

热点关注

失独者 打开他们封闭的心灵

北京回龙观医院北京心理危机研究与干预中心心理咨询师 徐东

现代人的生命是坚强的,目前,北京市户籍居民平均期望寿命达81.12岁。但同时,现代人的生命又是脆弱的,一场车祸、一次重病甚至一个轻生的念头,就会让鲜活的生命凋零。这对突然失去独生子女的父母来说,打击尤为沉重。

根据卫生部发布的《2010中国卫生统计年鉴》数据推算,我国15岁至30岁年龄段的死亡率约为40人/10万人,全国“失独”家庭已超百万个。为帮助这些“失独”家庭渡过难关,国家几年前就发布了《关于印发全国独生子女伤残死亡家庭扶助制度试点方案的通知》。北京准备实施安康计划、暖心计划,体现了对“失独”家庭老有所养、病有所医政策上的关怀。除了经济上的支持,这类家庭还需要精神方面的关注,以缓解他们的孤独、封闭、自卑心理。

“失独”父母通常封闭心灵

“与死亡俱来的一切,往往比死亡更骇人:呻吟与痉挛,变色的面目,亲友的哭泣,丧服与葬礼……”弗兰西斯·培根《论死亡》中的这段话,可谓“失独”者的写照。

60多岁的张老太现在孤身一人,一年前,她35岁的儿子因车祸去世,体弱多病的老伴儿不堪打击,跟着离开了人世。张老太整日以泪洗面,“害怕黑夜,吃不好,睡不着,不知道明天该怎么过”。

2010年的母亲节,曾是张女士最开心的一天,儿子给她买了礼物,还陪她一起吃团圆饭。第二天,儿子因工遇难。两年来,她和丈夫体重剧减。

“失独”父母被迫改变了正常的生活轨迹与生活模式,沉溺于个体的痛苦命运而无法自拔。他们大多情绪抑郁、压抑、自闭,精神极度敏感和脆弱,性格甚至发生改变。甚至自称是精神残疾人。“失独”父母承受的严重心理困扰,就像弗兰西斯·培根所描述的那样,伴随死亡的东西比死亡更可怕。

一句不经意的话可引发痛苦

不少“失独”父母表现的很坚强,他们照常上班、购物甚至和朋友聚会,看似过得“还可以”。事实上,他们隐藏了自己真正的伤痛感。他们认为,痛苦只有自己默默忍受,别人无法分担。

白天的时候,王先生总是西装革履,体面地工作。晚上回到家里,他成了

另外一个人,经常抱着孩子的骨灰盒哭泣,他认为家里给了女儿太大的学习压力,导致其坠楼而亡。

还有一位母亲,儿子在上班途中遭遇车祸不幸去世,她用了3年时间才学会面对现实,并努力参加朋友聚会。但当一位久违的朋友随意说了一句“你的气色比以前好了一些”时,她却自责地痛哭一场,觉得不该气色好。不少“失独者”都有过这样的心结:买一件衣服或外出吃饭,都会觉得对不起孩子。

张女士喜欢跳舞、搓麻,结交了不少朋友,每当有人问起她儿子孙子情况时,她都说:“出国了,忙,回不来!儿子媳妇是丁克族,不要孩子。”她的儿子在8年前因病去世,看着别人显摆子女买来的衣服,她的心总会揪着疼。

