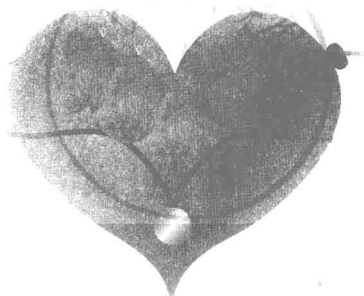


图
文
版

心理医生

李楠◎主编

下



辽海出版社



第五节 失眠、健忘

失眠症是一种持续相当长的时间对自己的睡眠时数、质量不满意的状态。主要表现为入睡困难,容易惊醒,并难于再次入睡,清晨过早醒来,睡眠时数不足,似睡非睡,多梦,醒后无轻松感。健忘症的发病原因是多样的,其最主要的原因是年龄。当前健忘症发病率有低龄化趋势,但相对年轻人而言,40 岁以上的中老年更容易患健忘症。

一、工作压力导致失眠

1. 症状表现

很多人失眠的主要症状表现是:上床难以入睡,或早醒,或中间间断多醒,或多梦、做噩梦,或似睡非睡,或通宵难眠。这样的睡眠状况,如果发生的时间不长,且白天其他不适症状不明显,也不影响工作、学习和社会活动功能,可称失眠,但不能认为就是失眠症。

2. 心理案例

纪女士,40 多岁,留着一头利落的短发,外形干练,在外商公司担任中高阶主管。她失眠已经一年多了。她每天有应付不完的企划案,开不完的会,做不完的决策,带不完的年轻属下,长期的工作压力让她觉得有透不过气来的感觉,一年前因严重失眠到精神科就诊,开始了第一次服用安眠药及抗忧郁药的经验。几天昏沉的气氛让她排斥这类药物,若没熬上几天睡不着,她就不会轻易投降勉强地去吞上一颗药。结果长期服药,并没有治好她的失眠。她已经很久没开怀大笑了。原本很开朗的个性,从没想过有一天竟需要抗忧郁的药物,如今除了工作上的原因,也怕给好友增加负担,挤出的笑容几乎成了化妆品或装饰品。

3. 心理诊治

很多人一旦出现失眠,首先想到药物治疗,实际上,心理治疗在失眠症中占有举足轻重的地位。很多人把失眠当成一个单独的病来看待,这是错误的。实际上,出现失眠症状,尤其是3个月以上反复多次失眠,可能是多种潜在疾病的一个信号。一般来说,由环境改变(比如噪音、光照、出差)、生理因素(比如连续倒夜班)、生活遭遇不幸等引起的失眠,以及躯体疾病引起的失眠,只占失眠病因的一小部分。更多时候,失眠与心理障碍密切相关。

睡眠是生理现象,失眠也是生理现象,人人都会遇到,只要放松心情,失眠很快就会过去。四五个小时的睡眠就能满足生理需要,不必为了睡得比以前少而忧心忡忡,也不必规定睡眠时间,要顺其自然。还有,失眠症刚开始治疗时,吃点镇静安眠药有助于加快病情恢复,不必过分关注药物的副作用。有的人深受失眠困扰,却宁愿吃药也不肯向别人敞开胸怀。有的人害怕失眠,醒来后也认定自己没有睡过觉,忧心忡忡,萎靡不振,这只是一种心理作用,要让其知道自己已经睡着了,从而不再担心失眠了。平时,失眠者要多进行放松训练,通过聆听一些有助于放松身心的音乐,放松肌肉和情绪,能尽快进入梦乡。



二、心理暗示的作用

1. 症状表现

在有些人心里,失眠的影响被夸大,老是暗示自己“你昨晚没睡好,看吧,今天状态不好了吧”。失眠不可怕,这种暗示才是最坏的事情。失眠暗示往往产生对睡眠过于紧张的心理,以及对失眠后果的过于担心。

2. 心理案例

李梅现在 24 岁还不到,最近就饱受失眠的痛苦。她现在的工作为 5 天制,工作不错,也没有感觉到有压力,每到周五就喜欢睡晚一点,因为第二天不上班,可多睡点。但奇怪的是,周五从来不失眠。她的解释是,就算周五晚上失眠也不怕,不影响工作,可是周五晚上却从来不会失眠。前不久的一个白天,李梅喝了杯咖啡,晚上有朋友来又喝了点酒,那晚李梅就整夜睡不着,第二晚倒没事了。但不知道过了多久的一天,睡觉前李梅突然会想“我今晚可能要失眠”,结果,当晚真的就失眠了。第二晚睡觉前又有这种想法,结果连续失眠三天,第四个晚上虽然不算失眠,但也只有 3~4 个小时的睡眠,第五晚睡眠稍微正常一点,但这样过了一星期。前些天,又有这种想法并失眠了,这样一来,她每天的睡眠时间只有 3~4 个小时。如果第二天要上班的话,那么她晚上很有可能会产生“今晚会失眠”这种想法并可能会失眠而若是第二天不上班的话基本不会产生这种想法。

3. 心理诊治

上述案例中的主人公给自己做了可能会失眠的暗示。这是种常见的心理暗示在作怪,并非有什么大病。建议有这种情况的人每天晚上不困的时候不要上床睡觉。每天把晚上的时间充实化,散步运动,打电话聊天,甚至是打游戏都可以。把自己弄疲倦,实在想睡觉再爬上床。而且上床后,不要有任何思考。当然任何方法都不要渴望马上见效,要给自己一段练习的时间。需要坚持尝试,失败了依然坚持一周以上的的时间。本案例使用心理学的行为疗法即可以较快起到作用,而不需用安眠药之类的来治疗。

如果我们每天睡觉 4 小时能够习惯,也不会出现较大的问题。越是暗示自己可能失眠,那就会“想象成真”不能入眠。民间流行的“数羊”催眠法,就是从 1,2,3,...数下去,不一定适合每个人,有的人反倒会越数越精神。可以用各种适合自己的方式加速睡眠,比如在床上看书,看到想睡觉时自然就能入眠。什么也别怕,告诉自己大不了明天精神不好,那就精神不好,耽误不了太多工作。越释怀越容易放松,越放松越有助于睡眠。1 小时的深度睡眠也顶好几小时浅睡眠,主要看睡眠质量,不看睡觉时间。

三、受严重打击后的失眠

1. 症状表现

有的人由于生活中遇到重大生活事件造成失眠,主要表现为早醒或晚睡。一旦醒来就无法睡去,常常翻来覆去,脑子里很乱,经常回想发生过的事情,精神恍惚,入睡困难,感觉到很累,自卑,不能正确评价自己,认为自己一无是处,对自己极度否认,甚至有极端行为出现,严重地影响了正常的生活和工作。



