

由《你想活出怎样的人生》得出的感悟： 哀伤也可以让人成长

近日,由宫崎骏编剧并导演的动画片《你想活出怎样的人生》正在热播,该剧的主角叫“牧真人”,是一个有着丧亲经历的孩子。如果从心理学角度观看这部剧,会得到很多启发。

哀伤是心理防卫

一般而言,亲人的离世常常意味着3种情况的丧失。

一是关系丧失,即失去所爱的人,与其互动的情感丧失了。二是部分自我丧失,即失去亲人,与之交集的那部分自我也会受损。三是发展上的丧失,即失去亲人的影响会波及甚至阻碍个体的发展。

亲人离世会引发个体的哀伤,哀伤是创伤的心理防卫机制,也是个体复原的过程。曾经的理论过多关注哀伤的不利影响,认为人们应该忘记过去,才能更好开始新生活。1996年丹尼斯·克拉斯等一批心理学家把生者对逝者的情感依恋定义为“持续性联结”,这一理论认为对逝者持续性的情感依恋是正常的反应,而且这种情感联结会一直存在下去,不会有一个结束或“完成”的终点。

建立与已故亲人内在的积极的精神联结,将使个人对自己的经历有更多的平和感与同情心,可以意识到个人和已故亲人的关系不会结束,要为他/她好好活着。

持续性联结有助于健康地应对和适应哀伤,研究发现在足够支持的环境下人们常常能够以健康的方式完成哀伤任务。

环境支持通常指个人的外部资源,包括周围环境、人际关系、家庭支持等,处在安全、有人可以及时帮助的环境里,有助于人们进行自我调节,努力适应新生活。

个人内部资源包括个人核心的价值观、人生观、世界观、个人特质以及宗教信仰等,在哀伤处理中个人的内部资源往往比外部资源力量更强大。

勇敢面对人生

在《你想活出怎样的人生》影片中,主角牧真人勇于面对内心的害怕和惶恐,更重要的是通过自我探索,牧真人的心里有了一位勇于选择自己的人生、敢于面对人生结局的“妈妈”,因为内心中建立起了与母亲的持续性联结,牧真人在影片的最后正视了自己的不完美,勇敢地选择了自己需要面对的现实生活。

持续性联结可以让人们从逝者那里得到有积极意义的启发,比如热爱生活、珍惜生命、注意健康、助人为乐、善良宽容等。在思念逝者时,除了哀伤,还能感到温暖和愉悦。在遇到困难时,能用逝者来鼓励自己,振作

精神和充满勇气。在面对未来时,能接受逝者已逝的事实,能带着对逝者的爱和抹不掉的哀伤,用积极的态度去适应故人已去的新生活。

在现实中我们可以通过以下5种方式来建立持续性联结:

去做逝者想做而未能完成的事情;用自己感到舒适的方式来悼念逝者;去做逝者会为自己感到骄傲的事,比如以逝者的名义去从事公益活动等;与逝者保持正常的心灵交流,这可以是与他人或对逝者说话,或用笔写下对逝者的怀念,并在怀念中给自己温暖和鼓励;处理好逝者的遗物,比如制作影集相册、整理旧物件等。

需要注意的是,不要过度使用外在形式或遗物来处理哀伤情绪,比如平时吃饭永远多放一双碗筷供逝者“使用”,或是把逝者的卧室改为永久的灵堂等。内心的联结才是最有力量的、获得生活动力的方式。

创伤后应激障碍

剧中,牧真人还有着创伤后应激障碍(PTSD)的表现。比如,主角目睹了医院大火吞噬母亲的场景,存在明确的创伤事件。当主角做了与创伤事件相关的痛苦的梦时,时常有非自愿的和入侵性的痛苦记忆,比如当他坐在木质楼梯上仿佛看到大火扑面而来,这是与创伤有关的侵入性症状。

牧真人是沉默寡言的,不会轻易与人交谈,更不会主动谈起自己的母亲,总是回避或是尽量回避与创伤事件有关的刺激。自从妈妈去世后,牧真人存在与创伤事件有关的认知和心境方面的负性改变。他还有着激惹行为和愤怒的爆发,同学的话语直接引发了一次打斗,而在回家的路上,愤怒的牧真人拿起一块石头狠狠地砸向了自己,在那一刻,有着不计后果的自我毁灭行为。

这些症状在主角母亲去世后的一年内仍然存在,而自伤的行为也让他的学业、社交及与家人的关系几乎停滞,剧中主角的种种表现符合创伤后应激障碍(PTSD)的诊断。

研究显示,并不是所有创伤都需要心理治疗来干预,80%~90%的人经历创伤性事件后一段时间内基本可以自愈。而有一部分创伤,无论时间过了多久都还在那里,这些创伤就需要用专业的方法去面对和处理。

勇于探索积极想象

在该部电影中,有很多看似让人无法理解的部分,如果理解为主角做的一场自我整合的梦或是勇于探索内在的积极想象可能更为合理。

比如经历创伤后,常常会做噩



梦。创伤性的梦,可能反映了创伤时刻的某种情境,梦里有很多夸大和扭曲的部分,可以在专业人士的帮助下对梦进行分析,一旦正视创伤的部分,噩梦可能会消失。

在现实中可以尝试改写梦,仿照童话的方式对梦境进行改编,可以同样充满夸张和想象,但是结局完全不一样。通过改写梦境不仅能了解创伤,也能治疗创伤。

创伤者的想象总是与创伤有关,如果创伤者能够把想象力向积极的、好的方面发展,去创造、构建和形成美好的想象,就可以帮他取得疗愈创伤的想象力资源。

人类进化到现在拥有的最重要的能力之一就是创伤自愈能力,建立持续性联结能够促进个体的成长,把处理哀伤的过程变成宝贵的经验,勇敢地选择自己的人生,带着爱意坚定地向前走。