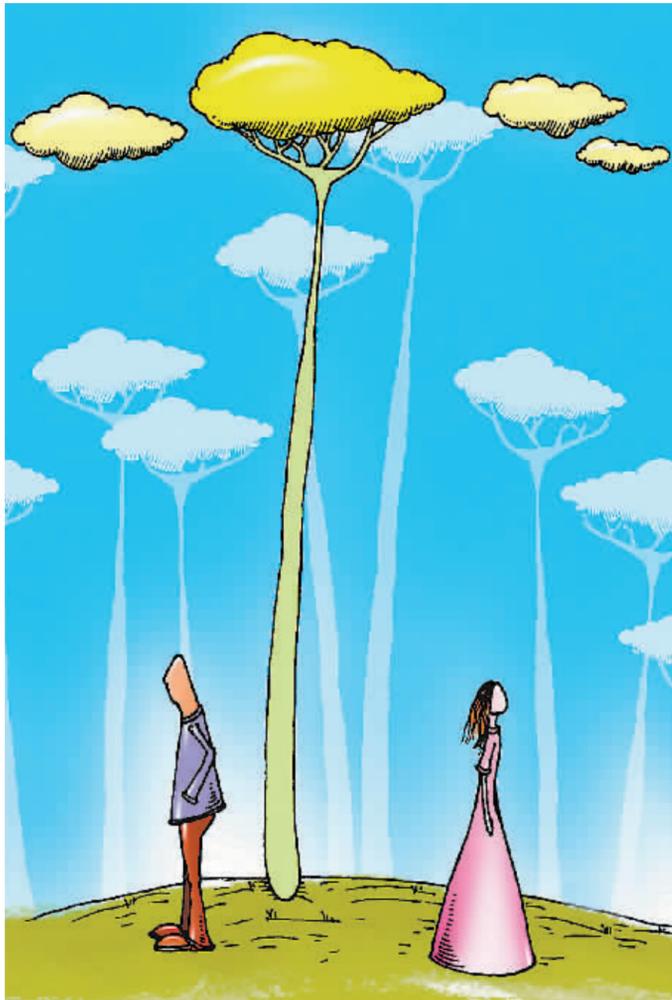
“失独”父母总是处于承受巨大压力与寻求释放情感的矛盾中,无力走出痛苦的泥潭。每到节日触景生情,他们都会躲亲避友。但“失独”父母最需要的是亲友的关怀,只有借助外界的力量,他们才能逐渐走出痛苦。关注“失独者”需要技巧,一句不经意的话或不引人注意的事情,都可能引来这些父母的心理痛苦反应,尤其是那些创伤事件发生不久的父母反应会更强烈。在他们面前,不要刻意谈及自己孩子怎样怎样,也不要“失独”家庭创伤敏感日聚会等。

寻求心理帮助更需勇气

“失独”等负性生活事件的冲击,导致人们出现认知狭窄、不安全行为,甚至自伤、自杀。如果“失独”父母居丧反应严重、持续时间长、抑郁焦虑、生存观改变,可能就是一种疾病了,要勇于求助专业帮助。

有位父亲开车时发生车祸,坐在副驾驶座上的儿子当场死亡,孩子后事尚未处理完毕,父亲就选择了自杀。假如周围人能够意识到父亲可能出现的危险行为,或父亲有寻求心理帮助的意识,悲剧也许可避免。

众多研究表明,灾难或重大家庭生活事件发生较长时间后,一些人仍会受到原有事件的影响,出现抑郁、恐慌、睡眠障碍等问题,严重影响生活与工作,



本版供图/CFP

罹患一种被称为创伤后应激障碍(PTSD)的疾病。传统的分析理论认为,很多精神心理问题多与先前的心理创伤未有有效修复有密切联系。

人生在世,不如意事十有八九,面对伤痛,我们要勇敢地寻求专业心理帮助。北京、大连、重庆、武汉等地,现在都有一些“失去独生子女家庭自救团体”、QQ群,他们抱团取暖,在称呼对方时都会在姓氏后加上“妈妈、爸爸”,以此强化着那个特征——我们是曾经被叫做妈妈、爸爸的人。这也足以说明“失独”家庭需要释放情感痛苦。求助是积极的应对困难的方式,寻求心理帮助更需要勇气和信心。

延伸阅读

别对他们这样说

要坚强。时间会治疗一切。不要哭。看开点吧。你心爱的人已经上天堂了。老天决不会让我们承受不了的。请你节哀。你的感受我能了解。一切都会没事的。

最新医学报告

杀灭癌细胞将有新方法

蓝建中

日本爱知县癌症中心研究所称,如果能够遏制癌细胞内特定酶的功能,癌细胞就会死亡。

包括人在内的哺乳动物细胞,在停止增殖时都会出现名为初生纤毛的天线状突起,这种细胞器只在细胞休眠周期出现,而当细胞进入增殖周期时就被吸收。以前就有研究者认为,初生纤毛也许是细胞增殖和休眠的转换“开关”。

日本研究小组发现,多毛蛋白控制了初生纤毛生成,当他们消除细胞内的多毛

蛋白时,在增殖环境下培养的细胞也会长出初生纤毛,进入休眠周期。而多毛蛋白又是通过控制名为极光激酶A的蛋白质激酶来控制初生纤毛。

研究人员认为,在正常细胞中,初生纤毛主动控制细胞周期,而癌细胞因缺乏初生纤毛不会停止增殖。这一发现已刊登在《细胞生物学杂志》上。根据这一机制,如果能用药物破坏癌细胞的极光激酶A通道,就可以让癌细胞产生分裂障碍而死亡。