2. 心理案例

小雨,女,23岁,她已经失眠一个多星期,在近两天还曾用头去撞过墙,也想过自杀。一个多星期前,他男朋友跟她提出分手,她感到无法承受。她对男朋友的感情很深厚,在没跟男朋友在一起前曾暗恋男朋友两年,那是在上学的时候,男友当时有个女朋友,小雨还是默默地对他好,十分呵护体贴,那时男朋友也知道小雨喜欢他,并没有拒绝接受她对他的好。就这样,小雨默默地喜欢了男友两年,毫无怨言。两年以后,小雨毕业了,男朋友跟前女友分开,跟小雨在一起,小雨感到无比幸福。仅仅两个月时间,小雨体会到从未有过的幸福,但是两人因为工作原因分开,在两个城市的他们每天通过电话及短信联系,关系相处十分融洽,而且不久以前,男友还特意来看她。但是,让她万万没想到的是,男友回去后突然打电话跟小雨提出分手,而且,短短几天的时间,男朋友已有新女朋友。这种突如其来的打击使年轻且人生经历少的小雨陷入深深的痛苦之中,无法自拔,已经连续失眠了一个多星期,主要表现是早醒、噩梦。

3. 心理诊治

由于生活中的某种原因造成极端低落的情绪,主要原因是对自己有了错误的评价,认为自己什么都做不好,一无是处。这种消极情绪与消极思维相互作用,会使人感到非常焦虑。再加上对失眠的焦虑,很怕自己得了什么病,导致更加焦虑,又加速了失眠,进入了失眠的恶性循环。

首先,要正确分析自己遇到的问题,理清自己目前头脑中混乱的想法,认识到自己目前是情绪波动,学会做情绪的主人,积极地发现自己身上存在的优点,增强自信心。

其次,要停止一切争取睡眠的努力,如数数、想象气功、喝牛奶等方法,采取顺其自然的态度,只要过一段时间症状会自然消失。

再次,白天要活跃起来。白天注意一些日常生活中有意义的事,搞家庭卫生洗洗盘子,购物等,尽可能使白天的生活活跃起来,而且尽量不要在白天睡觉。

四、无原因的失眠

1. 症状表现

无原因的失眠表现为入睡困难,一躺到床上,浑身肌肉紧张,轻松不下来。从躺到床上到入睡,大约2小时。每次都希望立刻进入睡眠状态,但往往事与愿违,睡眠质量差。睡眠中间易醒,有人起床、开门造成的声音都容易惊醒,再入睡就很困难,睡间思维飘逸多梦,起床困难。早晨醒来后不愿起来,感觉浑身肌肉还是很紧张,有不舒服感。生理上出现不适应。失眠后的次日偶尔会出现头晕、恶心、手心出汗、情绪低落等情况。

2. 心理案例

于某,女,43岁,是某公司的中层干部,8年前出现失眠,入睡困难,早醒,每天晚上躺在床上就是睡不着,听说数数会帮助睡觉,就去数,一只羊、两只羊……结果数到上万还是睡不去,且越数越清醒。她就算迷迷糊糊睡去了,也很快就醒,醒后觉得头昏脑涨,一点精神都没有;情绪差,整天闷闷不乐,一点都高兴不起来;白天工作无精打采,无原因地感到紧张不安,整日提心吊胆,做事心烦意乱没有耐心,与人交往时紧张急切,很不沉稳,遇到突发事件时则



惊慌失措,六神无主;任何事情都往坏处想,即使是休息,也坐立不宁;还常感到胸闷、多汗、口干、上腹部不适、便意频繁或稀便、尿意频繁而量少,头痛、眼花、耳鸣、手抖、皮肤刺痛感,渐渐地什么事都不想干,只想躺在床上记性变差,刚说的话、刚做的事过一下就忘了。同事看她面色发黄,眼圈发黑,得知失眠后就劝她看中医,但吃了很多中药仍睡不好。后来听别人说吃安眠药有用就吃安眠药,刚开始吃安眠药时感觉很灵,一吃就睡,睡好了就不吃,睡不着又吃,可后来每次越吃越多,睡觉反而越来越少,身体也越来越差,不能坚持工作,从领导岗位下来,此时适逢公司改制就下岗在家。以后仍断断续续服药,心情时好时坏。3个月前开始就算服药也睡不去,有时整个晚上不睡,且情绪低,心烦,一点兴趣也没有,整天提不起精神,悲观失望,甚至想结束自己的生命。

3. 心理诊治

当今社会,失眠是很普遍的现象,其实只要改变一些小习惯,就能改善睡眠质量。提供以下一些方法。

(1)减少摄入咖啡因。除咖啡、茶之外,碳酸饮料和用来缓解头痛、伤风及鼻塞的药物中也含有咖啡因。

(2)避免吸烟。香烟中的尼古丁会削弱入睡的念头,让人越发兴奋。

(3)不要喝酒。在睡前几小时内,喝一杯酒,都会让人难以入睡,甚至会在后半夜惊醒。

(4)睡前少吃。临睡前吃太多会让人难以入睡。

(5)多做运动。白天活动少会导致晚间睡眠出现问题。

(6)白天少打瞌睡。即使小憩,最好也别超过30分钟。

另外,还有更详细的解决失眠的办法:“不睡觉”法,这对于躺下就清醒的人适用。这种办法似乎很不人道,但它是解决失眠最好的办法。“不睡觉”,就是告诉自己不瞌睡就不能睡觉。具体的做法是:

(1)在想睡觉的时候才上床。

(2)在10~15分钟之内,没有睡着,立刻下床,看书或看电视,或把你脑子里停不下来的思维写下来,如果没有睡意,就不要停止;如果再次上床仍无法入睡,那么再下床,专心地重复去做刚才的事情。

(3)不管晚上睡得如何,早上都按时让闹钟叫醒自己。

(4)白天不准打盹,就算瞌睡了,也要告诉自己到晚上睡觉的时间才可以休息。

五、年轻人的健忘

1. 症状表现

有些健忘的年轻人会表现出对短期事物的记忆力丧失,言语表达困难,对抽象事物的理解力有障碍,能想,能说,但是做不出来;会明显地表现出容易忘记事情、重复问题、或重复要求事情,情绪易激动或变得迟钝等等。他们容易忘了刚才发生的事,很难学习新的东西,有时候会迷失熟悉的路途,进而会有忧郁,不敢外出,但仍能好好地上班、下班,与正常人没有太大差别。但是,病情稍微严重一点的则遇到出差、旅游,或规划事情等情况时就有困难,而且其工作效率明显降低。



