

69岁的她曾被心身疾病困扰多年,在东方心理学研究所的帮助下,她恢复了健康

赶走“心魔”,重享快乐生活



东方心理学研究所所长、无为心学与心疗创始人 张作礼



□记者 裴冉冉 文/图

有这样一种疾病,躯体的不适与心理症状有密切关系,患者反复治疗不见好转,这种令不少医生头疼的疾病叫心身疾病。资料显示,在综合性医院的初诊病人中,有近1/3的患者所患的是与心理因素密切相关的躯体疾病,即心身疾病。

东方心理学研究所的心理咨询师指出,心身疾病的产生、发展与心理、躯体、社会环境因素密切相关,心理因素在疾病的产生与发展过程中起重要作用。非精神科医生很少关注患者的心理因素,也很少把患者的躯体疾病与心理因素联系起来,因此患者往往接受的是躯体治疗,心理因素方面很少得到关注。东方心理学研究所的心理咨询师遇到不少这样的咨询者,他们是如何帮助咨询者的呢?

1 心身疾病的由来

东方心理学研究所的心理咨询师表示,心身疾病古已有之,中华医学对心身疾病的认识要比西方早2000多年,《黄帝内经》中提到“岐伯曰:精神不进,志意不治,故病不可愈”,意思是说,心理疾病如果治不好,那么躯体疾病就不可能治愈。

心身疾病有多种表现形式,主要与冠心病、高血压、胃病、泌尿系统等相关,那么如何确诊是不是心身疾病

呢?心理专家指出,经实际检验确认,有相关躯体病症,并且伴有严重的心慌、气短、紧张、焦虑、恐惧等心理症状,即可认定为心身疾病。在治疗上,躯体疾病需要遵医嘱服药,心理疾病就需要心理咨询师的介入了。有些患者虽然有躯体症状,如肚子痛、胃不舒服等,但医学检查并没有发现身体器质性病变,不需要药物治疗,只需要接受心理咨询。

2 深受心身疾病困扰的她看到希望

69岁的柳青(化名)女士曾深受心身疾病的困扰。10年前,她因为和家人生气而导致身体不适,后被确诊患有冠心病、高血压,同时有心理问题。最近3年,随着年龄增长,她的病情越来越严重,因害怕、焦虑,心脏剧烈跳动,血压升高,经常住院,久治不愈。冠心病发作时,她曾一度恐惧、焦虑到了生不如死的程度,时刻离不开人,家人对她毫无办法。医院的医生曾诊断她身体的疾病与心理有关,但没有治疗过这么大大年纪

的心身疾病患者,医生也没有信心为她治疗,只告诉她“你年龄大了,不适合心理咨询,开些药吃吃”,柳青几乎陷入绝望。

今年3月初,她偶然在《洛阳晚报》上看到了东方心理学研究所治疗心理疾病的事例,眼睛一亮,觉得自己的病能治了。她马上给东方心理学研究所的心理咨询师打电话咨询,心理咨询师肯定地答复她:“只要是心理疾病,我们都能治,不分年龄大小。”听到这话,柳青感觉自己的病立马好了一半,看到了希望。

3 两个操作方法帮助她恢复健康

对柳青的心理症状,心理咨询师教给她两个心理操作方法,经过半年多的练习,现在柳青已经基本恢复了心理健康。

那么,心理咨询师的这两个方法是什么呢?

心理咨询师介绍:“一个是守一法,这是治愈心理疾病的好方法,把意识放在身体上,守着身体,指导身体,焦虑、恐惧的症状就会消失。”根据心理咨询师的指导,柳青有意识地练习了一个多月。她这样描述练习守一法的感受:练习时感觉似睡非睡,似醒非醒,好像来到了河边,清清的河水、明媚的阳光、拂面的微风,让她心里欢快又舒畅,什么都不用想。之后很长时间内,柳青没有再住院,也不需要家人陪伴出行了。

另一个方法是接纳法。“根

据心理疾病的规律,自我在和疾病的斗争中永远是失败者,而只要你接纳它、顺从它,顺应心理发展的规律,任何症状都会消失。”心理咨询师解释道。柳青说:“当感觉心慌、焦虑时,我就静静地坐在凳子上,告诉自己,心慌就心慌吧,我看你能慌到什么程度,你越慌我越高兴。当恐惧时,我就告诉自己,恐惧吧,我接受你,承认你,我要尝尝你究竟是什么滋味……心慌、气短、焦虑竟然不知不觉消失了,我很高兴。这个操作方法真的很有效果。”

经过一段时间的练习,柳青的身体恢复得很快,她每天想干什么就干什么,以前一上台唱歌就腿软手抖的她,也不再恐惧舞台了,想唱就唱,每天过得开心自在。

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:中华文化心理学研究、心理咨询、东方心理咨询师培训、学生心理素质提升

培训和心理公益讲座。

咨询电话:13838419373

地址:高新开发区丰华路1号连飞中心302室

温馨提示:东方心理学研究所在市民之家二楼市妇联家庭教育咨询服务室(2004室)进行公益家庭教育和心理咨询,定期每半个月值班一次,欢迎大家提前预约。



少吃盐就能保证血压平稳吗

洛报公益大讲堂明日开始为您讲解相关知识,听讲即送礼品

□小凡

少吃盐就能保证血压平稳?洛报公益大讲堂明日开始举行公益讲座,听讲即送手套、口罩(二选一)等礼品。

很多人都知道,高血压是一种慢性代谢类疾病,且容易引起并发症,严重影响生活质量。那么,在日常生活中,如何预防呢?高血压患者都知道要少吃盐。没错,食盐中含有钠,若大量食用含钠高的食物,血压容易受到影响,鸡精、味精等也含有大量的钠,咸菜、泡菜中的钠含量同样不可小觑,不能多吃。仅仅少吃盐是不够的,适量的运动也必不可少。本期洛报公益大讲堂将邀请逯博士健康管理中心的工作人员,为大家讲解如何通过饮食和运动调理,预防和改善高血压、糖尿病等慢性代谢性疾病。

讲座主题:如何通过饮食和运动调理,预防和改善慢性代谢性疾病

讲座时间:12月28日、29日、30日(每天上午9时至11时)

讲座地点:西工区洛阳中央百货大楼9楼9015

报名电话:15137956647、60682790

逯博士团队以帮助肥胖、“四高”人群恢复健康为使命,历经19年探索和研究,提出“用生活方式解决生活方式病”这一核心理念,创建了一套均衡饮食、温和运动和健康管理方案,并取得了国家专利证书,已有30万人受益。该方案2017年获得延安市科学技术一等奖,2018年获得陕西省科学技术成果奖。为回馈广大读者,逯博士团队提供10个优惠调理名额(调理期间享受5顿免费营养餐)。

载歌载舞 喜迎元旦



日前,洛阳市老年体育协会自行车专项委员会寿星分会200多人欢聚一堂,在河科大二附院举行了喜迎元旦文艺晚会,年过花甲的老人们载歌载舞,表达了对祖国的热爱和迎接新年的喜悦心情。

记者 范丽 通讯员 高文艺 摄影报道