



双相情感障碍：一半是海水，一半是火焰

中青报 中青网记者 夏瑾

不久前,北京大学第六医院病房接收了一名患者。一个月前,患者躁狂发作,仅用了一周时间就完成了了一篇极有难度的、通常需要两三个月才能完成的硕士学位论文。然而在论文提交后,他在等待结果的过程中又陷入了抑郁,试图结束自己的生命。北京大学第六医院双相情感障碍专业门诊医生朱玥告诉中青报 中青网记者,这名患者所患的疾病就是双相情感障碍。

心境不稳,情绪忽高忽低,犹如在坐过山车,这是双相情感障碍的核心特点。朱玥解释说,正常人也会有情绪波动起伏的情况,但总体上是在相对平稳的范围之内,而双相情感障碍患者的心境高涨或低落则非常极端。双相情感障碍也称躁郁症,是既有躁狂或轻躁狂发作,又有抑郁发作的一类常见精神疾病。躁狂发作是指过度愉快和兴奋的状态;抑郁发作是指极端低落和绝望的状态,兼具躁狂和抑郁状态的发作被称为混合发作。双相情感障碍患者的心境在极度高涨和极度低落两个极端来回变化,时而感到飞入世界之巅,精力过盛,无所不能,时而感到坠入幽暗低谷,疲惫不堪,绝望无助。很多患者将这种在两个极端穿梭的感觉描述为:一半是海水,一半是火焰。

危险而迷人的“天才病”

朱玥介绍,美国诊断标准将双相情感障碍分为I型和II型。I型是指患者除抑郁发作外,还有过躁狂发作或混合发作的双相情感障碍;II型则是除抑郁发作外,只有轻躁狂发作,没有躁狂发作或混合发作的双相情感障碍。轻躁狂是比较轻微的躁狂发作形式。相较于I型双相情感障碍,II型双相情感障碍程度更轻。患者在轻躁狂发作期,头脑异常灵活,思维极其敏捷,精力格外旺盛,社交非常活跃,工作效率变高。轻躁狂发作时,患者本人通常不会认为



当地时间3月4日,秘鲁利马梵高沉浸式艺术展览现场。艺术家梵高、贝多芬、文学家海明威、普希金、政治家拿破仑、丘吉尔、科学家牛顿、哲学家尼采等,他们的灵感迸发和才华横溢可能与躁狂或轻躁狂发作有着微妙的联系。视觉中国供图

自己精神出现了问题,反而会非常享受这种状态,希望一直维持这种状态。

虽然轻躁狂对患者的社会功能没有明显损害,然而,这并不意味着可以对其放任不管。如果得不到合适的治疗,轻躁狂也可能发展为躁狂。朱玥说,躁狂发作会让个体在工作、生活和人际关系方面受到明显损害,甚至遭遇法律纠纷。

处于躁狂发作期的患者,兴奋程度要

比轻躁狂发作更加严重,行为也更加极端。如果说轻躁狂患者会因为情绪高涨而社交活跃,躁狂患者则会因为过度兴奋而一直说话,直到嗓子哑了也停不下来;轻躁狂患者会因为精力旺盛,活动水平显著增加,躁狂患者则会把一天安排得满满当当,睡眠时间可能缩短到只有三四个小时,以至于身心严重耗竭;此外,躁狂患者还表现为易冲动,会做出鲁莽的、不理

智的、不计后果的冒险行为,例如超速飙车、冲动投资等;躁狂发作时,患者还会变得易激惹,可能出现言语和身体上的冲动攻击行为;躁狂患者还可能同时伴有例如妄想、猜疑、幻听等精神病性症状。因此,双相情感障碍同精神分裂症一样,都被列入重性精神疾病之列。

有趣的是,情绪高涨、不知疲惫、易冲动、爱冒险,这些特质恰恰是激发创造力的

有利条件。事实上,历史上很多杰出人物都是双相情感障碍患者,例如艺术家梵高、贝多芬、文学家海明威、普希金、政治家拿破仑、丘吉尔、科学家牛顿、哲学家尼采等,他们的灵感迸发和才华横溢可能与躁狂或轻躁狂发作有着微妙的联系,因此双相情感障碍也被称为“天才病”。