2. 心理案例

还没到 30 岁的小王在媒体工作,刚刚参加工作那会儿,精神头也足,记忆力也好,采访的时候连笔记本都不用带,什么场景、事件、人物都能记起来。可是最近,她却经常“糊涂”,刚刚告诉别人的事情,转身就忘记了;朋友嘱咐她晚上别忘记他们的约会,直到朋友找上门来才想起来;工作也大不如从前,被采访对象刚和她说过的问题,又记不住了,还得让对方再重复一遍。这下小王着急了,还年轻着呢,怎么就如此健忘呢?而且她总是丢三落四,有时怕自己记性不好,只有把重要的事情都记录下来。

3. 心理诊治

医学上将健忘分为两种情况,其一,是器质性健忘。其二,是功能性健忘。所谓器质性健忘,就是由于大脑皮质记忆神经出了毛病,包括脑肿瘤、脑外伤、脑炎等,造成记忆力减退或丧失等。所谓功能性健忘,则是指大脑皮质记忆功能出了问题。人在年轻时,没有任何杂念,一门心思刻苦钻研,所有的记忆都会在大脑皮质的特定部位深深扎根,所以记忆力特别旺盛。而到了中年,肩负工作重任,家务劳动繁多,精力往往不易集中,记忆在大脑皮质的特定部位常常扎得不深,因而也就记不牢了,这种现象又被称为与年龄相关的记忆障碍。而一般年轻人所说的“健忘”,与真正的健忘并不一样。这些年轻人的“健忘”大都是由于压力过大引起的。现代生活的快节奏、工作的高强度以及竞争的激烈程度导致了现代年轻人普遍压力过大,而这种超负荷的压力反映在身体上就是紧张、健忘。

随着人的年龄增长,记忆都会有所衰退,但是有些人却整天担心自己记不住这记不住那,是不是病了,是不是老了等,这些担心反过来又加大了自身的压力,从而又增加了健忘的程度,形成了一个恶性循环。一定要正确认识健忘,不要把它当成什么病,也不要把它当成什么大不了的事,顺其自然,对自己的期望值不要太高,年龄到了一定程度肯定不如以前那么好,抱着这样的心态,健忘的症状一定会逐渐减轻。当然,一些由于器质性病变引起的健忘还是应该到医院治疗,这类患者只要查明病因,治疗好相应病情后,健忘的症状就会自然消失。面对健忘,最主要的还是放松心情,减轻压力。年轻人的这种“健忘”,绝大多数与压力大有直接关系,放松心情,注意休息,这“病”会不治自愈的。

六、暂时性失忆

1. 症状表现

暂时性失忆的人有时神志不清,会出现短暂性近记忆障碍,谈话、书写及计算力保持良好,神经系统无其他异常。

2. 心理案例

22 岁的女孩张婷,前一段时间和交往两年的男友分手了,开始并没有什么不正常的表现,但后来张婷说有人要谋害她,还称谋害她的那名女子给她打电话还写了信进行恐吓。她的母亲经过多方面的查询后,发现此事子虚乌有,且从字迹看来,恐吓信是张婷自己写的。过了一天,张婷在中午的时候睡着了,醒来后突然谁也不认识了,持续了将近 6 小时才恢复过来。

3. 心理诊治



失忆在医学领域通常被称为遗忘。遗忘可存在于多种病态或正常人中。遗忘有两种形式：一种是顺行性遗忘，另一种是逆行性遗忘。顺行性遗忘主要是大脑对今后发生的事情很难形成或者不能形成新的记忆，但是对过去发生的事情记得很清楚，包括儿时的记忆等。而逆行性遗忘是对过去的事情遗忘了，新的记忆还是能够形成，这种情况比较少见。

还有一种遗忘是由心理因素引起的，可以出现一段时间生活经历的完全遗忘，但此前与此后的记忆保持良好，称为阶段性遗忘。阶段性遗忘的时间可为数日至数月，偶有达数年的。另有一种选择性遗忘或创伤情境性遗忘，是指患者对极伤心的事会忘得一干二净，令人费解。这种失忆，是潜意识进行优化选择判断后，选择把某些记忆模糊化。如果问他，他会极力否认曾有过这件伤心事。通过催眠暗示等心理治疗之后，此种遗忘症状可以完全消失。

上述心理性因素遗忘都是可以完全康复的，它的产生是由于大脑皮质功能暂时受到抑制所致，并没有器质性损害。

对于有失忆现象的人，心理学家给出以下3条建议。

(1) 强制自己把注意力集中在目前的目标上，一切情感为此服务。

(2) 好好考虑，转移自己现有目标。如此一来会感到不再受记忆力模糊的影响，因为接触到的是新的领域了。

(3) 可以放任记忆就这样而不用操心。记忆模糊并不是说明你没有记住，而是你不想去回忆，在危急情况下，急中生智式的回忆可以想起很多内容的。

(4) 不要小看潜意识的安排能力，如果你觉得已经累了，不妨把决策权交给潜意识一段时间，说不定反而比前两种方法有利于今后精神状态的调整。

七、自己放的东西找不到

1. 症状表现

有的人由于长期缺乏与人沟通，产生了孤独、自尊感不强和无用的感觉；也有的人将自己的利益看得太重，影响了身体健康与家庭和睦。长此以往，就形成了心理疾病，时常会表现出健忘、失眠、心情焦虑等症状，并影响到日常行为。

2. 心理案例

李先生已经40多岁了，是某单位主管，平时工作很忙。最近他的记忆力有所减退，自己放的东西，经常会找不到。因此，总是觉得东西被人偷去了，有时怀疑是儿子偷了，有时怀疑是妻子偷了。于是，他将家里的所有门锁都换了。他自己的一本存折，里面没有多少钱，但他每天都要拿出来看一看，那本存折都快给他翻破了。平时也看不出他有什么毛病。因为妻子比他年轻10岁，他总是怀疑妻子与别人有关系，妻子到哪家去坐坐，他一定要去看过，如果10分钟后还没有回来，他又要去看看。另外，他在外面看到垃圾都要捡回家，而且当作宝贝一样藏起来，家里被弄得臭气熏天。

3. 心理诊治

功能性健忘是指大脑皮质记忆功能出了问题。成年人由于肩负工作重任，精力往往不易集中，学了东西，记忆在大脑皮质的特定部位常常扎得不深，不如青少年时期，这类引起的健忘称之为功能性健忘。脑部的器质性疾病是遗忘的另一病因，以智能障碍为重要表现，常



