论;据观察,当配偶死亡后,有的人可能受到严重应激反应而导致疾病,有的人反应则不那么强烈,有的人不在乎,有的人甚至喜形于色,如此等等,不一而足。

心理-社会因素的属性可分为纵、横两种联系。横向联系的属性包括个体内部心理素质、态度、动机、意向、能力、情绪、目标、思想、记忆、知觉、个人经历、性格特征、生活条件、兴趣爱好、传统习俗、宗教信仰、理想信念、伦理道德、生活习惯、价值观念、文化教养、希望需要、行为准则、社会规范以及婴幼儿时期的早期体验等等。纵向联系的属性包括社会文化之间的各层次,基因—细胞—一个人—一家庭—一团体—一社区—一社会—一国家,每个层次都是社会因素属性的一部分,它们之间的影响可以由下而上,也可以由上而下。个体因素受社会政治、经济、文化、科学技术、风俗习惯等必然发展和客观逻辑的影响、制约和规范。在现实生活中,个人既是独立的个体,又是社会的成员。社会环境既存在于个体的外部,也渗透到个体的全部运动之中。这就是心理-社会紧张刺激因素对人的心身健康起着重要作用的原因。随着现代科学技术文化的飞速发展、政治经济状况的急剧变化、伦理道德观念和生活方式的不断调整、日常生活中信息量日益增加、人们的生活节律加快,各种不同性质和不同形式的矛盾增多。总之,人类赖以生存的社会和自然环境都在发生极大变化,人们的心理负荷量日益增加,心理-社会紧张刺激因素倍增,直接和间接地威胁人们心身的健康,致使各种心理疾病的发生比率和绝对数字都不断增高。因此,当今之世亟须努力提高人们的心理素质,提高对现时极为复杂的自然社会环境急剧变化的应变能力,使其不致成为威胁性心理-社会紧张刺激因素,预防心理疾病。而对现时的疾病则不但要从生理病理方面考察,更要从心理病理方面、从特定的社会历史环境和条件方面、从它们之间的密切联系来考察。只有充分认识人的个性特征、抗病机能、心理状态、心理-社会紧张刺激因素以及疾病在个体上的具体表现,才能正确认识心理疾病的本质。我们不但要掌握疾病的一般特征,更要掌握疾病的特殊性特征,虽是同一种心理疾病,但其原因、症状、预后等又是千差万别的,只有同时掌握了共性和个性以及



两者之间的关系,才能作出正确的判断,并采取正确的治疗方法。

心理-社会紧张刺激因素对人体内脏器官功能的影响,主要是通过情绪活动作为媒介而实现的。不同的情绪活动引发不同的生理变化。一定的社会情境与一定的心理状态能破坏人体内部的平衡。这种外界和内在的环境和因素加于个体的各种强烈影响所引起的反应称为“应激”。应激指的是个体面临压力,引起情绪紧张处于焦虑不安的一种心理状态。社会心理承受能力中的应激能力,指群体在面临出乎意料的情况时的重新控制能力。人们的应激行为(反应)是建立在理解评价能力的基础之上的,并受主观评价的制约。理性的合乎规律的理解能力与主观评价,是应激反应良性的基础;而情绪性的认知,则使应激反应(行为)带有盲目性和冲动性。因此,良性的应激反应可使人变得更加积极,心理承受能力得到强化;而不良的应激反应则使人消极,心理承受能力降低。如果是威胁性应激反应过强或时间过久,人们往往会出现一系列心理、生理的病理反应。应激反应反映在心理、生理的各个方面。应激性事件和应激性环境统称为应激因素。应激反应是由于应激因素的刺激所引起的一系列后果,不良的应激反应通常是不利于健康的。其不利影响视各人对应激因素的易感性和脆弱性程度而定。行为反应是应付应激事件和环境所产生的反应。行为反应通常不限于一种,而是直至达到所期望的目的或感到无法克服困难为止。行为反应明显地受心理和环境的影响和制约。生活事件对各人影响的大小依不同情形而定:事件突然发生,出乎意外,影响就大;事件曾发生过,过去已有经验,有些思想准备,影响就会小些。个体患病可能性一般与生活改变的频度成正比。有一些人,他们在过去发生了一系列没有解决的生活刺激事件,频度高,时间长,情绪高度紧张,产生了内在情感的脆弱感。当新的应激事件发生后,这种情感加剧,并且发生紊乱,引起自我情感泛滥。因此可以说,易感性倾向在促发情绪性危机中起始动作用。

