

你在他乡还好吗? 当代都市青年心理健康指南

最近,一部描绘异乡青年都市生活的电视剧《我在他乡挺好的》火了,剧中主角胡晶晶的遭遇让很多漂泊在外的年轻观众感同身受。这个身患抑郁症的姑娘,在被迫辞职、经济紧张、家庭不理解的多重压力下,选择告别了这个世界。她的离去,让几个好朋友追悔莫及:如果我们早一点知道她的病情……

戏如人生,但真实的人生不像戏剧那样存在假设。短期内,新冠肺炎疫情无法彻底结束,人们的公共生活、社交模式都在潜移默化地发生改变:创业者也许因事业的艰难时刻而焦虑,游子也许正经历着思乡的孤独……在关注身体健康的同时,我们更应该关注心理健康,勇敢正视自己可能存在的心理问题,积极寻找行之有效的方法,锻造一颗属于都市青年的强大心脏。

现代快报+ZAKER南京记者 姜斯佳 张鑫仔

焦虑与抑郁, 困扰都市青年的两只“黑狗”

最近一段时间,相信你一定有过这样的经历,明明手上还有很多工作尚未完成,但总是忍不住拿起手机,关心台风、关心洪涝、关心疫情,强迫自己放下手机,却似乎总也无法集中注意力去做某件事情,甚至可能因焦虑引起失眠等身体不适。根据世界卫生组织的研究数据,有13.6%到28.8%的成年人曾在某段时间患有焦虑症。

我们为什么会焦虑?如何缓解焦虑?美国著名心理学家、理性情绪行为疗法之父阿尔伯特·埃利斯,他在著作《控制焦虑》中提出引起焦虑情绪的并非事件本身,而是我们对这些事件的非理性看法或信念,过度焦虑者常常将个人期望转化为要求,认为自己、他人甚至客观环境,都必须符合自己的某种预期。比如,要求自己“必须得到所有人认可”或者“30岁之前必须实现财务自由”,否则自己就是个失败者;再比如,认为他人“必须配合我,按照我说的去做”,否则就是不对。

这些非理性信念,一旦遭到现实世界的阻碍,就会导致焦虑、愤怒,以及强烈的挫败感。所以,想要控制焦虑,就必须改变我们的非理性信念,也就是意识到没有什么“必须”或者“绝对应该”的。我们应该意识到,不是所有努力当下就会有回报、不是所有的人生都沿着同样的轨迹、科学也并没有发展到能够解决一切问题的程度……

在阿尔伯特·埃利斯看来,在有效的理性信念下,这时我们的认知、情绪和行动都将得到改善。当不符合预期的事情发生时,理性信念会提醒我们:失望或沮丧是正常的,但是没有必要陷入过度焦虑的情绪中,更没有必要因此否定自己或否定他人,而是应该积极地去处理眼前的问题。

根据中国科学院心理研究所今年3月发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,近十年来,除了焦虑,另一个普遍困扰成年人的心理疾病就是抑郁。与焦虑相比,抑郁症对患者的影响和伤害要更为严重。

《我有一只叫抑郁的黑狗》的作者马修·约翰斯通,曾经罹患抑郁症多年,每当抑郁症这只“黑狗”出现,他便感觉整个世界都变灰了,持续地低落、疲惫、哀伤,对外界的兴趣消失了,哪儿都不想去,偶尔还会想到死亡。

他将自己与家人共同对抗抑郁症的经历写成书,并告诉抑郁症患者,要相信无论事情有多糟,“黑狗”缠身的日子可以也一定会过去;重新评估并简化自己的生活;与其逃避,不如承认甚至接受问题;接纳并拥抱真实的自己,是打开束缚、释放自我的最好方法之一。

很多抑郁症患者的朋友亲人不知道如何去安慰一个抑郁的人,只是一味地让他们开心起来,马修·约翰斯通指出,这种安慰就像在对一个哮喘病患者说,周围都是空气,你快呼吸呀,很可能让他感觉更糟。但我们一定要相信,也要

让抑郁症患者相信,一只压在身上的“黑狗”,就像得了一场重感冒,但总会过去的……

孤独, 一种“现代流行病”

疫情期间,上班族开始居家办公,出游计划被暂时搁置,与朋友们相聚也变得谨慎……人们像是被困在了孤岛上,孤独突然变得具象化,甚至有了压迫感。孤独这种“流行病”,正在都市青年中悄然蔓延,很多年轻人购买网络虚拟陪伴服务,仅仅是为了聊天。

孤独从何而来?人类注定与孤独相伴吗?

