



城市病人

缓解焦虑需要多方面努力 适度放弃是必要和可接受的

戚数落杨师傅人品有问题,也情绪激昂。这一回,杨师傅内心那个痛苦,一方面确实想多要一点,另一方面,又拉不下这个脸,社会环境的变化,让他饱受折磨。

“如果我不多要,是不是我这样的人早就被社会淘汰了?”焦虑时代,选择越多,个人反而越迷茫,甚至焦虑。

惊恐发作

当船划到湖中心时,他突然感到极度的胸闷紧张和害怕。没办法,只能让女儿呼救。

焦虑让我们变得很浮躁,都说“活在当下”,其实是目光短浅的表现。

当周伟走进东南大学附属中大医院心理精神科时,他已经出现了严重的惊恐症状,20年的焦虑心情或许能折射出当下很多人的生活状态。一次周伟陪女儿去划船,当船划到湖中心时,他突然感到极度的胸闷紧张和害怕。没办法,只能让女儿呼救,到了岸边后,一切症状都消失了。医生说,这是典型的急性焦虑症状。

从读书开始,周伟就是班上的佼佼者,每次考试成绩都能在年级排上前三名。可就是这样,周伟心理产生了压力,在他的身后有很多和他同样优秀的同学,也在成绩上憋足了劲。周伟总是担心自己会被别人赶上,就连晚上睡觉做梦,都会梦见自己被狼群追,一边拼命地跑,一边不时地回头看,吓得惊悚。

这种“怕被别人赶上”的感觉从未在周伟心中消失过,就像一个魔鬼扎根了。大学毕业后,周伟成了一名公务员,就在别人只有羡慕时,他内心却十分煎熬。

周伟说,听说公务员队伍中,双商都很高的人才如鱼得水,他觉得自己情商远远不足,本身性格就很内向,怕到了单位和别人处不好关系。工作之后,他的表现不错,总是最早到单位,加班的时候也从无怨言。可在他内心深处,面对手头的一大堆工作,他心中总觉得有些烦躁,不想面对这些工作,但又怕懈怠了之后“被别人赶上”。周伟说,现在他所做的一切就是为了“不被人赶上”。

如今周伟已经快40岁了,他说:我们看似很强势,工作也非常熟悉,在单位的地位也快“媳妇熬成婆”了。可就是“郁闷”、迷茫,怕有一天自己被别



我们身边不乏因为焦虑走进医院精神科就诊的人 CFP供图

人代替,但又寻找不到人生奋斗的意义。

他,不是一个人在“扛”

繁杂的工作以及复杂的人事关系,让他感觉很难驾驭,有一种总想请假、惧怕上班的感觉

如果说结束生命是焦虑的一种极端激进的体现方式,另一种体现或许来自日常点滴中焦虑的积累。记者从东南大学附属中大医院心理精神科获悉,近年来,焦虑症患者比例上升趋势明显。该科主任袁勇贵介绍,这些患者年龄分布很广,从20多岁到70多岁的都有。常表现为坐立不安、睡眠差、浑身不适、肠功能紊乱等。

今年39岁的刘先生是南京某网络公司的部门主管,这么多年来,刘先生一直在“扛”,工作上的事情十分琐碎,需要他一点点地解决,每天都感觉有处理不完的问题。最近一年来,他明显感觉心有余而力不足,觉得工作压力过大,繁杂的工作以及复杂的人事关系,让他感觉很难驾驭,有一种总想请假、惧怕上班的感觉。有一天,他下班后感觉胸口特别闷,导致无法开车,只得把车停在一边打电话向家人求助。到医院住院后,检查了一圈下来也没发现问题。哪知道,出院一段时间后,他再次在开车时感到心慌胸闷,一种恐惧之心油然而生,随后拨打了120急救电话,到医院进行治疗。从此以后,刘先生再也不开车了,他开始了漫漫求医之路,四处检查,可什么问题都查不出来。

最后兜兜转转,刘先生来到医院的心理精神科,经过医生仔细诊断,确诊是广泛性的焦虑症发作,经过药物干预和心理疏导,刘先生的症状已明显缓解。

袁勇贵说,“积累”往往成为点燃焦虑的“炸药包”,人与人之间的竞争,相互比较都会使人感到不安,而且未来有太多的不确定、不可控因素。人在紧张不安的情况下,普遍都会出现担心、害怕的想法以及胸闷气短、头晕乏力、身体僵硬的躯体症状。同时,焦虑也是“超病理状态”的典型症状,使人感觉无聊、消沉、绝望、坐立不安、烦躁等,但却无法说出使自己不适的具体原因。

