

跳出内耗旋涡 让光亮照进来

每个人或多或少都经历过这样的情况,无论试图作出哪种决定,心里总有相反的力量,让自己陷入深深的纠结、自责与后悔,明明什么都没做,却真切地感受到精疲力尽。

类似的心理过程都可以被称作精神内耗,它的根源在于人们心里无法妥协的冲突,突出表现为试图解决冲突时的自我拉扯。

缘何产生

当我们面临巨大的压力,尤其当我们无法直接通过现实层面的努力解决问题时,便可能采取一种回避现实、退回内在世界的方式,不断假设所有可能的情况,以此来对抗无力感。而在这种封闭的心理状态下,所有的负面感受并没有真正被消解,反而会因为没有行动,让现实情况越来越糟。当有限的心理资源在这种高度拉扯中被不断消耗时,一种耗竭甚至失去活力和信心的感受也会逐渐滋生。

基于这一过程,我们就能清晰地了解容易出现精神内耗的时刻。

首先,精神内耗常出现在需要作出某项决定时,这也是潜意识冲突最容易被激活的时刻。

其次,当我们在人际关系中特别渴望满足他人时,错误地将“我应该”与“我想要”混淆,这可能带来精神内耗及人际关系中的创伤体验。

再次,精神内耗还可能发生在某个行动开始前,行为上的拖延恰恰来源于精神内耗。

直面根源

精神内耗并非心理学或精神医学用语,更多的是一类心理过程的统称,因此,单纯凭借是否存在精神内耗,无法判定是否需要就诊甚至服用药物来解决问题。我们需要先了解自己在精神内耗的影响下,日常行为受到了多大程度的影响,社会功能是否受到了损害。

常见的精神疾病,如抑郁障碍、焦虑障碍、强迫障碍等,都有可能使患者卷入精神内耗的旋涡,他们可能会陷入对自我的攻击,沉浸在过去的痛苦或对未来的担忧中,产生强迫观念和行为等。疾病会给他们日常学习、工作、生活带来影响,通过心理治疗或药物治疗,能较好地改善他们的病情,帮助他们更快地摆脱内耗。

但对于将精神内耗融入自己认知行为,并形成稳定风格的人,比如总在试图顾及所有人感受的讨好者、不停挑剔自己的完美主义者、抬高别人来贬低自己的低自尊者,他们可能早已习惯在内耗中生活,服用药物或许很难带来有效的帮助,心理层面的改善会更对症。

努力克服

提高自我觉察能力,接纳内耗的存在。当精神内耗发生时,尝试在第一时间识别它,试着去理解它源于怎样的内在冲突。同时,也要接纳精神内耗的存在,因为一个完全融洽、没有冲突的人是不存在的。有时冲突的两端恰恰对应着一些很重要的品质,对任意一端的完全压制都可能让我们跌入内耗的陷阱,因此,应该接受冲突的存在,并让它们以更温和的方式展现出来。

与现实联结,与自己的感受联结。当心理资源被过多占据时,陷入内耗的人会不断地感受到精神层面的匮乏,此时不妨试着恢复自己与外界的情感联结,通过一些值得信任的亲人、朋友来获得对于自身感受的认可,同时也有机会找到解决问题的思路。哪怕只是最简单的“让自己静下来”,都能让我们从封闭的内在循环中回归现实。

修正认知模式。认知决定了我们如何看待自己面对的事物。处在精神内耗中的人往往存在许多不合理的认知,如“都是我的错”“我哪方面都不如别人”等。重建自己的认知模式,能帮助我们寻求真正有效的解决方案,减少精神内耗对自己的伤害。

来源:《健康报》文:首都医科大学附属北京安定医院 徐高阳

孩子噩梦连连,要治疗吗?

健康教育

睡眠质量差,已经成为部分儿童青少年面临的重要问题。《睡眠医学综述》发表的论文指出,25%~35%的学龄期儿童说自己在一个月内做过噩梦,近期有过噩梦经历的学龄期儿童中,女孩所占比例比男孩高。

为什么噩梦会很难忘呢?因为这些负性情绪体验并不会随着梦的停止而结束。在被噩梦惊醒后,儿童常常会感到无助、恐惧、心率加快,甚至再次入睡后继续做噩梦。

儿童不仅会在晚上被这些噩梦惊醒,还可能在白天陷入对噩梦场景的思考,影响学习时的专注度。长期下去,部分儿童还会产生对噩梦的恐惧,并出现习得性慢性失眠。

如何安抚怕做噩梦的孩子

儿童青少年的睡眠问题就像远处海平面上突然出现的桅杆,相对容易被观察到。当青春期的孩子说自己“老做噩梦”“怕黑”“闭眼就是恐怖的画面”,或者突然要求和大人一起睡时,父母要保持足够警惕。