误区提示

被误读的精神分裂症

张利蒙

卫生部日前就中国精神卫生工作规划(2012—2015年)向各地征求意见,提出未来3至4年,二级及以上综合医院应设立精神科门诊;到2015年,95%以上的县将建重型精神疾病管理治疗网络,让我国1000万精神分裂症患者有个良好的康复氛围。

精神疾病与癌症、糖尿病、心血管疾病、呼吸道疾病被并称为危害人类健康的5大慢性疾病,但人们对于精神疾病尤其是对精神分裂症有很多偏见,成为患者康复路上的绊脚石。

偏见之一:精神分裂症患者会分裂为两种不同人格。精神分裂症的表述是瑞士精神科专家首创的,主要是指病人的人格会与现实分裂,出现感觉、认知和客观事实之间的差别,并不是分裂出不同的人格。但目前“多重人格”这种稀少的病症已成为大众对精神分裂症患者的普遍认知。

偏见之二:精神分裂症患者危险且暴

力。确实有一小部分患者有暴力倾向,但大多数患者并非如此。精神分裂症多起病于青壮年,与遗传、社会环境、心理、生化代谢、大脑形态等有关。大多数患者有孤僻、懒散、多疑、失眠、易怒等表现,不同的精神分裂症患者发病情况大相径庭。

偏见之三:人得了这种病就“废”了。高发是精神分裂症治疗所面临的主要问题和挑战,我国精神分裂症患者1年复发率40.8%,复发原因往往与患者不按时吃药有关。美国精神病学会指南认为,预防复发的关键是使用长效制剂。北京大学精神卫生研究所临床精神病理研究室主任司天梅教授说,对5000名精神分裂症患者的临床试验说明,一月注射一次长效制剂棕榈酸帕利哌酮,可降低3倍以上的复发风险,减轻患者每日服药的负担和病耻感,有助于他们回归正常生活,但现在在我国大多数精神分裂症患者和家属并不了解长效制剂。

疾病信号

体检报告需专业解读

北京天坛医院 朱丽丽

夏天,是体检旺季。现在各体检中心的体检报告都非常清晰美观,但由于医学知识的缺乏,很多人还是看不明白里面的提示甚至错误判断,自己吓唬自己。另一部分人则忽略提示,耽误潜在疾病的诊治。



“体检报告通常不会直接给出疾病诊断,而是将体检所见各项异常汇总,提示是否需要复查或者进一步诊治。拿到报告后,受检者要仔细阅读,如果自己弄不明白,最好请经验丰富的临床医生做报告解读,以便及时发现异常,及时就诊。”北京天坛医院体检科主任胜彦婷、副主任孟莉在提醒的同时,就体检报告中容易碰到的问题作了解读。

体检查出有脂肪肝,会不会变成肝硬化?

脂肪肝是健康开始亮黄灯的警告,必须找出原因,改善日常生活中的坏习惯,例如:增加运动量、减肥、戒酒、饮食控制、降低血糖及血脂等,如不注意,近8%的脂肪肝患者会出现肝纤维增粗,直至肝硬化。

前列腺特异抗原(PSA)升高就是得了癌?

前列腺特异抗原(PSA)升高,可能是前列腺癌,也可能是前列腺肥大或有炎症,应到泌尿科进一步检查。

眼压超过标准,一定是青光眼吗?

不一定。用眼过度、睡眠不足甚至眼部发炎都可能使眼压暂时升高。眼压出现异常时,还是要由眼科医生做进一步确定诊断。

检查结果有肾结石,是否需要马上动手术?

肾结石在0.5公分以下者,只要多喝水,60%的人都可随排尿排出结石。而结石的位置,也会影响是否需要动手术,最终应由医生来作决定。

目前,天坛医院体检科对于团体体检,会开展现场咨询答疑或到体检单位安排体检报告解读等。个人体检者拿到体检报告后,如果弄不明白,最好到体检科找大夫进行个体化咨询。每次的体检报告要保存好,以便来年做对比分析。

专家提醒

97%主动脉病患者治疗不及时

首都医科大学附属北京安贞医院 卢晓娣



“目前,我国每年约有20万新发主动脉病病例,但仅有约3%左右的患者能获得手术或腔内修复术等有效治疗,97%的患者最终难以避免丧失基本生活和工作能力乃至死亡的厄运,给家庭和社会带来了沉重负担。”