社会心理学认为,挑战与自豪感都是个体自我的基本需求,对这种需求的任何严重威胁都将危及个体的心身健康。压力感对个体的心身健康也有着极大的影响。如果人们已经适应了的生活环境突然变化,所遇困难造成的压力过大,其结果都可能引起精神疲劳、高血压、溃疡病、糖尿病等心身疾病。一个令人极其高兴的信息和一个令人极其悲伤的信息同样会使人体心身出现不同程度的紧张。压力感过大是现代社会的一种普遍现象。虽然它本身不是一种病,但它却在一系列严重的疾病甚至致死疾病的形成发展过程中起着重要作用。因此,现代人要学会控制压力感,否则,将会导致事业的失败、生活的痛苦、心身疾病的发生乃至死亡。在现代社会,人类承受着来自外界的大量刺激,要想在生活中没有压力感是不可能的,但过度的压力感会使人长期处于过分紧张的状态而导致疾病。帮助人们明白压力感的影响,使它成为一种动力,并以较好的方式对待和处理它带来的问题(如欧美有些国家专门设立压力感诊疗所),看来非常重要。进行一系列社会改革,采取一系列措施,尽量

减少现代社会中给人造成压力感的种种因素,也很必要。

下面的例子表明,封建意识、传统观念、社会习俗所造成的压力感会使人致病。

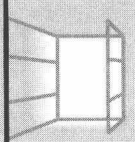
一位心身疾病结肠炎患者(丈夫为性功能障碍患者)的来信摘录:

……我是一个非常喜欢小孩的女性,童年时,布娃娃是我不可缺少的玩具,凭着自己的小手能将布娃娃打扮得漂漂亮亮。

婚前我是一个活泼、直爽、愉快的人,身心非常健康。婚后三年未孕,使我十分苦恼。由于长期忧虑,心灵上受到严重创伤,各方面都发生了变化。因爱人性功能障碍,我对性生活也逐渐淡漠,产生了自卑感,不愿和别人说话,怕接近别人,怕别人问我结婚几年了怎么不生孩子?有时别人谈论孩子之类的事,我就离得远远的。因为我是女性,婚后不孕可能要负主要责任,于是我鼓足勇气到妇科做了检查,结果正常。我爱人也做了检查,结论为“不射精”。从此我心里总有个问题:我爱人生育有问题。我听说男性不育不好治,有的医生也这样说,我心急如焚。我爱人经几个名医和私人医生治疗无效,又使我的心灵受到巨大创伤。我焦急万分,但又不好向别人讲,怕别人笑话和议论,只好默默无语,从而生活没有信心,工作没有劲头。同事们见了我说:“你怎么婚后愁眉苦脸,越来越瘦?”我只能苦笑,泪水往肚里咽。在这样的情况下生起病来,开始是急性水泻,后来每日便溏,不成形大便4~5次,有时有脓和血。后经各大医院诊断为结肠炎,经中西医结合治疗一年多无效,面黄肌瘦,不能上班。别人见了都说:“你抓紧到妇科看看,你还年轻……”我听后心情更加压抑和焦急……

现在有许多青少年也有不同程度的心理障碍和心理疾病,根本原因是他们自幼接受的教育只偏重于智力培养,其他方面的能力几乎处于空白状态。当他们离开原来习惯了的温室式的环境进入社会后,陌生的社会环境、人际关系和种种事变使他们感到不能适应,甚至格格不入,处处感到压力,显得十分脆弱,从而产生心理障碍而致病。这应该引起家庭、学校和社会的高度重视。