当年龄较小的孩子做噩梦时,父母可以这样做——

◆尽快来到孩子的床边,打开床头灯,让孩子相信自己是安全的。

◆让孩子简单聊聊梦里发生了什么,并对孩子感受到的害怕、无助等负面情绪表示理解。

◆通过谈论,让孩子意识到不管梦境多么真实,梦境都不等同于现实。

◆当孩子情绪平静下来后,父母应鼓励孩子相信自己有能力与不安的情绪共处,鼓励孩子尽快再次入睡。

◆在白天轻松的氛围下,与孩子讨论噩梦产生的愤怒、焦虑、担心等情绪,并探讨可能的诱因。

◆询问孩子在学校里的人际关系、学业压力,以及是否被欺凌等,帮助孩子与老师沟通,减轻孩子在学校的压力。

◆调整家庭关系,减少夫妻之间的批评和指责,消除亲子之间的沟通障碍或隔阂。

◆帮助孩子建立自己的睡眠习惯,提升孩子的睡眠质量。

父母也不要为了让孩子安心而步步妥协,甚至满足孩子的每一个要求。有的孩子做噩梦后不愿意再独自睡觉,或者逐渐推迟自己的入睡时间,以回避噩梦。如果父母满足孩子的要求,长期与孩子一起睡,那么就可能强化孩子的依赖行为,加深孩子对于睡眠的过分担忧。如果按照孩子的要求,频繁检查门窗是否足够安全,也会加剧孩子“世界是不安全”的认知。

噩梦连连需要治疗吗

睡眠问题可能暗示儿童青少年正在面临过大的压力。

儿童期的抑郁、焦虑、创伤后应激障碍等,常常伴有睡眠期间的噩梦。特别是当孩子受到某种创伤后,如被欺凌、被性侵、遭遇亲友突然离世,受到创伤经历的场景等会反复在梦境中重演。

有的儿童甚至可能已经出现了幻觉、妄想等精神疾病症状,却一直没敢告诉家人或者没被家人察觉到异常。这类儿童

也可能出现睡眠困难。还有的儿童并非做噩梦,而是夜惊,其表现是在前半夜突然大喊大叫,但醒来后什么也不记得。

由于睡眠问题背后的诱因比较复杂,因此,父母陪伴孩子到精神科或心理科寻求专业的鉴别、诊断和治疗十分重要。在改善噩梦方面,药物治疗、认知行为治疗(特别是其中的意象排练疗法)可能发挥作用。

如何让孩子养成良好的睡眠习惯

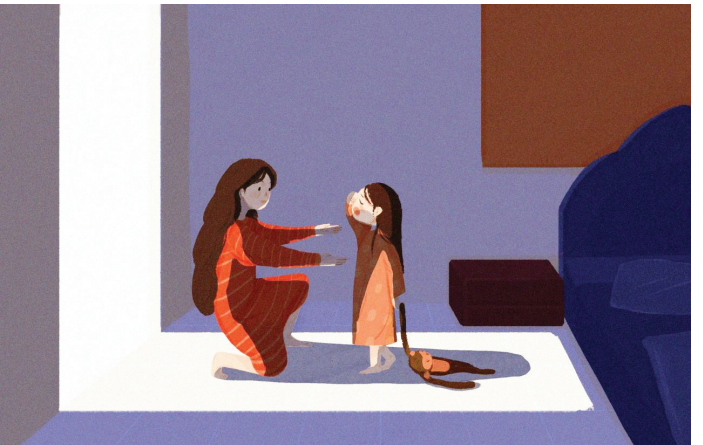
第一,要尽可能将卧室与睡眠形成惯性关联,即只在困了的时候才到卧室;如果超过15分钟睡不着,就离开卧室。

第二,即便前一晚失眠,第二天也要按时起床。通过睡眠限制的方式,先追求睡眠质量,再追求睡眠的时长。

第三,创造适宜睡眠的环境,比如,保持卧室的安静、温度适宜、安装厚窗帘等。睡前不宜用脑过度。如果学习到很晚,可以通过腹式呼吸的方式,给自己的大脑“降降温”。

第四,养成良好的饮食习惯。睡眠质量不高的人应该避免空腹睡觉,减少喝茶或咖啡。任何时候,饮酒助眠的方式都不可取。

来源:《大众健康》杂志文:北京回龙观医院、北京心理危机研究与干预中心 殷怡



应对逆境需要一些钝感力

第三,面对糟糕的结果或突发的意外时,能换个角度看问题,善于发现契机,直面问题,解决问题。

第四,不冲动,有耐心,无论是对人还是对事,在看清本质之前不急于做判断、下决定。

第五,不怕错误和失败,有勇气继续挑战或重新选择。

第六,有自己的价值观,不在意别人的看法和评价。

那么,我们如何培养钝感力呢?

直面失败。人们常常害怕失败,但唯有接受失败,并从中汲取教训,才能更好地应对未来的挑战。不要太在意当下生活的波折,要努力看到未来的希望。

适度放松。面临压力和挑战

时,人们往往会感到紧张和焦虑。此时,可尝试用呼吸、冥想、运动等方式,缓解紧张情绪。过于敏感可能会带来精神内耗,因此,不要去想那些没发生的事,不刻意关注别人的动态,不要和自己较劲。

保持乐观。对生活拥有积极乐观态度的人,更能够在困境中看到机会。试着积极看待事物,发现事物的正面因素,让自己在挫折、压力面前进退自如。

自我调节。遇到挫折和困难时,人们容易产生情绪波动。此时,可尝试通过反思、写日记或与他人交流,来调节情绪,保持平静和稳定。

来源:《健康报》文:河北省精神卫生中心儿少精神一科 李月