6月11日—13日,在“2012年度主动脉疾病外科治疗新进展学习班”上,我国著名大血管外科专家、安贞医院的孙立忠教授强调了主动脉疾病的危险性。

主动脉疾病是严重威胁人类健康的心血管疾病,即使在医疗条件和技术比较发达的美国,每年亦有15000人死于主动脉瘤和主动脉夹层。随着人们生活方式的现代化,高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等疾病高发,我国主动脉疾病的发病率快速上升。由于保守治疗效果差,主动脉置换手术和血管腔内修复术已成为主动脉疾病的主要治疗手段。

主动脉疾病病情凶险,手术难度大,在上世纪90年代初,手术死亡率还高达20%。现在,我国大型心血管病中心的主动脉外科水平提高迅速,尤其是以孙立忠教授为首的团队,从1994年至2010年,成功完成主动脉手术达3000余例,手术成功率达96%以上,居世界先进水平。

会上,还举办了《主动脉外科学》首发式。这是由孙立忠教授主编、我国第一部以中国人的实践经验为主的主动脉外科学专业指导书。

公益服务

北京医学会

6月16日上午9:30—11:00,在东单三条甲七号北京医学会礼堂举行的“权威专家健康教育大讲堂”上,中华医学会老年医学分会委员、北京医学会老年医学分会副主任委员、北京同仁医院干部医疗科主任秦明照教授将告诉您为什么老年人更易发生房颤?为什么高血压、糖尿病、冠心病以及感染、炎症都可能是导致房颤的因素?为什么需要对患者做血栓和出血风险的评估等。郭乡平

北京大学肿瘤医院

6月23日下午14:00—16:30,在“第七届全国胃癌学术会议”期间,北京大学肿瘤医院将举办“消化道肿瘤的预防、早诊与规范治疗新理念”健康大讲堂专场。院长、胃肠肿瘤外科主任李加享主讲“外科医生诊断治疗胃癌的思路和策略”;消化道肿瘤内科主任医师张晓东主讲“食管癌、胃癌,您知道多少?”康复科主任唐丽丽主讲“心理——健康的基石”,北京市肿瘤防治办公室副主任王宁主讲“北京市肿瘤发病情况介绍”。地点:北京国际会议中心第五分会场(一层第三会议室)。管九萍

美丽健身

白领健身3分钟

中日友好医院中医肿瘤科 程志强博士

谈到健身,可能很多人都会面露难色,不是不愿意锻炼,而是没时间。来试试3分钟健身操吧。

第一步:展开双臂,先用右手空心掌拍打大椎穴(第七项与第一胸椎之间),然后展开右臂,再用左手空心掌拍打大椎穴,交替九次。可清热散风,扶正祛邪。

第二步:先用右手空心掌拍打左侧锁骨下缘、胸骨外缘区域,然后换左手拍打右侧,交替九次。可调理肺气,养阴清肺,理肺化痰,宽胸理气,疏经止痛。

第三步:上臂向前抬起与肩齐平,手心外翻,划圈用空心掌拍打腰部,再顺腰间用力向前推出,共九次。可温肾壮阳,舒筋活络,益肾固精,清热利湿,培补元气,还可瘦身。

第四步:用两手空心拳同时敲打臀部最高点九次。可祛风利湿,舒筋活络,提臀。

第五步:稍弯腰用两手空心拳同时敲打大腿外侧风市穴(直立垂手,中指尖所到之处)九次。可祛风利湿,舒筋活络。

第六步:弯腰屈膝用两手空心拳同时拍打膝上内侧面隆起的地方九次。可调和气血,祛风利湿。

第七步:弯腰屈膝用两手空心拳拍打膝下外侧阳陵泉(腓骨

小头前方凹陷中)、足三里(膝下三寸,胫骨前缘外侧一横指)九次。可清泻肝胆,舒筋活络,调理脾胃,疏通筋络,镇痉止痛。

第八步:弯腰屈膝用两手空心掌拍打膝下内侧面阴陵泉(胫骨侧,膝下缘的凹陷中)九次。可健脾利湿,调补肝肾。

第九步:弯腰屈膝用两手空心掌拍打绝骨(外踝高点上3寸)九次。可清肝胆热,舒筋活络。

第十步:弯腰屈膝用两手空心掌拍打三阴交(内踝高点上3寸,胫骨内侧面的后缘处)九次。可健脾益气,调补肝肾。

温馨提示:注意安全,从第六步到第十步时可以坐凳进行拍打。

