他饱受妄想折磨，焦虑恐慌
在心理咨询师的引导下逐步摆脱“噩梦”

抛却胡思乱想 重回安宁生活

□记者 金曦

联想，可以让一个人的生活更加丰富，可以帮助一个人在事业上获得更大成就，但是，如果脑海里频频出现不可控的可怕联想，那便如“噩梦缠身”，让人苦不堪言，严重影响健康和生活。在我市某厂工作的46岁的郑学（化名），曾被“胡思乱想”折磨得不轻，经人推荐，他来到了洛阳东方心理学研究所，向心理咨询师求助。

第1次咨询
害怕、焦虑，以为大脑出了问题

●**郑学**：我很容易陷入胡思乱想，经常产生可怕的想法，我怀疑自己的大脑是不是出问题了？

从2004年起，当我听到某句话、看到某个事物时，我的头脑会不受控制地产生奇怪的、可怕的联想。比如看到几个同事在一起聊天，会觉得他们在说我坏话；听到有人说“断”字，头脑中会浮现“我的头断了”这样的念头。

这些坏的联想不断出现，令我感到焦虑、恐惧，晚上睡不着觉，情绪非常低落，严重影响正常生活和工作。我也去看过心理医生，吃过中药、西药，都不管用，想请您帮帮我。

●**咨询师**：你患的是强迫妄想症，会不由自主地想，越不让想就越要想。心力散乱、思想不集中较严重，而且，自我认知干涉越多，问题越严重。不过，消除这些症状，关键要靠你的努力，你必须有信心、耐心和毅力，听从指导，按我教的方法去做。你能不能做到？

●**郑学**：我非常渴望赶走头脑中这些可怕的想法，我一定可以做到，您让我怎么做，我就怎么做。

●**咨询师**：我教给你一个“守中致和法”，你找一个安静的房间，端坐在椅子上，双眼微闭，自然呼吸，一天两次，一次练习30分钟到40分钟，静下心来感受自己的身体及思维变化，守住自己的中心，让脑中和心中无矛盾、无冲突、无妄想，就会减少或停止纷乱思想。

●**郑学**：好，我试试。

第2次咨询
练习“观察知道法”，减少头脑中的妄想

●**咨询师**：最近状态怎么样？

●**郑学**：经过静心练习，纷乱想法少了些，但可怕的想法出现次数仍然很多，越控制越多。周围人的任何言行举止都会让我焦虑、害怕。

●**咨询师**：是的，你头脑中最初出现不好的想法时，由于自我对想法的排斥和斗争，会导致想法越来越多。你的幻想、幻觉、幻听、幻视已非常严重。

“心病还须心药医”，强迫妄想症是思维披上了恐惧的外衣所形成的，这些想法不是真实的，只是“稻草人”。我再教给你一个“观察知道法”。

“观察”是内观症状，“知道”是“知中无妄，妄中无知”。当你头脑里闪出不好的想法时，要告诉自己这些想法都是心变的，自我要后退一步和它保持距离，以旁观者的角度去观察这些妄想，不执着、不与它纠缠，知道这些妄想没有实际意义，也并不可怕，你才能从强迫思维的束缚中解脱出来。听懂了吗？

●**郑学**：听懂了，我会练习“观察知道法”。

第3次咨询
认清妄想并非真实，不和症状相对抗

●**咨询师**：练习前后的感受和心理状况如何？

●**郑学**：我开始学着不理会妄想。当“他们在说我坏话”“头断了”等想法又出现时，我不理会它，同时集中注意力观察它，我能感觉到自己变成了旁观者，不一会儿，它就在我的头脑中消失了，我感到心里很轻松。经过10多天练习，焦虑感减轻了，多数时间能睡好。

●**咨询师**：心理症状产生的基本原因是心理冲突和心理斗争，自我观察症状，不和症状发生冲突，它就会慢慢自动消失。经过操作练习，你能分辨出妄想是假的、虚的，和真实的你并没有直接关系，那么这些妄想便不会再来找你。只要自我能够退出与心理症状的对抗，各种心理症状都会自然消失。

●**郑学**：讲得太好了，确实和我感受到的一样。过去我总是把这些症状当成真实的，现在我认识到它是假的，整个人都轻松多了。

●**咨询师**：你已基本掌握了这个心理操作方法，这是治疗的关键。不过，10多年的心理症状有很强的习惯性和顽固性，不可能一朝一夕消失，你仍然要继续努力，经常练习，认清虚妄与现实，症状一定会彻底消失的。

绘制 伯晨

幸福咨询室

王彩霞
洛阳东方心理学研究所副所长

■**专家解析**：强迫妄想症产生的原因，是自我意识和某种想法的认同、斗争与冲突形成的。我们的意识去执着地认同世界上某一个具体事物，就会形成心理症状。强迫妄想症是难缠难治的，许多疗法对它束手无策，关键问题是不掌握它的消失规律。

强迫妄想症的消失规律是“无为而为”，“守中致和法”和“观察知道法”都是“无为”法，患者经过心理操作练习，自我达到无为，各类症状都会自然消失。

■洛阳东方心理学研究所成立于2013年2月，集心理学研究和心理咨询于一体，在实践中运用中华文化中的东方智慧和心理体验，揭示心理规律，创立了独立的、系统的、完整的、具有中国特色的东方心理学学科体系。

业务范围：东方心理学研究、心理咨询、心理咨询师培训和心理公益讲座。

即日起，洛阳东方心理学研究所推出公益咨询活动（仅收场地费50元）

时间：每周四14:30—17:30（需来电预约）

咨询电话：13838419373

地址：高新开发区丰华路1号连飞中心302室

微信搜一搜
洛阳东方心理学研究所

孕妈课堂

来巍阁坐月子 享受和宝宝在一起的时光

新生儿护理（图片由洛阳巍阁提供）

□金曦

“初为人母，身边突然多了一个粉嫩嫩的小精灵，恨不得24小时都和他在一起，洛阳巍阁的‘24小时母婴同室’服务项目太贴心了。”本月初刚诞下宝贝儿子的玉冰，看着躺在身边的宝宝开心地说。玉冰自怀孕后看了很多关于怀孕、坐月子及育儿方面的书籍，“产后母婴同室的重要性”这一说法让她印象非常深刻。

据洛阳巍阁产后修养中心（简称洛阳巍阁）护士长肖利平介绍，母婴同室是指母亲和婴儿24小时在一起，医疗检查及其他操作期间母婴分离不超过一小时。目前，“24小时母婴同室”服务项目作为洛阳巍阁的优势服务项目，很受孕妈欢迎。

“产后及坐月子期间，母婴同室有利于增进母子感情，使婴儿尽快适应妈妈发出的信息，增强新生儿内心的安全感，同时便于母亲照顾婴儿的吃喝拉撒，学会护理新生儿，最关键的是能够促进母亲乳汁分泌，保持足够母乳，便于婴儿早吸吮和按需哺乳。”肖护士长说，引进台湾先进护理模式、十年专注打造高品质月子服务的洛阳巍阁，为母婴提供专业护士24小时一对一贴身护理，观测和记录母婴的生命体征，对母亲进行科学喂养指导，对新生儿进行拍嗝、呛奶、黄疸观测等护理，让宝妈在安心、轻松的状态下，尽情享受和宝宝全天在一起的美好时光。

●**课程内容**：孕妈瑜伽，漂亮妈咪的养身艺术

●**开课时间**：1月12日15时

●**上课地址**：西工区金谷园路中段35号（河科大二附院对面）

●**咨询电话**：63201271
15538539990

洛阳巍阁客服微信

洛阳巍阁官方微信