

# 走出心理创伤的六种方法

□ 班一峰

心理创伤是由于经历过重大的事故或者遭受过严重的伤害,内心产生的纠结和难以释怀的痛苦。很多人的内心都会有心理创伤,害怕遇到类似的事件或者场景,不敢正面的面对,害怕再次陷入痛苦和纠结当中。导致心理创伤的原因是长期以及过度的负面性刺激,偶发性的重大创伤事件也会对人产生心理影响。因此,要避免过度或长期的负面刺激,尽量避免偶发性的重大创伤,帮助患者走出心理创伤。

心理创伤会使人感到无助或者无能为力,创伤的发生通常是突然的、无法抵抗的。日常生活中会由于长期的忽视、身体虐待、情绪虐待或暴力等,都会导致出现心理创伤的发生。以下六种办法对于走出心理创伤有非常大的帮助。

## 一、觉察过去的伤痕

心理创伤调节的第一步应该是“自我觉察”,正面应对并了解自身在成长的过程中所发生的事情,并且用现在的眼光和思维去检视,回顾心理历程非常重要。心理学的角度看,患者过度的受伤或者愤怒等过激的情绪

反应,大多数都和原生家庭有关,患者应该逐渐的学习用现在比较成熟、客观的思想及立场重新审视过去所发生的事情。

## 二、了解自我防卫的三种型态

人在交际互动过程中,会出现三种自我防卫的型态,需要清晰自己是哪种类型,才能够明白自己的问题出在哪里。

1、讨好型:这种类型就是以取悦他人来保护自己,总是以笑脸跟人相处,保护自己的方式就是甜言蜜语,主动与人打招呼。但是,如果一直用这种方式面对问题时,就会出问题,应该用更成熟的心态和方法解决问题。

2、攻击型:这种类型的人会在相处中保持距离,在受伤前就先伤害他人,用这种方式隐藏自己的软弱,不会轻易的被伤害,但付出的伤害比较大,实则内心非常需要爱。

3、隔离型:这种类型的人选择把自己隐藏起来,不与任何人交流,长期与此会很难以人深交。

## 三、找一个信任的人保守秘密

情绪和经验性的学习要比知识性的学习

更有效果。在回顾过往的时候,可以找一个自己比较信任的人,可以是家人、朋友、或者是心理老师,当真正的被理解、倾听、接纳,便可以从中获得医治,这种治疗的方式可以让患者做回真正的自己,这种情绪治疗经验是心灵医治过程中比较重要的环节。

## 四、写情绪日记,了解自己

除了基本的心理防卫的方式以外,还可以多看看书、多听心理的演讲、与别人的交际,可以通过情绪日记的方式记录和更深刻的了解自己的情绪和与他人之间的心理互动。从而可以仔细思索生活中有哪些事会让自己出现过激的情绪反应,通过情绪日记的方式可以帮助患者进行思考,对患者的心理复健、成长都会很有帮助。

## 五、运用生命线回溯过去

回忆记忆中的悲伤或快乐的事情以及原生家庭的历史,可以用生命线的分析和心理的历史进行分析,如在空白的纸上画一条横线,左边写0岁,右边写现在的年龄,在这条线上记录自己生命中的比较喜乐和建设性的事件,下方写自己曾将比较受伤害的过

往事件。

## 六、改变生命密码,重塑自我

很多的心理创伤通过正确的方法,比如冥想、呼吸疗愈等都能够得到疗愈自己。冥想是一种通过专注和冥思的练习,旨在培养内心平静和觉察力。冥想可以帮助人们放松身心,减轻压力和焦虑,提高专注力和注意力。呼吸疗愈是一种通过调整和控制呼吸来促进身心健康的疗愈方法。深呼吸和慢呼吸可以帮助放松紧张的身体和情绪,减轻压力和焦虑,平衡身心。但是内心比较严重的心理创伤需要通过专业的辅导帮助患者走出伤痛,不管运用哪种方法,无论曾经的创伤有多大,只要内心有勇气、耐心,培养积极的心态和坚定的意愿,相信自己有能力改变。

综上所述,患有心理创伤的患者应该积极面对自己的创伤,而不是一味的选择逃避,不管曾经的创伤有多大,都可以得到治愈。所有的伤痕都会随着疗愈和成长被慢慢抚平,成为自己丰富的阅历及宝贵的财富。

(作者单位:广西百色市第二人民医院)