记错对象的数目或忘掉了东西存放的地方,于是便怀疑是别人偷去了。

对付功能性健忘,有以下一些办法。

(1)透彻理解学习内容,不要一知半解或囫圇吞枣。

(2)尽量排除各种外来干扰。

(3)经常回忆和复习学过的知识。

(4)要循序渐进,避免紧张与急躁。

(5)注意劳逸结合,保证睡眠,一般连续工作不宜超过 10 小时。

(6)有些人为了增强记忆效果,拼命服用强身补品或补脑药物,也有人想借助烟、酒、浓茶、咖啡来克服健忘,这些都是不可取的,如此,非但不会有助于记忆,对身体健康也是弊多利少。

(7)常听音乐。音乐在改善注意力、增强记忆力、活跃思想、丰富和改善情绪状态方面有明显的功效,有利于消除孤僻与周围环境的情绪和理智障碍,有利于加强对人生意义的认识和树立自我信心。

第六节 恐惧

恐惧症是一种神经症。患者对某些特定的对象产生强烈和不必要的恐惧,伴有回避行为。恐惧的对象可能是单一的或多种的,如动物、广场、闭室、登高、物品或社交活动等。某些特定对象可引起强烈恐怖或焦虑不安,患者会竭力回避。虽然患者认识到这种回避反应是不合理和不必要的,却难以控制而反复出现。

一、对细菌的恐惧

1. 症状表现

生活中人们把过于注重清洁、爱干净的人说成有洁癖。一般说来,爱清洁,注意个人卫生,是一种个人生活习惯,只要没有心理冲突,不伴有焦虑、抑郁情绪,都在健康范围。但一个人如果不过分清洁便会感到不安,且洗涤成为强迫性的,无法控制的,那就是病态了。思维内容或行为冲动总是一味纠缠,强加于自己,而且明知毫无意义的或至少是没有理由的,也无法压制或克制。患者为了消除对受到脏物、毒物或细菌污染的担心,常反复洗手、洗澡或洗衣服。有的病人不仅自己反复清洗,而且要求与他一起生活的人也像他一样清洗。当这种清洗行为无法缓解他的焦虑,无法消除他的担心的时候,他就会拒绝接触自己所害怕的东西。严重者,闭门不出,也要求自己的家人尽量不要外出,严重地影响了自己的社会功能和家庭生活。

2. 心理案例

霍某妻子的一个女朋友在他家留宿一夜,和妻子同睡在大床上,当晚霍某只好暂住别处。据说这个女友患病正在某医院治疗,可能是癌症。霍某夫妻和这位女友都是大学时的同班同学,妻子留她住宿事前没有和霍某商量。霍某虽然不好意思拒绝,但心里很不高兴,



怕有“细菌”传到他和家人身上。次日女友离去后,即将床单、被褥大洗一遍,仍不放心。以后老是担心怕“传染”上癌症。每天下班回家要多次洗手、洗衣。恐惧和洗涤行为越来越重。

几个月后,有一天走在街上,一个穿孝服的人迎面走来,轻轻地擦了他的外衣一下,当时霍某感到非常恐惧。认为对方家中死了人,身上有细菌,一定传到他身上了。急忙回家,把外衣扔掉,用开水烫洗内衣,并花了很长时间擦洗全身后方安心下来。以后,离开家什么东西都不敢接触,尤其不敢到综合医院去。即使衣服触到医院里的门把手,回家也要弃去外衣,大洗全身。听说钞票上有各种细菌,要家人用开水把钞票烫过才能使用。起初尚可勉强工作,空暇时间都花在洗涤上。路上看到穿孝服戴黑纱的人,即使距离很远也非常恐惧。渐渐地不敢出门,不能上班。怕听到别人谈到癌症和死人,怕见到送葬的花圈等等,自己也感到精神状态似乎不正常了。他的情绪急躁,强迫别人照他的意见行事,妻子和孩子都不理解他的这些行为,经常和他争吵,家庭关系紧张,医生曾多次向他解释,癌症不是传染病,不需要这么紧张,更不需要像他那样整日大洗。霍某似乎也同意,但仍不能减轻他的恐惧。身体检查正常,但他仍然内心焦虑。他也不知道为什么这样恐惧。遇到上述可怕的事物,听到关于癌症或死人的事,就非常惊恐,认为身上已被传染,只有洗才能减轻恐惧。

3. 心理诊治

在上述案例中,霍某的那种过度的恐惧情绪以及用洗涤方法来消除恐惧的行动都是幼年儿童的心理表现,不是成年人的行为。现在对癌症还没有特效的治疗方法,谁都怕得这种病,但在街上远远地看到一个穿孝服的人也那么害怕,认为他会传染癌症,理由是不充分的。癌症不是传染病。要认识到自己内心深处的恐惧带有某种幼稚性,不符合成年人的经验和逻辑。要明白自己的恐惧心理是幼年方式的,是幼年时期受过的精神刺激留下的痕迹在影响自己,应要求自己站在成年人的立场上对待自己的恐惧。识别出自己的心理和行为哪些是成年模式,哪些是幼年模式。鼓励自己站在成年人立场上主动放弃幼儿模式。一旦认识并领悟到这一点,内心中就可产生情感的改变,症状也就会很快地消失。

二、对花圈感到恐怖

1. 症状表现

有的人害怕见到花圈,只要一见到花圈即头晕眼花,接着便全身冒汗,心跳加快,全身肌肉紧张,甚至于听到哀乐或别人提到“花圈”二字都会胆战心惊,吓得一身冷汗。

2. 心理案例

刘小姐现在在一家医院做护士。她看上去很斯文,口齿伶俐,但明显带有焦虑和抑郁的表情。刘小姐3年前结的婚,婚前精神状态一直很好,即使是在青春期也是如此。她聪慧敏捷,勤奋好学,曾有过远大的抱负。学习护士专业并非完全是她的志愿,她也曾常常觉得自己的能力并未得到充分的发挥。尽管如此,她的自我控制却十分成功,似乎这种挫折并未给她的精神世界带来大的冲击。她既未显露于言表,更未付诸于行动。时至今日,她粗心的丈夫还不知道她一直怀有一点大材小用的委屈。

她是一名无可挑剔的护士。新婚不久,她便参加了一位病人的特护工作。病人患的是晚期肝癌,因长期输液四肢静脉血管已针孔累累,打针十分困难。病人瘦骨嶙峋且极度烦



躁,经常呵斥注射护士,因而护士们在背后便颇有微词。尤其令人难以容忍的是病人家属,一位风韵犹存的老妇人,一派官家作风,凶神恶煞。她也有同感,但她不像她的同事们那样议论纷纷,她能忍耐,好像知道病人的时间不多了,从医生的神色来看,一切医护措施也只是程序性的、象征性的。她不理睬病人家属的态度,只是默默地完成分内的工作。她的工作是无可挑剔的。她参加了病人最后的抢救工作,人工呼吸,心脏按摩,注射肾上腺素,一切都是按部就班进行的,直到脑电图呈持续成一条平坦直线。抢救很累,但她并不感到紧张。