早期诊断难度大

朱玥告诉记者,关于双相情感障碍的发病原因,目前尚不明确。通常认为可能与遗传、神经生物改变、免疫系统失调、神经内分泌异常等生物学因素有关,也可能有心理和社会因素的原因。全球约有1%-3%的人患双相情感障碍。流行病学调查显示,我国成人双相情感障碍的终生患病率为0.6%,多数在15-30岁之间首次发病。不经系统治疗的患者,终身复发率高达90%以上。

由于双相情感障碍症状表现复杂,与抑郁症及其他精神疾病有很多重叠的症状表现,因而双相情感障碍的早期诊断通常比较困难,可能在病后多年才能明确诊断。有报道称,多达40%的双相情感障碍患者最初被诊断为抑郁症,35%的患者从首次就诊到被诊断为双相情感障碍之间等待了至少10年。

朱玥解释说,那些以躁狂发作起病的患者,可以在早期被及时诊断,然而更多患者以抑郁起病,因而最初会被诊断为抑郁症;还有的患者症状以抑郁为主,轻躁狂或躁狂发作时间短,症状不明显,或者患者将轻躁狂状态视为正常,也会造成临床医生的识别困难。

因而双相情感障碍的自我识别就更加困难。除轻躁狂状态难以识别外,有些患者的躁狂表现可能不是情绪极度高涨,过分的愉悦兴奋,而是易怒、易激惹,这时家属和患者本人会认为这是性格暴躁使然,或是近期压力太大导致的一时表现。朱玥提醒,和抑郁患者相比,双相患者可能更多伴随的是冲动或敌对行为,还可能伴

有饮酒、使用毒品等表现。如果发生这些现象,应当及时就诊。

及早识别非常重要

朱玥强调,虽然双相情感障碍患者和抑郁症患者一样会表现为抑郁发作,但二者的治疗方式是不同的,这也是为什么双相情感障碍的诊断非常重要。治疗双相情感障碍需要以心境稳定剂这种药物为基础来治疗,而抑郁症是以抗抑郁药为主。朱玥说,对于抑郁发作的双相障碍的患者,必须要在使用心境稳定剂的基础上使用抗抑郁药进行治疗,如果没有心境稳定剂作为基础,患者将有病情加重的风险。

朱玥认为,识别抑郁患者是不是有潜在的“双相”,可以从以下几个方面入手:一生中首次出现抑郁发作的年龄小于25岁;有双相障碍家族史;抑郁发作时伴明显烦躁不安或易激惹;抑郁发作至少3次以上;抗抑郁药治疗后短期内完全恢复,例如刚用上抗抑郁药两三天,症状就完全消失;抑郁症状不典型,如睡眠多、进食多、肢体沉重如灌铅感等。这些临床特征更常出现在最终转变为双相情感障碍诊断的抑郁患者中。

按时用药,规律作息

好消息是,多数双相情感障碍患者可以通过药物治疗,过上正常的生活。朱玥说,双相情感障碍是发作性的疾病,多数患者经过治疗都可以进入缓解期,正常地工作和学习,不过,由于精神疾病是容易复发的疾病,所以患者一定要遵医嘱按时用药,进行充分的维持治疗,才能预防疾病再次发作。如果擅自减药或者停药,病情就容易复发,而发作次数越多,治疗难度也就越大。

朱玥同时提醒,双相情感障碍患者还应注意保障规律的睡眠和作息,保证睡眠质量和时间,尽量避免倒夜班等影响睡眠作息节律的行为,避免饮酒酒精或含兴奋剂的功能饮料。对咖啡因、茶多酚易感的患者也应避免饮用咖啡、奶茶等刺激性饮料。规律的作息和健康的生活方式都有助于维持病情的长期稳定。

双相障碍并不可怕,对疾病保有一份敬畏之心、与医生保持良好的沟通合作、养成规律良好的生活作息,就能在康复之路上越走越远。朱玥说。

化解负面情绪 让家成为可以停靠的港湾

□ 欧琳娜

我们经常听到类似说法:再苦再难,也要尽力不把负面情绪带回家!

最好的修养,是把负面情绪摆脱在家门之外!

