

心慌、濒死感 反复关煤气灶…… 这是为什么？

心理专家讲述5个神秘电话背后的真相

今年9月安徽省首条专业心理健康咨询热线0551-63666903在走过了19年的风风雨雨之后，由每天3个小时的热线咨询升级为24小时全天候热线咨询。这条热线倾听着来电人的苦闷、抑郁、狂躁和绝望，并对他们进行心理疏导。

“因为这是全省第一条专业心理健康咨询热线嘛，很热的，最多的时候一晚上能有20个咨询电话，少的时候也有7、8个。算下来，这些年来咨询的人有几十万人次。”安徽省精神卫生中心王克永医生说，这些咨询电话的来电人很容易被归类，他们中的20%是抑郁症、焦虑症、强迫症、社交恐惧症、创伤后应激障碍等心理疾病的患者；20%咨询在工作、学业、成长过程中遇到的心理问题；17%咨询家庭关系；15%咨询人际关系；7%是咨询躯体疾病；剩下的则是咨询其他林林总总的心理问题。接下来我们就一起来看看五个典型的咨询来电，也许在他们这里你也会找到自己的影子。

■ 朱世玲 陈旭 记者 李皖婷

【来电一】

疲惫、早醒、兴趣丧失
年龄：32岁 性别：女

心理困惑：“近一个月来，我感到疲倦，感觉同事在孤立自己，同时经常加班备感工作压力大。吃饭不香，对什么事都提不起兴趣，很多事都觉得力不从心，而且睡眠质量很差。经常早醒，一旦醒来就再也无法入睡。”

王克永：“我们根据这位女士说的情况，经过询问初步判断是抑郁症，这种抑郁情绪已经严重地影响到了她的工作。对此，我们建议她最好前往医院确诊。一周后她来到医院，经过一个半月的治疗逐渐好转了。”

【来电二】

心慌、胸闷、出汗、濒死感
年龄：25岁 性别：男

心理困惑：“最近一个月反复出现心慌、胸闷、出汗，有时候会有濒死感，刚开始怀疑心脏出了问题，去医院做了心脏彩超、心电图等，结果除了有些窦性心动过速之外，其他均正常。但这种发作的状态由原来的一周一次，变成后来的一周2~3次，每次发作持续15分钟左右。因为这个已经去了3次医院急诊，却都检查不出病因。生活中一点安全感都没有，担心哪天发作会要了命。”

王克永：“听完这个小伙子的描述，我们怀疑他患上了惊恐发作，通俗地说就是急性焦虑症。对待这样的心理咨询者，需要让他明白这个病不会危及生命，这是一种心理疾病，需进行心理干预和药物治疗。告知他在发作时要做放松训练：深深吸气，慢慢吐气，并对其个人的认知进行矫正。”

【来电三】

反复关水龙头、煤气灶
年龄：65岁 性别：男

心理困惑：“近一年半的时间里，想到或看到某个名人必须要正确地写出Ta的名字，还半夜给子女打电话，询问他们，子女被自己搅合得不得安宁。反复关水龙头和煤气灶，出门后总觉得门忘记锁了。自己也明知不必要，却控制不了。不明白怎么把这个坏习惯改了？”

王克永：“这是典型的强迫症，告知他这是一种心理疾病，需要到医院来进行面对面咨询与治疗。”两周后，老人家来到了医院，经过半年的药物与心理治疗，老人家的症状减轻了80%。

【来电四】

日子没法过、想自杀
年龄：50多岁 性别：女

心理困惑：“最近心里难受，感觉日子没法过了，只有一死了之，想过要跳楼但下不了决心，安眠药却又买不到。在不顾家人反对的情况下，把本来准备给儿子结婚用的30万元拿去炒股了，结果血本无归，眼看儿子婚期将至，却拿不出钱来。”

王克永：“在听她诉说完之后，对她采用了危机干预的方法。告诉她如果她自杀会引起种种严重的后果。劝说她可以通过亲戚朋友的帮助，先借钱把儿子的婚礼给办了，日后再慢慢归还。其实没有人是不想要命的，自杀的人只是想要摆脱痛苦。如果能为那些心理陷入危机的人，提供一个呼救的平台，很可能事情的结果就不一样了。”