在《孤独传》中,历史学家费伊·邦德·艾伯特提出,19世纪以前,孤独并不存在,它是一种“被发明”的现代情感。孤独并不等同于独自一人的状态,而是一种情感上的匮乏、一种意识和认知层面的疏离感,或是与有意义的他者相隔离的社会分离感。

从宗教的衰落到工业革命,再到数字革命以来社交媒体与线上社区的蓬勃兴起,孤独观念的演变史,也是人类文明的发展史。现代意义上的孤独出现于1800年前后,是继社会交往和世俗主义观念之后,对社会和政治结构至关重要的一大观念。在前现代,人们普遍信仰某种超验的存在,这种信仰会给人以身处世界之中的方位感,为归属感提供了栖身之所;在21世纪,我们却被悬置于自己创造的宇宙之中,无所凭依。

现代人产生孤独感主要与数字文化和社交媒体有关。随着社交媒体的普及,人们的社交模式发生了变化。为了缓解孤独,人们开始沉浸于虚拟的社交网络,但社交网络产生的满足感并不像真实生活中那样持久且饱满。过度依赖社交媒体,还会加剧现实中的社会隔离,让孤独进一步加剧。

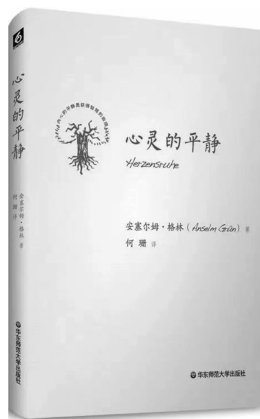
此外,艾伯特认为“一切情感都关乎政治”,在她看来,消费主义对幸福的曲解,个人主义对独立生活的强调,文学艺术对理想爱情的渲染,新自由主义对竞争而非合作的鼓励,加上抛弃老人的现代规则,对难民和移民的排斥……这些因素叠加在一起,大大助长了人们的孤独。

当然,孤独并非一无是处。有大量的文学作品讲述独处和孤独是多么奢侈,特别是当这种孤独与创造力、艺术联系在一起的时候。正如威廉·华兹华斯、弗吉尼亚·伍尔夫和梅·萨藤在他们的文学作品中呈现的那样,孤独之于这些艺术家既是礼物也是负担。

孤独也可以是一项人生选择、一种陪伴,而非一片阴影。有时,孤独能为我们留出思考、成长和学习的空间。深刻地意识到自我的边界,这在适当的情境中是有疗愈功效的。

孤独和任何一种情感状态一样,既关乎身体也关乎精神。感到孤独时,不妨从照顾自己的身体开始做起,填满自己的五感——听音乐、闻香薰、抚摸小狗……这些都能让我们的精神得到抚慰。孤独作为“现代流行病”,其实也是一种信号,倾听孤独传达的讯息,才能理解此时此刻的身心状态,迈出改变的第一步。

延伸阅读



《心灵的平静》
【德】安塞尔姆·格林
华东师范大学出版社
2014-5

《心灵的平静》作者安塞尔姆·格林是德国著名作家、心灵导师、精神顾问,他的许多作品畅销全世界,影响深广。他对自己接触到的一些焦躁不安的人做过观察和思考,透过这种个人经验,某些典型的时代现象变得更为清晰,作者领悟到:心灵的平静需要通过精神修炼而获得。



《就会变好》
KnowYourself主创们
江西人民出版社
2019-7

国内泛心理学平台KnowYourself作品,借助心理学这一工具,为刚开始脱离原生家庭、但还没有完全独立的年轻人提供某种指引,让读者能够审视内心,带着觉察,清醒地做出决定,选择“最像我自己”的生活方式。知道自己为何到了如今这个境遇里,成为当下这个人,知道自己要往哪里去——你会体会到选择命运的切实的存在感、踏实的满足感,会更有可能让自己拥有追求幸福生活的能力。