为了家人,为了家庭的和睦,一定要学会控制情绪!

这些看法和行为,在传统家庭观念中,被认为是司空见惯的,是正确的。

然而,问题来了。单位和家里都不能消化负面情绪,那么,去哪里才可以呢?真的只通过找朋友聊一聊,与三五知己品茶、散散步或者去喝喝酒就可以让负面情绪消失吗?就能控制住负面情绪,不在家人面前发作吗?

网上有个段子:楼主的下属在某精神卫生中心因轻度抑郁、焦虑开了张一周的病假条。楼主发帖询问要不要批假,最热的回帖是:批吧,否则万一他拿刀劈你划不来。

虽然是个笑话,但的确在近些年,各种抑郁症、焦虑症、狂躁症等名词纷纷出现在我们身边。一旦被确诊,同事、朋友不知该如何与之相处,从而选择敬而远之

或保持警惕提防;家人和当事者则更像得了绝症一样,无法确信是否可以痊愈。于是,除去焦虑、抑郁外,又增加了恐惧和对自己身体的不信任,结果很多人病情越来越严重。

被确诊成某某症,说明已经到了需要专业医生进行干预、治疗的阶段,而其在萌芽状态时,原因却仅是随处可见的负面情绪。如果没有正确的办法对负面情绪进行处理和消化,任其肆意宣泄或累积,久而久之,你也很有可能成为上面笑话中那位要请假的仁兄。

那么,如何化解与避免负面情绪造成的伤害呢?

第一步,正确定义和客观看待发生的负面情绪,会让伤害减少一半。人是一个复杂的生物体,通过越来越多的研究表明,看似分属不同学科的生理卫生与心理卫生,存在着紧密的关联。

同时,生活经验也告诉我们,饿了容易暴躁,困了容易找碴儿,生理期容易不讲道理,生病了容易情绪低落。因此,当负面情绪出现时,先别急着讨厌它、摆脱它、压抑它或指责它,不妨先观察自己:身体是否处于不舒适的状态?身体或心理的安全是否受到威胁?自己的需求(生理/心理)是否得不到满足,并且已持续

了很长时间?认真检视后,你会发现一个新的认知:负面情绪的出现是来自于身体内部的警示。

这个认知,是我们有效化解并避免负面情绪带来伤害的第一步。

第二步,建立一个观念:家是化解负面情绪最重要的场所。

家是什么?温馨甜蜜的居所、风平浪静的港湾、坚强厚实的依靠,但我们不要忘记最重要的那个定义:家是父母,家是爱人。

作为父母一定要清楚,当孩子带着负面情绪回到家的时候,需要的是被我们拥抱和允许,并提供帮助,而不是恨铁不成钢式的指责。即使这种指责是出于爱,也会令孩子产生:我有负面情绪,太无能了!的自我认定。

孩子只有依靠父母或有足够安全感的家才能处理负面情绪,否则就会转化成和老师对着干、和同学打架、做出格的事情、欺负弱小等坏孩子的行为。或者,他们会把这种情绪压抑在心里,直到以更加强烈的爆发方式伤害自己或他人。

作为爱人一定要清楚,伴侣除了一起生活、孕育后代之外,还有很重要的职责和义务就是照料对方、支持对方,

这当然包括一方出现负面情绪的时候。一对关系和谐的夫妻,在对方身体出现生理疾病的时候,会很自然地提供帮助,认为照料对方是应该的。可是,当爱人遇到心理问题,产生负面情绪的时候,我们却想不起来提供帮助,反而怪对方将外边的情绪带进家来,这不是很奇怪的逻辑吗?