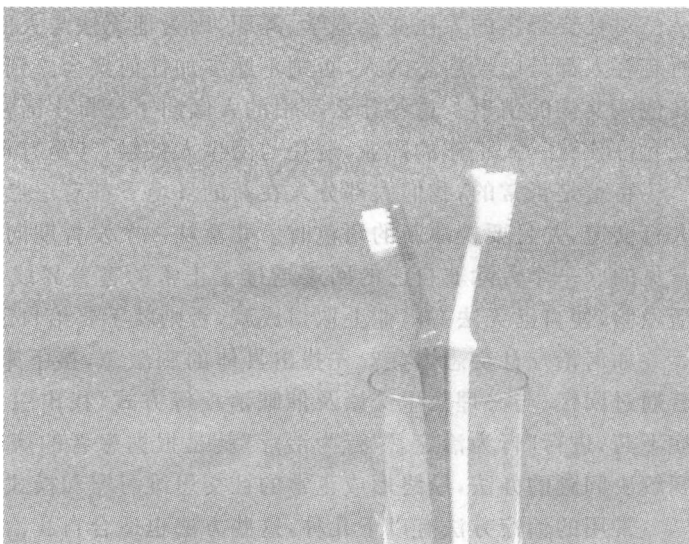
事后,死者家属以死者一个十分重要机关的名义向医院反映了有关情况。医院领导在大会上严厉批评了特护的几位护士,却突出地表扬了她具有崇高的天使美德。她觉得一下子被置于与大家对立的地位,反而十分紧张,觉得大家都在对她怒目相向。但她还是能自控的,焦虑并未溢于言表,也一直能正常上班,但却有些寝食不安。

一日半夜醒来,惊叫墙上挂有凭吊死人的大花圈,丈夫忙开灯,墙上什么也没有。但丈夫一关灯,她说花圈又出现了。原来是窗外树枝在墙壁上的投影。原因经证实后,她也确信不疑,但从此却对花圈产生了莫名其妙的敏感,见到花圈便紧张不安。上班途中有一个不起眼的花圈店,以前熟视无睹,从未在意,如今却成了她上班的拦路虎。老远就看见那招揽生意悬挂在铺前的花圈,一阵头晕目眩,接着便全身冒汗、心跳加快、全身紧张,咬紧牙关也过不去,非得掉头绕道而行。查遍医书也未见壮胆之药,只好暗下决心,勇往直前,但屡屡受挫,仍过不了那一关,因而十分沮丧,自觉窝囊。旷日持久,便产生了自卑心理,没了原来的那份自信,见到花圈就躲开,甚至听到哀乐或别人提到“花圈”二字就会胆战心惊。

3. 心理诊治

此种恐惧与病人的强迫性思维有联系,病人害怕自己会出现对立思维,而产生强烈的情绪反应。如害怕在某些场合自己会出现强迫而感到恐惧,从而尽量逃避参加这样的场合。要相信自己可以克服恐惧。其实信心是完全训练出来的,不是天生就有的。泰然自若、充满信心的人,都是磨炼出来的。

第二次世界大战期间,美国海军要求所有新兵一定要学会游



泳。这些年轻健康的新兵,被只有二三米深的水吓坏了。有一项训练是从一块离地2米高的木板进2.5米深或更深的水中,同时还有几位游泳好手站在旁边监督,他们表现出来的恐惧一点也假不了。但是他们唯一能做的,也是唯一能吓退恐惧的方法,就是纵身一跳。有的人“不小心”被推了下去,结果就不再害怕了。这是许多海军士兵所熟悉的经历,它说明了一个要点:行动可以治愈恐惧,犹豫、拖延则助长恐惧。行动是最好的办法,它可以治疗对事物的恐惧。



三、害怕异性朋友

1. 症状表现

害怕看到人是神经官能症中恐惧症的一种,其主要表现为对社交和人际接触(如异性朋友)的强烈恐怖,其恐怖的程度与实际危险不相称。发作时会有一些心率加快、手抖、面红、出汗等植物神经症状。患者会出现回避行为,虽然知道恐惧过分,不合理,没必要,但是自己无法控制。患者常表现为赤面恐惧、视线恐惧、对视恐惧、表情恐惧、异性恐惧、口吃恐惧、书写痉挛恐惧、体臭恐惧、聚餐恐惧、会议发言恐惧等。

2. 心理案例

李吉是个不敢面对异性的小伙子,从小就是乖孩子,大学毕业后有了一份不错的工作,周围的许多姑娘都向他暗送秋波,可是他却视若无睹。直到他 28 岁的一天,一位老友受父母之托为他约了一位条件不错的姑娘见面,他在百般推辞后终于拗不过而去赴了约。一见到姑娘,李吉突然产生了一种莫名的恐怖感,并且心慌,头晕,发抖,他失去了往日风趣的谈吐,还没有说上几句话就借口有事仓皇逃走了。事后,李吉对自己的反应也是百思不得其解。多年来,仿佛一直有个阴影笼罩着他,反思自己,他回忆起在十几岁时发生过的类似事件初中一年级,当一位女同学向他请教问题时,他也是同样地感到心慌气促而红着脸跑掉了,并且从那以后他总是有意无意地和女性保持距离,避免单独接触。

3. 心理诊治

对社交恐惧的人往往会退学、辞职,因为他无法与人面对,无法约人出来会面,除非其他所有客人都是已经熟悉的人,否则不愿参加任何聚会。到极端的时候,他会害怕任何涉及与其他人交往的情形。这些什么都怕的人倾向于独自生活,或者与自己的父母生活,倾向于寻找允许独自一人工作的职业,避免与陌生人接触,甚至有可能只在家里呆着。

害羞是正常的,我们大部分人在新的环境下都有一点点,尤其是当这些活动涉及与陌生人打交道,并且要扮演新的角色时。儿童从一个发育期向另一个发育期转换的时候,害羞是常见的。一个人除非自己的回避越过了正常的害羞界线,并且在妨碍自己的成长和获取生活经验,使自己无法在事业上取得成就,否则就不要给自己下“社交恐怖惧”这个诊断。