其实,工作上的这种压力并非只有刘先生一个人在“扛”,很多白领或多或少体验过类似的感受。

“病”就得治

王晶晶说,焦虑是对未来的担忧,抑都是对过去的徘徊,这两种人都没有活在当下。从用药上说,两种疾病也有某种相似之处。如果是严重的焦虑症患者,服用抗抑郁的药物,也会起到良好的药效。而且,焦虑症是一种很少住院的病。

南京脑科医院精神二科主任谢世平说,焦虑症和焦虑情绪是不一样的。当焦虑情绪影响到自己的社会功能、精神状态,甚至感到痛苦,那是焦虑症,需要就诊。从心理状态上看,会有紧张不安、惊恐害怕的现象;从躯体感受上说,会有心慌、胸闷、尿频、手抖等各种表现。

美国著名心理学家罗洛·梅在他的代表作《焦虑的意义》里这样形容焦虑:如果你在马路上看到一辆疾驶的汽车迎面而来时,我们会感到恐惧,心跳加速,快速横穿马路到达安全地带;而当我们处于朝不同方向疾驶的汽车流,被困在马路中央时,我们心跳加剧却又无所适从,心理上会产生一种深深的空洞感,这就是焦虑。感觉到威胁、看见别人好像都很顺利、找不到突破口,这三

个加起来,你心跳加速又内心空洞,这就是焦虑。关于焦虑的发生,还是一个未解之谜,有研究认为,与遗传、压力、个性、孕期等都有一定的关系。与抑郁相比,焦虑发生自杀的事件相对少见,严重者也更少一点,所以一般不需要住院。

不过,这绝不意味着焦虑的发生不会威胁到人的健康状况。在焦虑症中,有一种特殊的形式,叫惊恐发作。一旦发作,短则5分钟,长则1小时,患者会有濒死的感受,喘不上气,大脑一片空白,行为失控。有的人会晕倒,大量出汗以及心慌。其中相当一部分人会以为是心脏病发作,拨打120,送到医院急诊,检查却发现心脏等都是正常的。有的人反复发作,会反复拨打120。

“患者是不会真正死亡的,但发作的感受,确实让人痛不欲生。”谢世平说。专家提醒,一旦发现焦虑症状持续一个月左右仍然不能缓解,就要及时去医院心理门诊就诊,对于早期的焦虑,可以多向朋友、家人倾诉,还可以锻炼身体或旅游散心。

分析

缓解焦虑,需要多方面努力

世界卫生组织统计,全世界抑郁症患者达3.4亿人,已成为世界第五大疾病,预计到2020年,将跃升到第二位。而在日本和韩国,随着从上世纪70年代开始的经济高速发展到如今的经济不景气,社会上出现了普遍的焦虑情绪以及无法承受的失败之痛,压力大导致自杀率上升。

焦虑工作、焦虑赚钱、焦虑社会地位、焦虑孩子教育、焦虑工作……因为焦虑,“房奴”“车奴”“孩奴”等新名词不断丰富着现代汉语。很多网友自嘲自己变成了“都市焦虑症”患者,“焦虑快把我逼疯了”。

不少专家也表示,近年来,中国公众心理疾病呈高发态势,已经步入“全民焦虑时代”。在社会学家看来,随着经济发展、社会进步,新时期的焦虑症还包括过劳焦虑症、乘车焦虑症、中产焦虑症、高薪贫困焦虑症等此前未曾有过的现象。

袁勇贵认为,我们处在一个焦虑的时代。焦虑很多时候是因为我

解药

适度放弃是必要和可接受的

在《身份的焦虑》中,阿兰·德波顿提出一个人提升自己的幸福感有两种途径:要么努力取得更高的成就,要么降低对自己的期望。要想通过取得更高的成就来获得幸福感往往难以如愿,因为人们总是与自己身份相当的人进行比较,来决定自己是否幸福。即使是富豪也有自己的焦虑,因为他的比较对象不是不如自己的人,而是其他的富豪。因此,唯一切实可行的途径就是降低对自己的期待值。

