顽固便秘久治不愈 警惕情绪在“作怪”

医生:别忽视心理因素“伪装”的躯体病

图据AI生成

本报讯(通讯员 乐丹盛)55岁的王女士因反复便秘伴随多种不适症状就诊于多家消化、肛肠专科医院,数年未能缓解。前不久,她却在浙江省人民医院临床心理科系统治疗下,症状得到显著改善。

王女士3年前开始出现排便困难、便意不尽。起初只是几天一次大便,但很快发展为每天多次上厕所尝试解便。只要能顺利排出,整个人就会立刻“轻松如释重负”;一旦排便不畅,就会感到腹胀、腹痛、打嗝、胸闷、心慌,甚至头晕、头痛,整日坐立不安。

长期以往,她变得不敢正常饮食:只吃粥、面条,几乎完全不碰油腻、荤腥食物。为了避免“肠胃受刺激”,她几乎只吃少量蔬菜。

为此,她曾在全国多家消化内科、肛肠科就诊,接受过胃肠动力药、促排便药、灌肠、开塞露等多种治疗,但效果始终有限,病情反复。

辗转来到浙江省人民医院临床心理科后,接诊医生乐丹盛通过详细病史询问和心理测评,确诊王女士患有躯体化障碍。乐丹盛解释,患者的身体症状是真实存在的,但躯体化障碍的核心在于情绪问题以身体症状的形式表现出来。这类患者会对身体感受产生过度关注,甚至形成固定思维模式——例如便秘就意味着有毒素堆积、不能排干净就无法安心,从而导致不断强化对排便的焦虑和行为。

据此,科室为王女士制定了多学科联合治疗方案,包括抗焦虑及助眠类药物治疗,帮助缓解精神紧张、改善睡眠;经颅磁刺激物理治疗,调节大脑相关区域功能活动;肛肠科生物反馈训练,规范排便行为、降低肌肉紧张度;心理干预,引导患者认知身体与情绪之间的联系。

经过近一个月系统治疗,王女士的症状明显改善:每天能按时正常排便,无需使用开塞露;躯体不适感显著减少,进食量增加,情绪稳定,睡眠质量也得到改善。

浙江省人民医院临床心理科副主任廖峥娈指出,躯体化障碍是较为常见的功能性障碍之一。“这些患者通常伴有较强的焦虑、担忧情绪,对身体状态高度敏感,频繁检查、反复就诊,但难以接受‘心理问题’的解释,甚至对心理干预持回避态度。这也导致了治疗延误,生活质量显著下降。”廖峥娈表示,当面对久治不愈的功能性躯体症状时,不能忽视情绪因素的影响。

克服拖延症,试试这三个办法

拖延的本质,往往不是拖时间,而是拖情绪。而一旦内心开始抗拒去做某件事,那么这件事情就会很配合地展示出它困难的一面,以帮助你减轻愧疚感。

打败拖延,关键在于找到适合自己的方法,而不是一味强迫自己。试试这三个办法,或许能帮到你。

2分钟能完成的事马上做

总有一些小事,看起来不起眼,却总拖着不愿立刻去处理。比如刚加完微信好友就顺手添加备注,饭后顺手洗掉餐具,这些都是微不足道的小动作,却能让你从拖延的情绪中跳脱出来。它们不仅不会占用你多少时间,反而能帮你积累对生活的掌控感。

给自己一个“行为过渡”

如果你经常因为刷手机、玩游戏这些外部干扰而造成拖延,不妨试试这个简单的“行为过渡”策略。

比如你正刷着短视频,打算十分钟后开始学习。如果你做不到立刻关掉手机,不如一边继续看视频,一边把书翻开、纸笔摆好,甚至随手写两个字、划一行重点。减少了环境阻力,最后再去做关掉手机这一步,就会轻松很多。

把大任务变成“小目标”

当任务太大太模糊,大脑就会自动开启“逃避模式”。不要再写“写完一篇论文”这样的任务目标,而是拆成“查三篇资料”“列出五个提纲”……

当目标变小,大脑就更容易启动。每完成一个小步骤,都会积累一点成就感,形成正向循环。

据人民日报微信公众号

下午四点像是神奇的临界点

出门恐迟、做事嫌晚,下午四点像是一个神奇的临界点。明明离天黑还有好几个小时,我们却在心里单方面宣布今天“提前结束”。未完成的事项忽然变得不再紧急,想做的事情纷纷被打上“明日再说”的标签。那些被“明天”推后的小事,看似微不足道,却在一次次拖延中悄悄带走了行动的热情与时机的馈赠。

立刻去做,切实的行动从来不需要“完整的时间”才能开始,只要迈出第一步,就会发现每个时刻都藏着可能性。当双手真正动起来,时间总会为认真投入的人留出空间。

据鱼台心理微信公众号

顺人性做人 反本能做事

人性深处,都强烈渴求肯定,对任何形式打压都极力排斥。所以工作中,我们对人能认可就少挑剔,能肯定就别指责。少一点吹毛求疵,多一点认可赞许,就能避开很多工作中的摩擦。

另一方面,寻求舒适,是很多人潜意识里的选择。但如果你能反其道行之,主动走出舒适圈,就好像进入一片蓝海,眼前尽是旁人抓不到的机遇。

走远而正确的路。进别人忽略掉的窄门。工作的年岁越长,我越是认可这句话:“做正确的事,比正确地做事更重要。”

据新华社微信公众号