如何治疗社交恐惧症?先找出具体的刺激源,接下来就是进行“心理认知”治疗。让患者通过回忆、与心理医生交谈及催眠治疗等方式,找出引发心理障碍的确切原因,再据此对症下药,进行“行为治疗。”“行为治疗”就是根据患者的病因教会其采用相应的心理对策,找到解决问题的办法,最终形成正常的社交思维习惯和模式。

常用的治疗方法有以下几种,这些方法也适合自我治疗。

1. 系统脱敏法

如果面对自己爱恋的女孩,可用循序渐进的方法克服心理障碍:①先下决心看她的衣服;②看她的脸蛋儿和眼睛;③向她笑一笑;④当有朋友在身边时主动与她说话;⑤有勇气单独与她接触。这种避免直接碰撞敏感中心的方法,使一个原本看来很困难的社交行为变得容易起来,这种方法对轻度社交恐惧症一般有立竿见影的效果。

2. 钟摆法



为了战胜恐惧,心里不妨这样想:钟摆要摆向这一边,必须先往另一边使劲。我脸红大得了红得像块红布,我心跳有什么了不起,我还想跳得比摇滚乐鼓点还快呢!结果呢,会发现实际情况远没有原先想象得那么严重,于是注意力就被转移到正题上了。

3. 兜头一问法

当心理过于紧张或焦虑时,不妨兜头一问:再坏又能坏到哪里去?最终我又能失去些什么?最糟糕的结果又会是怎样?大不了是再回到原起点,有什么了不起!想通了这些,一切就会变得容易起来了。

4. 注意力集中法

在社交场合,不必过度关注自己给别人留下的印象,要知道自己不过是个小人物,不会引起人们的过分关注,正确的做法是学会把注意力放在自己要做的事情上才对。

可以说,社交恐惧症的治疗过程也是重塑患者健全人格的过程,其见效并不难,关键是如何保证不再复发。外界的刺激是多种多样的,新的环境刺激会对“社交恐惧”形成新的情境唤醒。因此,单纯的头痛医头、脚痛医脚常常会无济于事。在治疗社交恐惧症的过程中,只有运用生理治疗和心理治疗的综合措施,将常规性一般治疗与阶段性强化治疗并举进行,才能使希望走出社交恐惧症阴影的者重新找回属于自己的明媚晴空。

四、不敢与老板接触

1. 症状表现

有的人害怕与老板接触。陷入这种症状中,会使人心神不安,效率降低,上下级关系别扭甚至紧张,感觉工作变成了沉重的苦役。症状进一步加重就会回避领导,回避交往,回避任务,人的社会功能就会受到损害。如果不对心理进行调适的话,就会产生跳槽、休假甚至辞职等退缩行为。

2. 心理案例

大学毕业后,晓兰进入了现在就职的这家广告公司,担任文案一职。虽然每月薪金不错,但压力也非常大,几乎每个礼拜都在为新的创意绞尽脑汁。工作一年之后,尽管交出的文案依旧非常出色,但对自己要求很高的晓兰逐渐感到有些力不从心。

最可怕的是,晓兰患上了严重的“老板恐惧症”。刚进单位的时候,为了便于区分,她在手机上为不同身份的人设置了不同的响铃,为老板设置的是成龙的“神话”,以前每当“神话”响起的时候,晓兰会觉得精神一振,然而现在,“神话”却似“紧箍咒”一般,总是让她浑身一惊。每次听到老板的来电,晓兰都要深呼吸才能接通。发展到后来,晓兰听到老板的声音都会觉得神经紧张,每次路过老板的办公室,她都蹑手蹑脚,生怕被老板发现然后被叫去谈话,开会的时候,也尽量选择离老板最远的位置,并始终低着头,不让目光与老板交流,晓兰害怕他办公室的窗帘拉开,害怕看到他的轿车停在楼下,害怕他健步朝自己走来,害怕他单独找自己谈话。老板也发现了晓兰的异常,他试图与晓兰进行交流,但晓兰躲躲藏藏的表现,让谈话最后以失败告终。

3. 心理诊治

通过了解初步可以判断晓兰是属于恐惧症。一个人的情绪不能用直线因果的方法来判



断,出现恐惧的因素很多,一个是由于最近来自各方面的压力太大,以至把压力都归结于恐惧,另一个是当出现恐惧之后,想尽快消除恐惧,而此时没有考虑到出现恐惧是正常的表现,一味过度地消除恐惧只能是加重恐惧,成为心理疾病。心理压力是人的大敌,平时要做开心的事,找朋友聊聊天,避开烦恼,有意让自己不去想它。此外,要平时多留意一下自己的精神状况,多让自己快乐起来,或经常去空气清新的地方走走,或者来个周末旅行换换环境。这样,人在工作时肯定会很投入。当出现疲劳时,要用自己喜欢的方式休息放松。

在工作中,对于有“老板恐惧症”的人,心理专家有以下建议。

1. 正视恐惧

我们应该明白,有恐惧心理是人的一种非常正常的心理现象,没必要为此过多担心。我们要做的是正视和容纳自己这种害怕上级的心理状态,从内心里承认并接受它是自己人际交往的一种个性特点。带着这种心态再与自己的老板接触,你可能就会发现一切都变得简单了。

2. 干好自己的本分工作

应该要十分清楚,完成任务才是上下级关系的“本”,心理感受是上下级关系的“末”。干好自己的本分工作,比进行任何努力去设法调整与老板的关系更重要。

3. 老板也是人

老板是人不是神,与普通人没有什么两样。你的老板就是那个被时势的某个浪头推向了某个位置的普通人。把你推上那个位置,你也能干得一样出色。

4. 多与老板沟通

要克服害怕老板的心理障碍,就要抛弃“不宜与老板过多接触”的观念,也不要怕在老板那里“碰钉子”,当老板反馈不佳的时候,要及时判断问题究竟出在何方。要尽可能多与老板沟通,在不断地沟通中增强自信。

五、对动物的恐惧感

1. 症状表现

有的人对动物有恐惧感,表现对常人不至于惧的动物产生强烈的恐惧,有的不仅对该动物实体产生恐惧,对动物图片、动物模型或皮制物品或动物羽毛均产生恐惧,甚至有些连想像都可引发恐惧,患者有明显的回避行为,如对蝙蝠恐惧的病人夜晚就不敢出街。常见的恐惧对象有马、狗、猫、鸟、蜘蛛、蜜蜂、老鼠等。

2. 心理案例

莎莎现在已经23岁了,她从小胆子就小,最怕的就是蛇,以前只是看见的时候她才会害怕,但是现在莎莎只要看见它的图片或蛇年的邮票,甚至说话时提到“蛇”这个字或“蛇”的英文单词 snake,莎莎都会做出强烈的反应,高声尖叫或者大声地哭。