对于这个时代的抑郁症,积极心理学之父马丁·塞利格曼(Martin Seligman)曾经下过一个很精确的诊断——“自我的失常”。

在一个个人主义猖獗的社会,人们越来越相信自己是这个世界的中心,在这个信念系统的支配下,人们所

面临的失败常常让人变得极其沮丧。

与自我失常相随而来的,是公共意识的消失。以前,当我们遇到失败时,可以停下来,在意义和希望的精神堡垒中休养一下,重新思考我是谁。一段时间以来,人们对社区以及家庭的信任已经遭到侵蚀。现在,当我们需要一个避风港时,却发现原来那些舒适的沙发、躺椅都不见了自己的人,而是其他的一个个小小的、摇摇欲坠的小板凳——自我,而且是一个特大的自我,除了将失败归罪于自我,我们别无选择。

在这个充满竞争的世界,适度放弃是必要和可接受的。幸福的获得,很大程度上在于取消对自己的过分期许。问题是,期待值要降到什么程度才算合理呢?这个问题在今天这个时代或许是无解的。

们的标准太高、欲望太多造成的。他说,现代社会对健康的影响兼具积极和消极两个方面。一方面,人们生活水平大幅提高,空闲时间大量增加,精神生活更加丰富,受教育的机会增多,文化素质普遍提高,所有这些均有利于科学的保健观念和良好卫生习惯的形成,医疗技术水平的提高也使得许多疑难杂症被攻克。但另一方面,现代化也带来了环境破坏、竞争加剧、人际关系“物化”等,这些都可能使人们遭受新的心理压力。

社会学家认为,焦虑产生的首要原因是,在社会经济转型过程中,一切都变得和原来不一样,公众对很多公共政策不了解,不知未来怎么发展,缺乏合理预期。专家认为,要缓解焦虑现象,还需要多方面努力,比如完善社会管理和社会服务纾缓、抚慰公众积压已久的焦虑情绪,建立一些渠道使个人可以诉说、焦虑情绪可以得到释放等。

最近有句话挺流行:我们都是特大城市焦虑的病人。

我们为工作焦虑、为资产焦虑、为社会身份焦虑、为孩子教育焦虑……城市绿化再美,奈何我们步履匆忙,看不到身边的风景。所以作家格非说:“今天最可悲的是,我们的日常生活被毁了。”

现实与期待之间的鸿沟,驱使着人们去追逐财富、权力、地位。但无论财富、权力甚至闲暇时间,这些我们臆想中能带给我们快乐与幸福的东西,得不到固然痛苦,但即使得到了也未必真正能带来快乐,有时反而是无尽的痛苦之源。所以,阿兰·德波顿说:幸福的本义是降低期待值。

生活从来不是个体之间从不间断的战斗,也不是一个你死我活的斗兽场。我们总要学会乐观一点儿。

现代快报/ZAKER南京记者 安莹 刘峻

焦虑,从产房开始

如果别人家的孩子这几天长了一斤,那么自己家的孩子缺一两,产妇都会在不断找原因

威尼斯·休·奥登的长篇诗作《焦虑的时代》1948年获得普利策奖,讲述的是四个人在酒吧中探讨人生、孤独和希望,并且还改编成戏剧,搬上舞台。诗的题目成为成后的流行语。

奥登生活的时代纷繁复杂,世界局势很不稳定;人与人之间也变得异常疏离。奥登认为焦虑是生活在这种社会环境下的人们普遍的问题。

王晶晶是明基医院的一名心理医生,他特别喜爱这本书,奥登准确把握了那个时代的特征,而在当下,新的社会环境下,人们的焦虑显然被时代赋予了新的内涵。南京脑科医院精神二科主任谢世平说,有研究表明,战争时期的焦虑症发生,要比非战争时期要少,这一点在很多人意料之外。战争年代,随时可能丢掉一切,甚至生命,逻辑上说,压力应该更大,焦虑更容易发生。现在物质丰富,选择更多,怎么反倒焦虑的人多了呢?