帮助家庭成員化解负面情绪是作为家人的职责。家庭有这个共识,每个成员便会感到有依靠,被理解,受支持,那么负面情绪带来的伤害就会减少很多。

第三步,掌握一个知识点:每个人在负面情绪出现时,需要的化解方式各不相同。

在共通的好吃、喝好、休息好外,还区分为三种不同的化解方式:

有的人需要自我疗愈。

他们在状态不好的情况下,最好的复活方式就是独处。或是在安全安静的空间里静静地待着,或是吃些自己想吃的东西,做些自己想做的事情,或者就是简单地睡觉。总之,就是不被打扰地用自己舒适的方式独处。当时间够了的时候,就会满血复活地自己走出来。

有的人需要被亲密的人帮助。他们在状态不好的情况下,更需要被



2021年5月13日,浙江省湖州市长兴县夹浦镇中学,初三学生正在进行“梦想气球”亲子趣味减压活动。当孩子带着负面情绪回到家的时候,需要的是被家长拥抱和允许,并提供帮助。视觉中国供图

认真倾听、被真心理解、被专心陪伴、被温暖拥抱,所有一切让他们体会到被重视、被爱着的行为,都可以让他们迅速进入自我修复的进程中。

有的人需要更开群的群体。他们不适合在家里疗伤,需要走到人群中,或是和朋友们喝酒侃大山,或是去参加会议类的活动。总之,更广阔空间里的社交活动才是他们的疗伤圣药。

大家可以通过询问或观察,了解家人适合以上3种方式的哪一种,如此,我们

才能在必要的时候提供最适当的支持。一定要记住:错误的方式不但不于事无补,反而会起到相反的作用。

日常生活中,随着身体状态的起伏,随着生活、学习、工作不断产生的责任和压力的积累,我们总会与负面情绪不期而遇。可以说,负面情绪无处不在,更让人无可逃避。希望每个人都能够客观认知负面情绪,并懂得如何与它们相处;希望每个家庭成员包容对方的不开心并给予无微不至的照料;希望所有人的家都成为真正可以停靠的港湾。

如何帮助孩子拥有健康的人际关系

中青报 中青网记者 夏瑾

正如儿童青少年的心理健康离不开原生家庭的影响,讨论儿童青少年的人际交往能力也要回归到家庭。北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪告诉中青报 中青网记者,一个人处理人际关系的风格是从母婴关系开始确立的。从一个人在婴儿时期与母亲的依恋关系,就可以看出他人际关系的基础。

儿童青少年的人际交往能力离不开家庭的影响

依恋关系与人际关系的联系是由美国心理学家爱因斯沃斯提出的。1973年,美国心理学家爱因斯沃斯设计了“陌生情境实验”(也叫依恋关系实验),让婴儿和母亲待在一个陌生的房间里,房间里有一个陌生人,还有很多玩具可以让小孩玩。实验过程中,母亲会离开房间,从母亲离开后和回来后孩子的反应,可以看出孩子和母亲之间的依恋关系。爱因斯沃斯从婴儿和母亲的研究中界定了亲子关系的3种基本类型:安全型、回避型和焦虑矛盾型,爱因斯沃斯认为,这些孩子长大后并建立人际关系时,这些特点仍会显露出来。

安全型依恋的孩子会把母亲作为“安全基地”。母亲在房间里时,孩子会开心地玩耍,主动探索周围的世界,遇到困难时会回到母亲身边寻求安慰;当母亲离开房间时,孩子会表现出分离焦虑,可能会紧张,也可能会哭,但是很容易被陌生人

安抚;当母亲返回房间时,孩子会主动寻求母亲的安慰,并且能通过母亲的安抚很快平静下来,然后继续开心地玩耍,探究周围的环境。

焦虑矛盾型依恋的孩子在母亲还没有离开房间的时候就开始焦虑,会一直扯母亲离开,因而不能够全身心投入地玩耍,又表现得很矛盾,一方面会跑到母亲面前想要亲近母亲,另一方面又对母亲表现出攻击性行为,或者哭闹加重,或者尖叫、踢打,拒绝母亲的安抚。

回避型依恋的孩子与母亲没有很好的依恋关系,当母亲在房间里时,孩子遇到困难不会向母亲寻求帮助,而且经常会有愤怒的情绪;母亲离开房间时,孩子也不会哭泣,对陌生人的反应是不在意;母亲返回房间时,孩子不会高兴,甚至还会逃避母亲。

安全型依恋的孩子一般比较快乐和自信,在人际交往中也能快乐和自信地去和朋友相处;焦虑矛盾型孩子的母亲往往不能敏锐地发现孩子的情感需求,这样的孩子在人际交往中也很难拥有自信,难以建立良好的人际关系;回避型依恋的孩子跟母亲之间没有建立很好的依恋关