莎莎第一次见到蛇,只是大声的尖叫,然后就没事了。可是现在,莎莎的脑子里全是蛇,甚至连眼睛都不敢闭上,莎莎害怕得要发疯,心里难受得要命。她陷在恐惧的漩涡中不能自拔,同学也说莎莎整天吓得她们不知所措,她们觉得莎莎不可思议,竟被吓成那样。莎莎知道这不是正常的反应,但她却无法控制。



3. 心理诊治

经过分析,莎莎患了动物恐惧症。对某种动物的恐惧可来自儿童时期曾有过的体验,也可受父母或其他儿童的影响而产生,如小孩目睹父亲遇到蛇的惊慌表现,母亲的谆谆告诫等。

环境因素也起着重要作用。人们普遍认为女孩子应娇小玲珑、惹人怜爱,而缺乏对女孩子坚强、勇敢这些素质的培养与强化,在这样的社会大环境里,患者通过一些不良的自我暗示而逐渐形成了恐惧症状,如莎莎见了蛇的图片就会高声尖叫或大声地哭。有的人见了蜘蛛一类的小昆虫会大呼小叫,求助于人,但当他们做了父母后再见到屋里有此类昆虫,为了保护小宝宝,就勇敢地自己处理了,可见环境因素对人的行为有着多么大的影响。

六、害怕自己患有疾病

1. 症状表现

有的人当预料将要面对威胁性事物或可能要面对不利的处境时(比如害怕自己患有疾病),会感到紧张不安,恐惧易惊,对声、光刺激敏感;自主神经活动亢进,如胸闷、窒息感、心跳加快、心慌、出汗、颤抖、入睡困难,重者有面手发麻、濒死感、失控感、眩晕感等;回避恐惧的处境、寻求安全保证、吸烟、酗酒、服镇静药等。

2. 心理案例

一位30岁的马拉松长跑运动员每年要参加25场比赛,有一天,他看到杂志上有一篇文章讲到一位著名的长跑运动员最近在一次例行的赛前准备练习中突然倒地身亡,死因是心律失常。这位马拉松运动员就开始为自己把脉,偶有跳脉就觉得自己的心脏出了故障,可能会发生灾难性的心脏病。不久,他就开始每天把60次脉,而且放弃长跑以求安全。他去看极有声望的医生,而医生经过仔细体检后和心电图测验后安慰他说,他的心脏极好,跟18岁的少年是一样的。医生说,他应该继续跑下去,把这方面的事情彻底忘掉。他一点也没有感到满足,他看了很多心脏病专家,并催促他们不停地做广泛和介入式的检查和化验,但结果一直都是阴性的,他的心脏一直受到夸奖。但是,这些话不仅没有让他感到些许放松,反倒使他更加着急。他觉得那些医生一个个都没有看出问题来,或者是看出了问题但又瞒着他。不久,他无法集中精力做自己的工作,因为他很害怕没有诊断出来但自己又坚信不疑的疾病。他花无穷多的时间来读医学文献和医学期刊,到网上查询应该做的化验和可能的疗方。他的朋友开始回避他,因为他完全只考虑自己所谓的病情,所有的谈话都集中在他的健康问题上,但他觉得朋友和医生对他的问题都不够严肃。

3. 心理诊治

虽然恐惧刚出现时,这些症状并无危害,但很多人不认为恐惧是一种心理问题,把恐惧时的症状错解为危险的疾病。由于这种灾难性错解,恐惧的程度进一步加剧,反复出现“惊恐发作”,以致惶惑不安,非常痛苦。

要理解这种恐惧的本质是心理反应,人们发生恐惧时内心有关于危险的自我对话,如有些心跳则对自己说:“不好,我的心脏出毛病了。”睡眠不安则对自己说:“注意,这样下去要变成精神病了。”如果我们不再使自己去注意特殊事件所引起的威胁,我们就会发现恐惧已经



消退。如果我们改变对自己所讲的话,同样的结果也会发生。我们在自我的内心对话中,重复多次地运用更加积极的言语,就可以发现原先我们认为危险的东西事实上并不那么危险,一旦我们作出这种重新评价,恐惧也将随之消失。

在认识到自己是恐惧的反应后,开始反复默念以下句子。

- (1)不要去想可怕的事情,放松自己。
- (2)我感到紧张不安不过是一种焦虑反应。
- (3)我的反应没有危害性后果。
- (4)如果我不去想关于死亡的事情,我就能对付恐惧。
- (5)我能对付这种恐惧反应,不必匆匆忙忙去医院。
- (6)心跳是焦虑的一个症状,医生说我不会死,我相信确实是这样的。

在恐惧减轻之后,再进一步默念以下句子:

- (7)我依靠自己对付了恐惧发作;
- (8)每次练习使我对付恐惧的能力变得更强;
- (9)我现在更加不需要到医院去了。

上述句子要求多次重复诵读和默念,每天坚持练习 40 分钟,并在日常生活中试用。一旦出现恐惧感,马上就进行练习。依据自己的情况修改某些句子,使这些句子的含义更适合自己存在的问题,如:“胸闷、气透不出是焦虑的一种症状,医生说我不会死,我相信确实是这样的。”“保持平静,恐惧会逐渐消退,我以往的经验说明恐惧都会消退的。”效果的好坏,关键在于在行动中坚持。

七、不放手也不肯结婚

1. 症状表现

有婚姻恐惧症的人通常表现为焦虑、烦躁、易激动,或是疏远、冷淡、沉默寡言。这对其本人的生活和工作有消极影响。

2. 心理案例

与李某同居两年的女友陈某很痛苦。他们结婚用的房子买了,家具也买了,双方家长也见面同意了,但李某因为突如其来的结婚恐惧症,而将两人领结婚证的日期一推再推。她忍无可忍挥刀乱砍新房中的家具,李某伸手夺刀被刀刃划断右手 3 根肌腱。

陈某和李某是在一次朋友聚会上认识,两人一见如故,很快谈起恋爱来,陈某和李某之间一直没有什么矛盾,感情发展得非常顺利,亲友也很看好他们的婚姻。陈某已经 27 岁,和李某的感情已经稳定,李某刚好年满 30 岁,都是可以谈婚论嫁的年龄,于是主动向李某提出结婚的要求。“当时他也很爽快,马上就答应了,对于领结婚证那天要穿什么衣服都想好了。”陈某说。二人开始筹备结婚的各种事宜,在县城买了套二手房,重新装修好了,连喜帖都买好了。但她想不通的是,在约好领结婚证的那天,李某早上起来突然说自己肚子不舒服,要求改期。在随后的时间里,李某以各种理由将结婚日期一推再推,经过 7 次推迟,最后再次说定了时间。一天,陈某在新房家中刚把碗洗完,就提醒李某说“我们去把证领了嘛,这样不明不白的,朋友要笑话。”李某当时也点头同意了,但到了那天,李某又说单位的事情很