心理-社会紧张刺激因素是通过什么样的机能转变而导致疾病的呢?近年来的研究表明,主要是通过内分泌、免疫系统、神经生理中介机制相互联系而产生作用。这种相互联系是十分复杂的过程,是包括刺激与反应、作用与体验、原因与结果等不断变化的整体过程。不良的应激反应,能破坏人体的内部平衡。但应激反应由于人的生理、心理、社会因素的多层次属性,如心理素质、个性特征、个人处境、价值观念、理想信念、应付能力的不同而作用不同。同样是社会环境应激因素的严重自然灾害,如水灾、火灾、地震等突然出现,造成毫无准备的家破人亡,给每个人以严重打击,但有些人不得病,有些人得了病;同时这些病者得的病也不同,有的患消化系统疾病,有的患神经系统或精神疾病。有些人对超强度的紧张状态有着某种内在抵抗力,有些人则没有这种内在抵抗力。一般来说,个体在特定的范围、一定的时期内,对于紧张状态有一定的耐受力,只有当紧张强度超过了个体特定的耐受范围、耐受



时间和耐受能力时,才会造成对心理和生理的损害。个体的耐受性与心理-社会因素及其属性有很大关系。

关于神经生理、内分泌、免疫功能在心理-社会紧张刺激因素作用下发生的变化以及与疾病的关系,这里作一简要的介绍。

如前所述,大脑既有调节心理活动的机能,又有调节人类生命活动所必需的呼吸、消化、循环、各种代谢等生理活动的功能,并与这些功能相互联系、相互制约。人们的情绪活动与大脑边缘系统和植物性神经系统密切联系,人体各内脏器官和内分泌腺也都受大脑边缘系统支配。因此,人们在情绪过分紧张的情况下会表现出各种各样的生理病理反应,这种状态延续下去,各种各样的生理病理反应反过来又成为加剧情绪恶化的原因,而情绪的进一步恶化再进一步加重生理病理反应,形成恶性循环。

例如,某男性患者,高中毕业后调到团市委工作,当时为 17 岁就当上干部而得意,心情愉快,身体健康。后来因入党问题不顺利,产生不满情绪,受到批评,情绪一落千丈,每天悔恨、懊恼、恐惧不安,在一次紧张情绪过后,胃大量出血。以后因婚姻美满,心情又变愉快,在后来的十几年中身体情况良好。但在“文化大革命”中受到冲击后,由于情绪过分紧张,心情忧虑,又多次胃出血。做了胃局部切除手术,仍不稳定;后来的 2~3 年都因情绪紧张而再次胃出血。这样他更加焦虑,怀疑自己患了胃癌,4 个月内作了三次胃镜检查,只发现局部吻合性炎症,没有发现任何器质性改变。但他仍然烦恼、焦虑,经常失眠,害怕自己得精神病,并出现强迫、疑虑、恐怖等心理障碍症状,甚至感到绝望,忧郁想死,但又非常怕死,整天处于矛盾痛苦状态。这位患者就是因延续性的情绪不良产生的恶性循环,不仅导致了胃出血这样的心身疾病,而且产生了严重的心理障碍。

神经、内分泌、免疫功能可以明确为大脑皮层、下丘脑、垂体、靶腺调节系统(图 1):

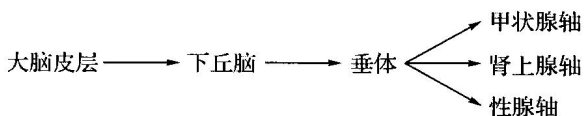


图 1 大脑、下丘脑、靶腺调节示意图

大脑皮层接受外界紧张信息,影响下丘脑释放因子,在兴奋性增高时,靶腺机能也出现亢进状态,激素分泌增多;同时他们又受到自身反馈机制的调节,这种抑制性的反馈机制使相应的促激素分泌减少,内分泌活动达到平衡状态。心理-社会紧张刺激因素引起不良心理状态而导致生理机能改变。下丘脑某些区域在紧张情绪的影响下产生可供释放的因子,它们进入下丘脑垂体门脉系统,并作用于垂体前叶细胞,释放或抑制各种垂体激素。