黄浦区精神卫生中心儿少心理专科负责人 倪静(副主任医师)

午睡过久增加痴呆风险

午睡能缓解疲劳、提升人的精气神,但午睡时间过久,可能对健康不利。

美国加利福尼亚大学进行的一项研究指出,午睡与大脑衰老之间存在双向关系。更长、更频繁的午睡会增加晚年痴呆的风险,具体来看,每天午睡大于1小时的人,会增加40%的痴呆发生风险。

专家建议,每天午睡应控制在半小时左右。 亚运



图 IC

大肠癌有6个“预警信号”

大肠癌的早期症状并不明显,因此日常生活中容易被忽略。以下列举6个常见的早期症状:

大便性状异常。如大便带血、呈黑色或黏液状,或是形状发生不正常的变化,如变细或变扁。

大便习惯改变。长期便秘或腹泻,或两者交替出现,且没有明显诱因。这种反复过程会形成恶性循环,加剧肠道问题。

排便困难或感觉异常。如频繁有强烈的便意,但实际上无法顺利排便,或排便后仍感到未排尽,医生称之为“里急后重”。

腹部疼痛不适。包括但不限于剧烈绞痛、固定部位持久隐痛,以及疼痛向肛门周围放射等。肿瘤侵犯神经系统是其常见病程

特征之一。

腹部肿块。有时可通过轻按腹部察觉到不明肿物,这类肿块大多情况下即为肿瘤实体。

全身症状。不明原因的体重减轻、消瘦,贫血表现如手脚冰凉、易疲劳、心跳加速、呼吸急促、面色苍白或头晕目眩,以及乏力、低热等症状,通常由肿瘤慢性出血和消耗性生长引起。

若出现以上任何一种症状且持续时间长达3天甚至到1周,建议立即就医进行详细检查。尽管部分有症状的人并不一定患有癌症,可能是良性肿瘤或其他病因,但切勿因恐惧而忽视检查。

复旦大学附属肿瘤医院大肠外二科 刘方奇(副主任医师)

人体血液中存在凝血系统和抗凝系统,在正常情况下,二者保持着动态平衡以保证血液在血管中正常流动,不会形成血栓。但在特殊情况下,如血流变缓、凝血因子病变、血管损伤时,导致凝血功能亢进或抗凝功能削弱时,则会打破这种平衡,使人处于“易栓状态”。

年龄增加、长期处于压力状态、患有“三高”等,这些都可能让身体里的溶栓系统失灵,血管内慢慢“养”出血栓。如果平时爱吃高油高脂食物、情绪起伏不定、经常加班熬夜,大量吸烟饮酒,更是给血栓提供了“养大的有利条件”。此外,长时间乘坐火车和飞机途中由于缺少水分和运动,下肢静脉血流速度会减慢,血液内的栓块更易挂壁、沉积,形成血栓。

此外,以下几类人会格外受到血栓的“偏爱”,需要重视。家族成员中有血栓形成者、高血压患者、糖尿病患者、吸烟人群、久坐久站者、服用雌激素者、既往有血栓病史的人。

事实上,血栓的形成,并非一蹴而就。一定要从生活细节入手,保持健康的生活方式,这样才能最大程度地避免血栓。

上海同仁医院心血管内科 蒋利(主任医师)

血栓是怎么被“养”大的?

眼镜与健康

“屏幕时间”过长对视网膜的危害

我们的视网膜中有很多的感光细胞,它们不具备再生能力。它们依靠类似昆虫的“蜕皮”操作,脱落老化的躯壳,之后被视网膜色素上皮细胞吞噬消化,剩余不能再消化的残余体就是脂褐素。十分巧合的是,脂褐素极其“擅长”吸收蓝光——在所有波长的光中,它吸收蓝光的效率最高。没错,就是人造LED光中占比最大的那个蓝光。如果它只是吸收蓝光也算了,但它吸收完蓝光后还要分泌一系列衍生物,而这些衍生物就会导致

视网膜的色素上皮细胞死亡。而色素上皮细胞的一个很重要的功能就是为我们的感光细胞提供营养。提供营养的上皮细胞死了,感光细胞肯定也就活不下去了。

感光细胞的躯壳被吞噬消化形成脂褐素,脂褐素接收蓝光产生衍生物杀死色素上皮细胞,间接杀死感光细胞,感光细胞死亡又提供了更多的躯壳来产生脂褐素,大体上形成了一个这样的循环。就这样,我们的色素上皮细胞和感光细胞

不断地受损,视网膜也跟着日渐“单薄”。

在我们的视网膜上有一个称为黄斑的区域,它很薄并且含有大量感光细胞,是感光最敏锐的地方,外界的光线进入眼内就汇聚于此。一旦此处出现病变,可表现为中心视力下降、视物扭曲变形、视野中心暗点等。部分黄斑病变可致盲,极大影响患者生活质量。在我们的视网膜日渐“单薄”时,本来就比其它地方薄的黄斑是最容易受影响的。不过,好消息是,这个过程

茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

并没有我们想象的那么快。黄斑变性多发于50岁以上的人群,所以说这是一个很缓慢的过程,我们不必过于担心。但同样的,过长的屏幕时间对我们的视网膜是有着实实在在的损伤的,这个损伤的积累是有可能比黄斑病变的到来提早的。

所以,综上所述,爱护眼睛要趁早。