

# 鲜为人知的老年妄想症



心灵关注

什么是妄想？在精神病学中，“妄想”是指病人毫无客观依据的、不符合事实的、病态的信念、推理和判断，是人的思维内容发生障碍，是精神疾病的一个重要症状。有的妄想非常荒诞离奇，有的妄想内容却比较接近现实。老年人常见的妄想有哪些呢？

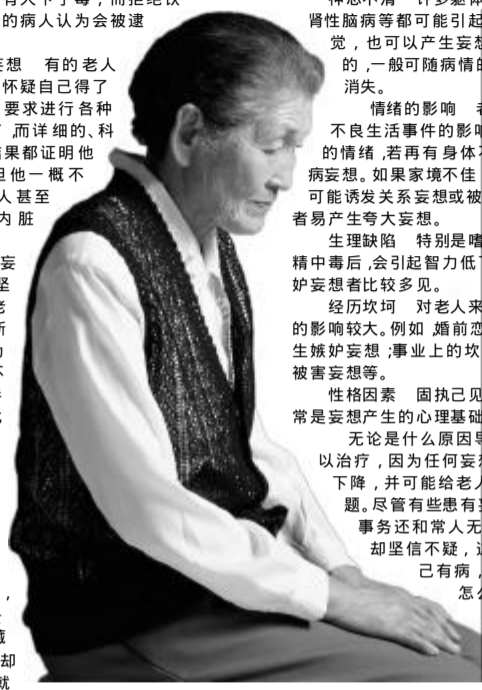
**关系妄想** 把一些与己无关的事看成是冲着自已来的。例如认为停在门口的汽车是公安局的，车里有人在监视自己；认为街上的人咳嗽、吐痰是故意气自己。

**被害妄想** 认为某些人或者单位欲加害自己或自己的亲人，有的病人会觉得水里、饭里有怪味，认为有人下了毒，而拒绝饮水、进食，有的病人认为会被逮捕等。

**疑病妄想** 有的老人会无根据地怀疑自己得了不治之症，要求进行各种检查及治疗，而详细的、科学的检查结果都证明他没有病，但他一概不信；有的老人甚至说自己的内脏都烂了。

**嫉妒妄想** 病人坚信自己的老伴另有新欢，成天为此争吵不休，要老伴承认真有此事，如不承认就大打出手。

**被偷窃妄想** 老人在记忆力下降的基础上，把自以为贵重的东西藏起来，结果却找不到了。



认为是被人偷走了，凡是他(她)不信任的人都成了被怀疑的对象。

**夸大妄想** 夸大自己的才能、地位、财富或者权力，说自己是领导人、发明家。

**自罪妄想** 把极小的事情说成了犯罪，毫无根据地认为自己罪大恶极，死有余辜，应受到惩罚，要求到公安局自首，甚至拒食、自杀。

为什么有些老人会产生妄想？大致有以下几方面的因素：

**躯体疾病** 脑疾病如脑血管病、脑损伤、脑功能紊乱，以及某些全身性疾病如糖尿病、甲状腺功能亢进或低下等，容易导致妄想。

**智能障碍** 智能障碍会导致记忆力下降，并影响推理、判断能力，容易使老人产生被偷窃妄想。

**神志不清** 许多躯体疾病，如心脑病、肝肾功能不全等都可能引起神志不清，从而产生幻觉，也可以产生妄想，但妄想常常是片断的，一般可随病情的好转和神志的恢复而消失。

**情绪的影响** 老人如果经常受到各种不良生活事件的影响，容易产生紧张不安的情绪，若再有身体不舒服，就可能产生疑病妄想。如果家境不佳，有许多生活困难，则有可能诱发关系妄想或被窃妄想。情绪过分高涨者易产生夸大妄想。

**生理缺陷** 特别是嗜酒成性的老人，慢性酒精中毒后，会引起智力低下、性功能下降，产生嫉妒妄想者比较多见。

**经历坎坷** 对老人来说，坎坷的经历对精神的影响较大。例如，婚前恋爱有挫折，会使老人产生嫉妒妄想；事业上的坎坷，会产生关系妄想与被窃妄想等。

**性格因素** 固执己见、猜疑心重的性格，常常是妄想产生的心理基础。

无论是什么原因导致的妄想，都应该加以治疗，因为任何妄想都会使老人生活质量下降，并可能给老人及其家庭带来许多问题。尽管有些患有妄想症的老人处理其他事务还和常人无异，但他们对妄想内容却坚信不疑，这样的老人往往否认自己有病，拒绝任何方式的治疗。