# 预防子宫肌瘤,情绪管理很重要

□ 李玲

有网红健身博主某女士“因为前男友长了6颗子宫肌瘤”一事登上了热搜。她在个人微博中表示:自己曾在医院查出6颗子宫肌瘤,后来在体检发现子宫肌瘤变大了,需要尽快再做一次手术切除。而自己作为健身博主,长期以来的饮食和作息都很健康,得病原因可能与前男友的6年不平等关系有关,使自己长期处于经济压力、情感压力和情绪焦虑中,没有得到足够的安慰、排解和放松。今天我们来聊一聊生气、压力大会不会诱发子宫肌瘤。

**坏情绪引发子宫肌瘤:**子宫肌瘤是常见的女性妇科良性肿瘤,且多发于25-40岁育龄期女性,目前发病率高达25%以上。也就是说每4个人就可能有1人得子宫肌瘤。45岁以上围绝经期女性确诊率更高,增长速度更快,这可能和更年期激素波动和情绪变化有关。医生表示,子宫肌瘤的查出率逐渐增高,也和女性健康意识提升也有关系。如今越来越多的女性定期做妇科检查,再加上超声技术水平的发展,1厘米甚至更小的子宫

肌瘤也能被发现。从医学定义上讲,子宫肌瘤本身指的就是良性肌瘤,所以女性朋友无需过度担心。子宫肌瘤的发病主要是由于正常的子宫平滑肌组织出现过度增生形成的,影响子宫平滑肌组织增生的因素都是诱发子宫肌瘤的危险因素。包括遗传、体内激素水平失衡以及心理压力等都可能成为子宫肌瘤的诱发因素。其他原因比如性生活失调引起的激素水平紊乱、过度的肥胖,30-50岁且生过孩子的女性等也都会诱发子宫肌瘤。对于长期处于压力大、作息不规律,经常焦虑、抑郁、情绪波动大等状态的女性,确实有子宫肌瘤增大或是病情加重的风险,究其原因可能是亚健康状态降低了机体自身免疫力甚至引起内分泌系统紊乱,从而增加了疾病包括子宫肌瘤的患病风险。当情绪长期处在抑郁、焦虑甚至暴躁中,会引起内分泌失调,导致体内雌激素的过度分泌和肌细胞的过度增殖,形成子宫肌瘤。因此,为了健康着想,女性朋友们一定要管理好情绪,切勿暴躁暴怒,放平心态。

**子宫肌瘤有哪些症状?**1、月经改变:有些子宫肌瘤长在宫腔里面,医学上叫黏膜下肌瘤,这样就造成子宫内膜面积相对增加,来月经时,正常的子宫平滑肌会收缩止血,但如果子宫肌瘤比较大又多,就可能削弱止血效果,引起月经多。2、阴道分泌物增加:比如白带增多。子宫肌瘤在非月经期也会引起内膜渗出分泌物增加,就会导致阴道分泌物增加。3、腹痛腹胀:比较大的子宫肌瘤可能会顶住盆腔周围的脏器,就可能引起肚子胀、不舒服;如果肌瘤出现变性,也有可能引起下腹痛;或者黏膜下肌瘤,在经期有可能会引起痛经;带蒂的浆膜下肌瘤,如果出现蒂扭转,会引起剧烈的肚子疼。4、压迫症状:如果子宫肌瘤比较大,或者长的位置比较突出,压迫到周围器官,可能会引起相应的压迫症状。比如说压迫到膀胱,会有尿频尿急;压迫到直肠,会有便秘;压迫到旁边的输尿管,会引起输尿管梗阻,出现肾积水等。

**如何预防子宫肌瘤?**1、饮食管理:女性在生活中要合理控制自己的饮食,且要保证营

养的均衡,少吃或者不吃动物性荷尔蒙食物,多吃一些富含纤维的蔬果,能够给身体补充维生素,提高身体抵抗力,预防子宫肌瘤。2、注意个人卫生:细菌感染很容易引起子宫肌瘤,女性在日常生活中一定要多注意自己的个人卫生,尤其是私处卫生,勤换贴身衣物,防止细菌感染。3、注意休息:女性在日常生活中尤其是经期,一定要注意劳逸结合,保持一个愉快的心情。不要过度思虑工作或者生活的琐事,尽量早睡,不熬夜,预防子宫肌瘤的发生。4、控制性生活的频率:已经开始有性生活的女性,一定要合理安排性生活的频率。同时在性事前一定要注意卫生清洁,以防细菌感染。

总之,日常生活中我们需要及时疏导自己的不良情绪,坏情绪不仅会影响子宫肌瘤的发生,还会导致多种疾病的发生,我们要学会管理自己的情绪,调节自己的身心状态,或者向专业心理医生寻求帮助,避免诱发子宫肌瘤。