王晶晶经常去医院的月子中心看看,与产妇聊天,想找一找这个答案。

“几乎每个产妇,都在焦虑。

盯着宝宝的体重。如果别人家的孩子这几天长了一斤,那么自己家的孩子缺一两,都会在不断找原因。是不是奶粉不好,是不是母乳不好?”王晶晶说,有的时候,一家人都在找原因,甚至还互相埋怨。产妇流露的情绪,实际上不知不觉传递了这个时代很多人的一个心态,那就是不允许自己普通。过去说,起跑线就是从幼儿园开始,现在从呱呱落地那時候起,父母就已经将种种压力悄然转嫁到了孩子身上。

望子成龙是很多父母的心态,但孩子也是一面镜子,能照出父母焦虑的情绪。有时候,不是孩子不优秀,而是孩子都很优秀,孩子的优秀淹没在其中,我们做父母的,则希望更加优秀,不能接受“普通”的结果。

就在上个月,王晶晶已经第二次接诊了李先生。

李先生经常出差,家里有一个女儿,正在上初中。女儿很努力,可成绩总是中等。第一次就诊时,李先生怀疑是孩子智商有问题,带过来测试。测试结果是中等,不是太优秀,也不是说不聪明,就是一个普通人。王晶晶记得很清楚,李先生听到结果后,很惊讶,很紧张,很焦虑。第一反应是不怎么太相信:女儿怎么可能不优秀?测试虽然不是绝对评判的标准,但也能基本反映事实。

从测试来看,孩子的形象思维很好,成绩应该没有问题,只要努力就应该能赶上,但要说非常聪明,显然也是言过其实。

过了一星期,李先生就来二次就诊了。这一次看病的是他自己。为了女儿,他已经吃不下饭了。总是担心女儿“普通”怎么办。王晶晶说,她听了之后非常惊讶:为什么父母不能接受孩子就是一个普通人呢?毕竟智商优秀的人还是凤毛麟角。探寻这位父亲的内心深处可以发现,李先生其实更不能接受的是一个普通的自己。他自己对普通的状况不能满意,教育孩子的时候,就不知不觉转移了这样的想法。

老实人的迷茫

房子刚卖给亲戚就一路暴涨。家人反复唠叨,觉得他暴亏了;亲戚觉得他人品有问题,想坐地涨价

急剧的社会变化给人们带来了巨大的外部刺激和挑战,各种现象也伴随着产生,整个社会范围内也就出现了全面的焦虑。中国社会转型的变化与竞争、不确定性等各种压力源是形成焦虑的主要原因。价值观念和生活方式等,提供了更多的自由选择余地;另一方面也造成了心理冲突的增多和焦虑现象的出现。

在这样的环境下,要守住底线,做一个普通人,有时候,内心也面临着矛盾与挣扎,这种矛盾和挣扎又让焦虑有了滋生的土壤。

刚刚退休的杨师傅就面临

这样的内心挣扎,他找到王晶晶的时候,已经出现了严重失眠的症状,到了需要服用抗焦虑药物的地步。杨师傅焦虑的是房子问题。

今年过完春节后,因为南京不断爆出房产新政,房地产市场的温度不断升高,杨师傅一家在江宁托乐嘉有一套房子,139平米的房子,开价245万。远方亲戚看完后,非常满意,也没有还价,就交了定金。因为是亲戚,大家也没有签什么协议。杨师傅一家也购买了新房,正在装修,双方约好,装修完毕后,杨师傅一家就搬出这套房子。一个月后,房价暴涨,原本139平米开价245万的房子,一下子跃升到300万,涨了50多万。

起初,杨师傅还比较淡定,都是亲戚,也无所谓,涨个八十万的也很正常。但一路涨个不停,家里人开始埋怨杨师傅,认为本身就卖得便宜,现在涨上去了,亏得就更多了。杨师傅看着暴涨的房价,也开始打鼓了。儿子存了十多年,才攒了20万,这一次就亏了50多万,他慌了。

由于家人不断鼓动,认为没有签协议,可以适当再多要一点。忠厚老实的杨师傅就试着跟亲戚谈了一次,亲戚一下子也接受不了,认为杨师傅做人有问题,毕竟没有还价,而且也下了定金,这样凭空坐地涨价,人品有问题。杨师傅想想也是,做了一辈子好人,提这个要求实在有点拿不上台面,空手而归。

回到家一说,全家人听到亲

焦虑,让我们的日常生活无处安放。对自己的期待值降低一点,也许我们就能生活得更幸福 CFP供图

受‘普通’的结果。优秀淹没在其中,我们做父母的,则希望更加优秀,不能接受有时候,不是孩子不优秀,而是孩子都很优秀,孩子的