怎么办？果老人应尽早劝说并陪同老人去精神科进行咨询，以便明确诊断，及早治疗。文/张天华

## 宽恕他人 舒缓身心

美国密歇根州立大学的研究人员进行的一项研究发现：当人们设想向那些伤害过自己的人进行报复时，血压会明显上升；当他们想原谅那些伤害者，血压则显著下降。斯坦福大学的一个“宽恕他人”项目研究小组也认为，那些尝试宽恕他人的人与没有这种愿望的人相比，愤怒和压力的身体表现要少得多。

心理学家认为，原谅曾伤害过你的人，有助于化解积怨、消除隔阂，特别是会赢得对方的尊重，其结果会使你求得心理上的一种平衡。这种心理平衡往往会产生一种快乐感和满足感。人能不断培养这种良好品性，内心的怨恨和愤怒会大大减少，生活、工作都会趋于平静而安定，对身心健康无疑是大有好处的。

宽恕并非是人人都具备的仁慈心怀，因为宽恕有时确实是很困难的。美国心理学家提出的以下几点，可能有助于你宽恕他人：

不要等着别人来向你道歉 “除非

他道歉，否则我不会原谅他。”这是很多人的想法。结果是：只要一想到那件不愉快的事，你就会感到愤怒和受伤害。

波顿·尼尔森博士说：“一旦我们坚持上述想法，一般来说，就得花上好几年的时间来消除怒火，而付出的代价往往也是很大的。这等于是在把自己的安宁交给了别人的手中，让别人来主宰自己的心情。”

同情那些曾冒犯过你的人 “每一次冒犯背后都有个伤心的故事。”尼尔森博士建议：你可以试着扮演一下那个做错事的人，或者从对方的角度给自己写封信。罗伯



特·克伦博士也支持这个观点：“我们忘记了，有时连非常爱我们的人都会伤害甚至背叛我们。如果因为人家伤害了你，你就中止与他们的关系是没有必要的。”

设想一下被他人原谅后的轻松感 尼尔森说：“想像一下，某一天你得罪了一个与你十分亲近的人，但他大度地原谅了你，你的心情如何？”

完成一个象征性的动作 当你决定宽恕他人时，如果没有别人来帮你完成这种表达，你可能难以确信自己是否真的做到了宽恕。因此，你可以自己找个方式，比如，你可以伸直手臂举起一块大石头，当你决定宽恕时就把它扔掉；或者点亮一支蜡烛，想像自己的怒火已经同这支蜡烛一样熔化了。

还需明白的是：宽恕并不等于忘记。就算在你决定宽恕之后，受伤的感觉往往还会停留很长一段时间，有时甚至需要你再次去宽恕。不过，斯坦福大学的研究结果表明，已经宽恕了他人的人，会觉得那些曾经让他们锥心疼痛的事情已不再让他们痛苦了。宽恕他人有时就像镜子一样反射出你对自己的宽恕。

文/蒲昭和 图/贾宁

## 对抗婴儿哭闹的心理战



亲子乐园

一位年轻的爸爸抱着哭闹不止的6个月大的儿子不知如何是好，于是板着脸对孩子说：“再哭我就打你屁股！”没想到话音刚落，孩子哭得更厉害了。这时，一位育婴师抱起这个孩子，微笑着轻声细语地对他说：“小宝宝呀，要睡觉呀，风不吹呀，树不摇呀……”随着育婴师轻轻的吟唱和拍抚，孩子很快入睡了。

婴幼儿的哭闹对于初为父母的人来说，无疑是件烦心事。婴儿长时间哭闹不止，不仅使大人们心烦意乱，影响休息和工作，甚至会造成家庭成成员之间的不和睦。当婴儿哭闹时，年轻的父母一般只考虑婴儿可能是尿布湿了、身体不适等。北京大学医学部福康之家高级育婴师王春文提醒家长们，如果一向安静的婴儿突然一连几天哭闹不止，而且父母抱在怀里时不哭闹，一放到床上就手脚乱蹬、哭闹不止，夜间必须抱着才能睡觉，出现这种情况可能是婴儿的心理出了问题。