(作者单位:广西崇左市人民医院)

# 精神心理性头晕的处理方法

□ 黄海花

头晕是生活中比较常见的症状,诱发的因素较多,包括病理性、生理性等方面,精神心理性头晕是其中比较常见的,发生后会出现头晕无力、精神不振、步态不稳等症状,如果不能及时处理和干预则会出现更多问题,反而会产生不利的影响。很多人对精神心理性头晕的认识不足,容易与其他头晕现象混淆,而长期精神心理性头晕得不到干预可能会加重焦虑、抑郁、神经衰弱等问题。了解精神心理性头晕的具体原因,进行针对性解决,才能够保障机体健康。

## 一、精神心理性头晕是如何引起的?

具体来说,精神心理性头晕主要是由于心理因素导致神经递质功能紊乱,从而会引起头晕现象。结合临床分析可发现,精神心理性头晕的产生与以下几方面有关:

1、紧张和焦虑:受到生活和工作压力等方面的影响,一些人会长期处在紧张和焦虑的状态下,而长时间处于这一状态下会导致大脑皮层功能失调,从而会影响自主神经系统的稳定性,最终引发头晕。

2、压力过大:长期处于高压环境下会导

致人体内分泌失调,相应的自主神经系统会出现紊乱现象,从而引发头晕。

3、恐惧情绪:消极情绪中的恐惧情绪也会诱发精神心理性头晕现象,这是因为人受到未知事物或者因恐惧造成心理压力急剧增大,就会导致自主神经系统失衡,也会影响到人体中的血液循环,使得大脑无法有效供氧,由此会造成头晕症状。

4、睡眠障碍:长期处于失眠、睡眠质量差的状态下会导致神经衰弱,或者由于长期失眠和睡眠质量差导致人体的精神状态差,持续影响下可致大脑休息不足,使大脑皮层功能受到影响,由此也会诱发头晕现象。

5、精神问题:抑郁症、焦虑症、神经衰弱等问题会导致患者出现情绪低落、焦虑等现象,长期在不良情绪的影响下会出现思维迟钝、睡眠不足、免疫力下降、记忆力减弱、注意力不集中以及精神萎靡等症状,精神问题长期得不到干预会影响大脑功能,导致紊乱现象的产生,最终也会诱发头晕现象。

## 二、精神心理性头晕的临床表现有哪些?

1、头晕无力:结合上述观点的分析可发

现,精神心理性头晕的产生与精神压力过大以及精神心理健康问题有关,在发病时会出现明显的头晕现象,若是得不到及时治疗和干预则会出现失眠多梦等现象,甚至会加重健康心理问题。

2、精神不振:一些患者容易出现精神不振和精神萎靡现象,这些现象会对患者日常的生活和工作产生不利的影响。

3、步态不稳:若是精神心理问题持续加重,势必会影响患者的睡眠和生理状况,得不到干预和处理则会导致患者走路时出现肢体无力等现象,严重时还会影响正常的生活和工作。

## 三、精神心理性头晕应该如何处理?

通过上述观点的分析可发现,精神心理性头晕通常与紧张、焦虑、压力大、恐惧等心理因素有关。想要减轻和消除这一现象,生活中要注意以下内容:

1、心理治疗:具体来说,精神心理性头晕的产生原因与心理问题和消极情绪等密切相关,因此在发现精神心理性头晕时应注意心理干预,帮助患者了解和解决心理冲突和消极情绪,以提高应对压力的能力。

2、药物治疗:部分患者的头晕现象比较严重,针对患者的症状和需求医生会通过开具处方药物缓解头晕等不适现象。例如,对于伴有睡眠障碍的患者来说可以服用氯硝西泮、安神补脑液等药物,这样能够改善睡眠。对于精神不振的患者可以合理使用盐酸氟桂利嗪胶囊等药物进行治疗,也可促进康复。

3、物理治疗:低频电治疗、中频电治疗、磁振热治疗等物理治疗方法能够改善血液循环,对减轻头晕症状具有重要意义。

4、调整生活方式:在生活中要注意调整不正确的生活方式,日常中合理安排饮食,并注意保持良好的作息规律,并通过增加户外活动、锻炼以及加强人际交往等缓解消极情绪,以减轻头晕现象。

5、学会自我调节:生活中要注意保持良好的心态,并培养兴趣爱好和提高心理素质,例如可以通过看电影、听音乐、练瑜伽等方式自我调节不适心理。

总之,精神心理性头晕影响重大,大家要注意了解并做好针对性护理。

(作者单位:广西百色市第二人民医院)