系,长大后也很难建立很好的人际关系和社会性关系。

李雪解释说,依恋关系是人际发展的雏形,依恋关系在一个人三岁之前就已经形成,但这并不意味着此后不可改变。如果孩子在三岁前没能建立良好的依恋关系,在之后的成长过程中,家长仍然可以努力改变,与孩子建立安全型依恋关系。

安全型依恋关系的母亲具有哪些特点呢?李雪总结说,她们普遍能够敏锐地发现孩子的情感需求,她们关心的不只是孩子的喂养问题,而是会及时地发现和回应孩子的情绪变化和情感需求,比如在孩子哭泣的时候及时地安慰,在孩子提出问题或者跟自己互动的时候及时地回应,在孩子跟自己说话的时候要看着孩子,给予孩子全部的关注。李雪经常会看到一些母亲在给孩子喂奶的时候,一手抱着孩子,一手拿着手机,妈妈的眼睛并不在孩子身上,而是在手机上,虽然满足了孩子的喂养需求,但是这样的养育方式并不能满足孩子情感的需求。

此外,母亲在和小孩互动的时候,应该能够时时刻刻都感觉到快乐。当一个母亲开始觉得和孩子在一起互动很压抑,很不快乐,甚至觉得养育孩子是一个很大的负担,孩子是自己的拖累和包袱时,就一

定要想哪里出了问题,并且及时调整,否则这种状态会极大地影响亲子关系,并且影响孩子安全感的建立。安全感是孩子未来拥有良好人际交往能力的基础,只有获得足够安全感的孩子,将来才有能力建立良好的人际关系。

家庭关系是儿童青少年人际交往的基石

人际关系从母婴关系开始建立,那么人际交往又是从哪里开始的?孩子又是如何学习人际交往的?李雪认为,家庭关系是人际互动的基础。父母之间的交往模式,是孩子学习人际交往的范式和榜样。父母之间以及父母与孩子之间的交互作用是孩子与他人交互作用的基础。父母和孩子之间有良好的双向互动,孩子才能建立良好的人际关系。

李雪说,当孩子年龄小的时候,父母要在平等互动的基础上去引领孩子;随着孩子成长,父母会慢慢把孩子超越,当孩子成年后,要引领父母。父母不应该一直想要处在引领地位,而是要遵从自然发展规律,让孩子逐渐走到自己前面。父母与子女之间最健康的关系,应该是父母学会放手,随着孩子年龄的增加,让孩子安

式去控制别人,或者出现冲动攻击行为等,因此在人群中很容易被边缘化。

未参与型的父母对孩子的负面影响更大。李雪看到,手机带娃是现代很普遍的现象,在很多家庭里,经常是爸爸拿一个手机,妈妈拿一个手机,孩子拿一个Pad,全家人就这样甜蜜地度过了幸福平静的亲子时光。李雪表示,从某种意义上说,手机和平板电脑的确是“带娃神器”,但也会影响孩子社会性的发展。

无论是专断型、纵容型还是未参与型的父母,他们都忽视了孩子的情绪变化和情感需求,都是不可取的,正确的做法是做权威型的父母。李雪说。

李雪表示,权威型父母不同于专制型父母,他们与安全依恋关系的父母是一致的,他们对孩子有合理的要求,比如行为规范、生活习惯、自理能力、社会规范等方面的要求,他们也会灵活运用各种方式的活动。当他们认为有必要对孩子建立规则和规范时,会温柔而坚定地提出要求,并且也会提前对孩子解释他们这样做的理由。他们会鼓励孩子同他们交换意见,尊重孩子的兴趣、意见及独特的人格。他们能够敏锐地感知孩子的情绪,回应孩子的情感需求。这样的父母普遍有比较稳定的情绪,有比较好的自我管理能力和比较好的沟通技巧。

李雪总结说,专断型父母培养出的孩子相对更加顺从;纵容型和未参与型父母培养出的孩子往往会有比较低的自我控制力,学业成就不佳,并且比较容易出现问题行为、冲动攻击等情绪;权威型父母在生活中则更能够做出基于孩子社交沟通技巧的积极示范,同时能够在与孩子不断平等互动中,培养孩子良好的社交技能。