血浆皮质激素和下丘脑-垂体-肾上腺轴是心身障碍中研究得最广泛的神经内分泌

泌系统,肾上腺皮质受促肾上腺皮质激素释放因子(CRT)影响,引起垂体前叶的促肾上腺皮质激素的合成和释放。各种严重的心理和躯体紧张刺激会增加下丘脑-垂体-肾上腺的活动。皮质激素的增多反映出一种类似于情绪觉醒或有关的状态,皮质激素增多了,就会扰乱情绪反应。下丘脑损伤可导致胸腺的退化,影响到淋巴T细胞的成长,降低免疫功能以致使人体对病毒敏感和对细菌的抵抗力下降,使细菌增殖和穿透性增强。这样,由于免疫功能降低、抵抗力减弱而导致疾病。

在人们处于应激状态时,就会引起内源性皮质类固醇的增加,损伤T细胞的功能,对免疫球蛋白产生抑制。血中滞留抗原由于大量皮质类固醇的分泌,干扰白细胞活动,降低抗体活动能力,不能及时消灭增殖的细菌,因而使机体过敏和免疫力受到影响,因此皮质类固醇可以降低生理防御效能而引起疾病。以性功能障碍为例,性机能是心理、神经、内分泌活动起主导作用的行为表现,它受情绪、想象、情境、暗示等各种精细而复杂的心理过程的影响。各种心理活动又是通过生化介质沿脑内各种生化物质的特异通路联络,同时也受性激素的影响,如脑细胞上有性激素的特异结合点——受体,性激素通过影响中枢神经系统的神经元而调节心理活动。研究资料表明,有两种激素控制着心理活动,一是激活交感——肾上腺系统;二是副交感——胰岛素系统。去甲肾上腺素和肾上腺素是影响交感神经系统的内分泌激素。乙酰胆碱和血清素则影响交感神经系统。交感神经系统和副交感神经系统在体内是保持平衡的。但当受到一系列心理-社会因素的紧张刺激而出现极端消极或过度喜悦等情绪时,会使其中的一个系统过度兴奋或抑制,从而出现性心理变化及躯体征象。一般说来,在良好的心境、富于兴趣和信心等心理状态下,又不存在其他病理情况时,去甲肾上腺素的分泌对下丘脑交感神经系统的兴奋将引起适宜的使人愉快的心理生理活动。在乙酰胆碱和血清素调整情绪回路中,有关松弛和喜悦的那些部分是副交感系统的化学燃料,在产生适度的情况下,它对副交感神经系统的兴奋,将使人们的精力得以调节和恢复。性心理活动的速度,依靠于对大脑皮层能力供应的多少。能力供应主要由下丘脑释放可利用的去甲肾上腺素的水平所决定。在比较持久的精神压抑、恶劣的情境体验等消极情绪下,儿茶酚胺在脑内的贮存耗竭,致使产生去甲肾上腺素的神经元制造能力降低,在情绪回路上传输的能量减少,大脑皮层引起性中枢兴奋减弱,这种感觉的不足可能引起人们对性欲的淡漠,感到兴味索然,进而出现性欲减退、阳痿及射精中枢抑制等性功能障碍。这是由于紧张、压抑、暗示等威胁性信息影响脑细胞性激素的受体。相反,如果精神轻松愉快,情绪积极良好,情绪回路上传递的能力就大,性中枢就活动灵敏,性功能就自我感觉良好。可见心理-社会紧张刺激因素对性心理及性功能产生明显而重要的作用。各种心理-社会因素的紧张刺激通过个体的主观评价,激起情绪回路中特殊形式的活动等神经生理感知,并引起焦虑、恐惧、愤怒等情绪体验。当人们受到持续的不易消失的威胁性心理创伤时,便可能引起各种性心理及性功能障碍。性心理及性功能障碍的深度取