《幸福之路》
【英】伯特兰·罗素
天津人民出版社
2021-1

《幸福之路》是一本写给普通人的经典生活哲学书。全书简明扼要地分为“不幸福的原因”和“幸福的原因”两大部分,不去讲高深的哲理和枯燥的说教,而是直接反思生活中最常破坏幸福感的消极心理因素,如竞争、疲劳、嫉妒、罪恶感、受害妄想等,直接给出获得和提升幸福感的具体生活建议,如通过兴致、情爱、家庭、工作、闲情逸致等。作者给书中的每个观点都提供了真实的人性经验的支撑和清晰、坦率、真诚的剖析论证;他所开列的药方也都具有非常强的可操作性。

因为看见, 所以治愈

面对可能存在的诸多心理问题,我们首先要学会勇敢地正视它们,自我觉察永远是解决问题的第一步。

画家虫虫曾在人生中的某个阶段陷入严重的焦虑和抑郁中,她选择以精神分析为手段进行治疗,同时用图文日记的形式如实记录这段生命历程。在对抗疾病的6年时间里,她记录了50多本图文日记,最后精选结集为《我心里有个小小人》一书。在笔记中,虫虫化身“小小人”,巡游天地,与万物嬉戏,把艰难的心灵跋涉之旅,变成了一段艺术与美的旅程,将生命中的爱与痛、渴望与放弃、思考与挣扎,以艺术的方式留下痕迹。最后书中的小小人成功走出了茫茫黑夜,虫虫也拾起破碎的自我,在美与爱中获得了疗愈,重新出发。

回望那段既痛苦又快乐的自我认知之旅,虫虫说:“每个人都可能在某些时刻困在某个地方,但任何时候都还有一个选择:提起笔来。可以画,可以写,当然也可以用其他任何喜欢的形式表达。一旦我们明白了什么是绘画中的自由,什么是表达上的自由,就可以移植到生活中去。去区分那些无所不在的观念、枷锁,发现一个人的心灵其实可以自由到什么程度,可以创造出什么样的自我。”

在无力独自前行的时候,我们应该及时寻求专业人士的帮助。在《蛤蟆先生去看心理医生》一书里,《柳林风声》的故事主角蛤蟆先生也不幸患上了抑郁症。他带着几乎绝望的心情找到了智慧的心理咨询师苍鹭,并在满分10分的心理状态自我评分表上沮丧地打下2分。蛤蟆先生无比敏感于外界评价,却在感到愤怒时习惯性地去压抑;他经常被被朋友数落感到委屈,却只会感觉到这都是自己的问题——这一切的情绪,可能也在日常生活中困扰着每一个与抑郁症正面相遇的人。

在心理咨询师苍鹭专业知识的帮助下,蛤蟆探索了自己软弱、自卑、爱炫耀的个性与抑郁的情绪究竟来源于何处,明白了童年经历的深刻影响,以及如何才能在心理上真正长大成人,独立、自信、充满希望地生活。

《也许你该找个人聊聊》一书的作者洛莉·戈特利布,是一位职业心理咨询师,她可以一眼看穿来访者想逃避的痛苦,但克服自我的逃避却需要另一个咨询师的帮助。对于包括心理咨询师在内的所有人来说,痛苦都无法逃避,只能承认。承认本身,就是最隐蔽也最关键的改变。

这就是心理学为什么用看上去如此无力的方式——交谈,去应对看起来如此无可改变之事。当痛苦终于被言说,人们才能获得最基本的勇气,去看、去感知、去信任。语言让我们沉静,不急着想改变,而是储备时间与能源。交谈让我们接纳自己,接纳自己的痛苦,也接纳我们用来逃避痛苦的徒劳无功的尝试。等做好准备,它会转变成更积极的行为。

洛莉用她和来访者们的每一处转折、每一段对话提醒你:不要心存幻想。这个世界没有奇迹。你无法逃避你所遇到的痛苦,心理学也不能提供任何幻想,但不要忘了,世界上也有这样的地方,有这样一些人,可以直面这个无处可逃的、困惑的、痛苦的你。你们坐在一起,随便谈谈。你可以言说真实的你,而这也就是心理咨询的奇迹所在。