王春文举例说，一对年轻夫妇有个刚一岁的孩子，本来一直温顺、乖巧，吃饭、睡觉都很有规律，但近一段时间，孩子总让大人抱，一放在床上就哭闹不休，家里人搞不清楚孩子究竟怎么了。每当孩子该睡觉时，哭闹声让一家人心烦意乱。这对年轻夫妇以为孩子身体不舒服，到儿童医院去检查，验尿、验血一番检查之后，未发现任何疾病。后来在儿科医生的推荐下，到心理门诊咨询。医生详细地了解了患儿近几个月的情况后，发现原来孩子在两个月前患感冒，期间受到了大人的特别照顾，总抱在怀里哄逗，使孩子对大人的怀抱产生了过分的依赖。结果病愈后一离开大人的怀抱，孩子就哭闹不休。

对婴幼儿来说，安全感非常重要，婴儿来到这个世界后，安全感是他们最渴望得到的。婴儿习惯了大人怀抱里的安全感，一旦离开大人就会产生恐惧、不安，婴儿此时的无休止哭闹就是为了得到大人以往的呵护。

对这样的孩子怎样进行矫正呢？心理医生让孩子的父母每晚把小宝宝放在床上便离开，无论孩子如何哭闹也不予

理睬。结果，第一天孩子哭闹了1小时；第二天哭闹时间明显缩短，只哭了20分钟；第三天便不怎么哭了；一周后就不再哭闹。哭闹行为就这样得到了矫正。

王春文建议，治疗孩子的这种哭闹行为，比较行之有效的办法就是“心理消退疗法”——去除强化因素，如过多的注意和必要的怀抱和摇晃等。把婴儿定时放在床上，即使哭闹也不予理会，经过一段时间的训练，孩子的哭闹可以自行消失。

实施“消退法”，首先要做好孩子父母的思想工作，要让他们学会“忍痛割爱”才行，不能宝宝一哭，自己就心疼得不得了，放弃初衷。如果不从小矫正孩子对家长过分依赖的心理，随着他们年龄的增长，这种心理会越来越难克服，对孩子的健康成长将产生不利影响。

王春文介绍说，国外的婴幼儿一般都是自己单独睡觉，因此，孩子从小的独

立意识就很强。而我国的婴幼儿大多数是和家长一起睡，不少孩子长大后，依赖心理仍较强，独立意识较差。现代科学的育婴理念提倡，孩子从小就应该和大人分床单独睡，对孩子的独立意识、自我服务意识和合作精神很有裨益。

文/赵笑梅



## 学会说“不”

说“不”是人际交往中一个很重要的问题。古希腊哲学家毕达哥拉斯说过：“说最短、最古老的字——‘好’或‘不’，都需要最慎重的考虑。不会说‘不’，往往使自己陷入被动的人际关系中。”

心理学家认为，不会说“不”，这是人际交往中心理脆弱的表现，是不成熟的行为。有人在拒绝别人方面存在心理障碍。他们担心拒绝了朋友会伤害对方，失去友谊，所以总是委屈自己成全别人。这一担心对他们的心理施加了不必要的压力，严重的话，还会诱发精神疾病。那么，该如何拒绝朋友而又不影响友谊呢？

首先要调整心态。很多人不好意思拒绝别人，这和自身的性格与心态有关。他们以为这次拒绝了朋友，下次自己有事就不好向朋友开口了。同时，他们过分在意别人对自己的评价，总想给朋友留下好印象。实际上，真正的友情不会因为你的一次拒绝就破裂。所以，要调整好自己的心态，该拒绝时就拒绝。

拒绝朋友是要讲究艺术的。在说“不”之后，要告诉对方你的理由，真诚、明确地把你的难处和苦衷告诉朋友，并表达你的歉意。拒绝时，要干脆

明了，不磨磨蹭蹭、犹豫不决，更不要模棱两可、拐弯抹角。不要使用让对方还抱有一线希望的语言，如“让我试试”、“也许可以吧”、“我再想想办法”。否则，对方会误以为你已经答应下来，反而误事。简而言之，拒绝要及时、果断、明确，避免不必要的误解。还要注意说话的语气要委婉、巧妙。一个轻松幽默的拒绝往往可以缓和对方的抗拒感，让人乐于接受。

学会拒绝可以减少许多心理上的压力，在人际交往中争取到主动地位。这既能让你享受到友情的温暖，又能呼吸到独立的空气。你会发现生活原来可以如此轻松。

文/贾建军