【来电五】

害怕与人接触、紧张、脸红
年龄：30岁 性别：男

心理困惑：“不敢出门，害怕与人接触，尤其是异性，见到后会脸红、紧张。刚开始撑着，半年后严重到无法进行工作，而呆在家里却很正常。很苦恼，影响到了自己的睡眠与工作，整天恐惧不安。”

王克永：“我们判断他患上了社交恐惧症，建议他采用暴露疗法，也就是越害怕的对象越要接触，比如先是在超市里坚持5分钟，再循序渐进到15分钟等，每当紧张时就深深吸气、慢慢呼气，这个没有别的办法，只能靠自己。”

专家提醒：

想要心理健康，要学会自我调节

王克永说，电话里很多人会情绪激动，号啕大哭，这是一种情绪宣泄的表现，“大多数情况下，电话干预可以起到一定效果。但如果是心理疾病比如抑郁症严重的患者，效果则不太好，因为这已经发展为一种疾病，需要药物治疗，仅靠语言沟通较为困难。”

王克永提醒，要想拥有健康的心理，需要学会自我调节，加强身体锻炼，掌握一些心理健康的卫生知识，增加个人的兴趣爱好，有二三个好友说说知心话。在遇到问题时如果自己调节不了，可试着寻找家人、朋友等进行宣泄。如果再解决不了，可以寻求专业人员支持，安徽省精神卫生中心（合肥市第四人民医院）心理援助热线0551-63666903将24小时为大家提供免费咨询。

新书推荐

《身边的科学真好玩(第3辑) 今天起，爱上蔬菜》

定价：15元
作者：大卫·安契姆
出版社：安徽科学技术出版社

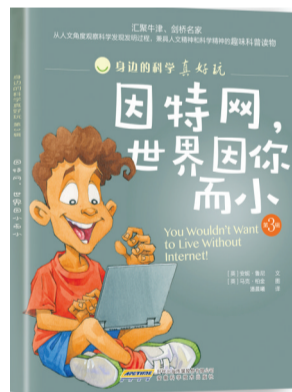
内容简介：本书系“身边的科学真好玩”第3辑中的一本，用有趣的插图和平实的叙述方式讲解蔬菜是什么、蔬菜如何让我们保持健康、有趣的蔬菜见闻，以及蔬菜的其他用途等，以生动的事例帮助小读者认识蔬菜对人类的重要性。



《身边的科学真好玩(第3辑) 因特网，世界因你而小》

定价：15元
作者：马克·柏金
出版社：安徽科学技术出版社

内容简介：本书系“身边的科学真好玩”第3辑中的一本，用有趣的插图和平实的叙述方式讲解互联网是什么、谁发明了它、互联网有哪些种类、信息社会的冲击，以及世界零距离的概念等，以生动的事例帮助小读者认识互联网对人类的重要性。



● M.5002男，合肥金融单位，38岁，1.80米，国外留学硕士，离单，儒雅素质高，品貌修养好，经济住房优越。诚觅36岁以下，1.62米以上，专科以上学历，形象气质佳，宽厚善良的知性女士牵手一生。

● M.5174男，合肥科研下属单位，30岁，1.74米，本科，未婚，品貌好，英俊进取，经济优。诚觅30岁以下，1.65米左右，肤白气质佳，秀外惠中的未婚小姐爱相随。

● F.7262女，合肥省直单位公务员，30岁，1.65米，硕士，未婚，温柔文静优雅，形象气质佳，知书达理，经济优。诚觅45岁以下，1.72米及以上，沉稳宽怀，有品位素质高的先生爱心永结。

● F.7583女，合肥事业单位白领，28岁，1.64米，硕士，未婚，温柔优雅，肤白气质佳，住房经济优越。诚觅36岁以下，1.75米左右，综合素质高，儒雅谦和的先生牵手，风雨相随。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供，条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）