多,请不了假。她每次问他的时候心里都提心吊胆的。陈某越想越生气,连哭带骂数落起李某,委屈之下,她冲进厨房,拿把菜刀对着客厅里的新沙发一阵乱砍。结果就发生了开头的一幕。

3. 心理诊治

当今都市生活中,患有婚姻恐惧症的年轻人不少,主要原因是:有的认为婚姻不保险,有的不愿意开始有负责任的生活,有的受亲友婚姻不幸的影响,有的受及时行乐的信念价值观左右,有的对结婚对象的婚姻动机持怀疑态度,有过失败的爱情史害怕再次受到伤害。婚前同居也是产生婚姻恐惧心理的因素之一。现在,人们对同居问题大多持宽容态度,所以同居现象越来越普遍,这使得以往未婚青年对婚姻的期待心理相当程度地减弱。年轻人由于同居而对婚姻失去新鲜感,反而对婚后责任产生了更多考虑,由此便表现出对结婚的恐惧。

应对婚姻恐惧症的方法主要有:

(1)开放的态度和良好的沟通——此法尤其适合那些对恋爱对象的婚姻动机持怀疑态度的“患者”。

(2)转变不合理认知——此法尤其适合那些被囚禁在过去失败阴影中而迟迟无法获释的“患者”。

第七节 怀疑

有的人总是有强迫对立思维,头脑里总是出现与他人相反的观念,如别人说“漂亮”,便联想到“丑陋”,别人说“成功”,便想到“失败”。

一、揪着埋藏多年的“小辫子”不放

1. 症状表现

当某些令人痛苦的事情发生过后,有的当事人会经常出现“创伤回闪”症状。“创伤回闪”就是好像整个事件重新发生了一遍。它们可以发生在清醒的时候,也可以发生在睡眠期间的噩梦中。无论是发生在清醒时还是睡眠时,回闪都会极度地困扰着个体,因为在原先创伤中所发生的所有生理感觉都重新经历了一遍。会很自然地感觉到自己失去了控制,或者自己的精神已经被过去的事件所接管。在几秒钟或几分钟内,可能觉得自己重又看到、摸到、闻到、听到那次事件并对之做出反应,害怕、恐惧和无助的感觉也重被经历。

2. 心理案例

李大妈,69岁,她和老伴一直居住在一所民宅里,前不久,却突然要搬走。从内心讲,她不愿离开相处40多年的街坊邻里,但老伴儿却擅自将房子卖掉,在另一处租了房子。街坊邻居都不明白怎么回事,都说放着老街坊邻里不住了,要租房子搬走,这是哪跟哪啊,可是李大爷一直说这里没有好人,弄得邻居都莫名其妙。李大妈伤心地说:原本挺开明的老伴儿,现在咋变成小肚鸡肠……



原因是这样的,李大妈年轻时长得漂亮,父母包办与李大爷结了婚。婚后,生了两儿两女,小两口感情不错,怎奈家庭经济拮据,常常为钱发愁。李大妈单位有个高师傅,经常帮她,一来二去,李大妈与高师傅由感激不尽到感情升温。很快,李大爷知道了妻子的隐情,他找人代笔写了一封告发信,把此事捅到了单位工会,高师傅受到工厂除名的处分。李大妈也怀着一颗愧疚的心重新面对丈夫和孩子。从此,李大妈一心一意地经营着这个家,努力做一个好母亲、好妻子,试图用汗水清洗身上的“污点”。所幸的是,老伴儿从未揭过李大妈的“短”。如今,儿女都长大成人,李大妈已经把那段经历忘却了。

万没想到的是,有一天,李大妈买菜回来,因为上楼走得急,放下菜坐在沙发上喘了起来。“愣啥神儿,在想你‘相好’的吧?”李大爷突然冒出的“恶语”惊呆了李大妈。从此,李大爷经常把陈芝麻烂谷子的旧事翻腾出来,“老情人”、“荡妇”等词都派上了用场。不但如此,李大爷还规定,不许老伴儿自己下楼,买东西或有事按时返回,晚一点就被扣上“有外心”、“花心不改”等帽子。有一次,李大妈给儿子送饺子,回来时在街口遇到原单位的老姐妹,两人说了一会儿话,被李大爷看到。晚上,李大爷冷着脸说:“有啥唠的?是不是想打听‘旧情人’的住址?”他还把邻居所有的老年男人列到“坏人”行列,不准李大妈与他们说话。家丑不可外扬,怕他大吵大嚷,李大妈都一一顺从了,可李大爷看老伴顺从他,更加疑神疑鬼。因为害怕她有外遇,他都不去公园晨练了。他没和李大妈商量,私自将房子卖掉,还在很远的地方租了房子。

李大妈痛心地说“老了老了,儿女挺省心,老伴儿却不依不饶地‘揪辫子’总揭我的旧伤疤,我该怎么办呢?”

3. 心理诊治

老年人情绪和认知等突然发生改变,首先应从生理上看是否有心脑血管疾病,此类疾病通常会使老年人脑供血或脑神经细胞发生改变,早期临床表现为糊涂、健忘、无故发火、反复强调一件事等。

其次,从心理方面看,当年丈夫得知妻子有了婚外情,并通过写信的方式告发,从而使妻子回归家庭,看到妻子任劳任怨地为家庭付出,心理上存在某种不安因素。毕竟他知道自己婚姻是父母包办的,生活状况不佳等诸多原因,使他非常压抑。随着年龄增大,家庭的稳固,观念的转变,加上闲来无事,老年人多见的“创伤回闪”便不断地放大心头的烙印,才有了他的多疑、揭疤导致迁移等举动。

如果当事人确属有病,那么对待病人要有耐心;如果他属于心理疾病,应采取心理支持疗法。他需要的是家人的理解和安慰、同情与关心。也不要对过去的事情解释过多,这不仅没有必要;甚至还有害处。晚上陪他出去散散步,如果他不出去,就尽量多陪他玩玩牌,看看电视,或让他帮忙做些力所能及的家务,多分散他的注意力,坚持去做,就有可能使他恢复到原来的状态。

如果自身有这样的症状,当出现“创伤回闪”情形时,可以反复暗示自己:过去的就让它过去吧,人应该往前看。或者立刻转移自己的注意力,比如想想别的事情,或者去做自己想做的事情。