

别让你的孩子患上创伤性应激障碍

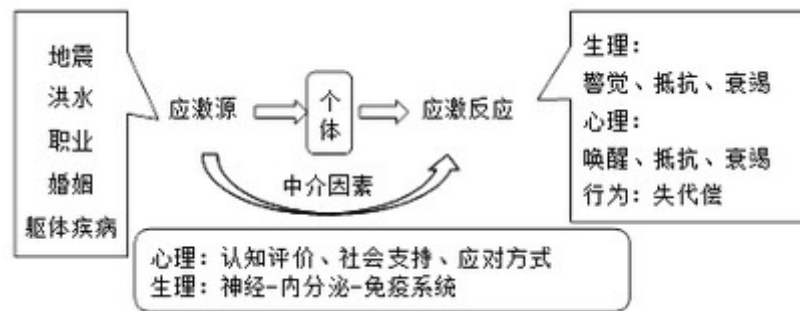
或许你不知道什么叫做创伤性应激障碍，但是你一定知道唐山大地震。2010年著名导演冯小刚先生的作品《唐山大地震》将人们的思绪重新拉回到了70年代末一片残垣断壁的唐山，人们在唏嘘大自然的可怕的同时，更多看到的是人们在面对灾难时的坚强不息和众志成城。但是人们在唏嘘的同时，似乎忽略了一个细节：已经成年后的方登，正是因为儿时的心理阴影；所以才会在那个多年后重逢的喜悦日子，心里却不由自主地回想起曾经那个另自己痛苦半生的画面，而心里也自然而然的拒绝原谅。

生活在现代文明社会的我们已经日益的感到心理健康对于我们日常生活的重要性，因为心理问题不但关系到我们的生活和学习；甚至和我们的生命也息息相关。而在这之前，由于人们的疏忽；我们已经付出了太大的代价：二次世界大战结束后，幸存的士兵终于可以回家了；但是很多人回到家后却发现自己很难再融入到社会，甚至有一部分选择了自杀。

而这种情况在学生群体中也出现的非常频繁。很多孩子在学习的过程中由于家庭或是老师不正确的对待或是责罚，从而对这个学科、甚至于整个的学习都报以了极大的抵触情绪。这样的情绪轻则被家长认为厌学、贪玩，总则甚至可能走向自杀自残、抑郁躁狂的道路。

著名华裔导演李安一部名字叫做《比利林恩的中场战事》的作

品,再次向我们展示了创伤性应激障碍的危害:已经退伍的老兵,无时无刻不生活在自己的内心深处;而深处确是自己再也不愿回想的片段,却总是无法忘记。各种矛盾心理叠加在一起成了压垮骆驼的最后一根稻草。



如果这些还不能引起人们的重视,那么2018年底甘肃一个年轻的女孩用自己的生命向我们阐述了创伤后应激障碍的威力:被伤害后的无助,本来就已心灰意冷;愚众的嘲笑更像是洪水猛兽将女孩紧紧包围,将患有创伤后心理障碍的女孩一步步地推向了深渊。而在最后关头已经抓住女孩手的消防员也同样患上了创伤后应激障碍,最后不得不进行心理干预。

创伤后心理障碍的危害无疑是巨大的,但是我们都应该敬畏生命;在这里只能祝愿天堂没有伤害,女孩来世会是一个幸福的人。



相信这张照片很多人都看到过，照片由摄影师拍摄于战时的叙利亚难民营；小女孩才4岁面对着摄影师手里的长焦镜头，懵懂的小女孩以为是枪；双手马上不由自主的举了起来，脸上满是忧愁和恐惧。相信很多人看到这张照片的时候很多人的心里都有种和我一样心似乎被揉碎了的感觉，她明明才4岁啊；她要经历过多么恐怖的事情才会在看到摄影师手里的长焦镜头后以为是枪，双手马上不由自主地举了起来。

而我们平常人更多的是因为亲人的忽然离世而患上创伤后应激障碍。X女士是一个高级白领，丈夫经营着一家店铺；儿子刚升入初中，成绩名列前茅，这样的生活平凡而幸福。直到有天X女士的丈夫因公务，出差进了山里，X女士也没有在意。直到第七天丈夫已经3天没有打电话了，要知道丈夫以前出差都是一天一个电话的；心里隐隐有些不安的X女士赶紧给丈夫电话。响了很久之后，丈夫终于接了

电话:丈夫用虚弱的声音告诉 X 女士自己遭遇了单方车祸, 滚落山谷昏了过去;要不是 X 女士的电话, 自己还不知道要昏多久。

听到丈夫的话 X 女士感觉自己就要疯了, 连报警都忘了;自己狂奔了 30 公里, 在石头杂草里寻找。终于在 2 个小时后找到了已经昏了过去奄奄一息的丈夫, 也不知道哪来的力气;X 女士背起丈夫来到路边寻找帮助。但是在前方刚刚出现一个车的时候, X 女士的丈夫就在 X 女士的怀中去世了。

失去了丈夫的 X 女士丈夫没了, 工作也没了;家也顾不上照顾, 精神也慢慢的萎靡起来。直到最后 X 女士再一次经过自己找到丈夫的那个路段, 忽然“啊”的一声叫了起来接着就晕了过去, 再醒过来的时候;X 女士已经精神失常。

太多的例子告诉了我们创伤后应激障碍的严重性, 而现实中我们谁也无法确定意外和明天哪个先来到;所以我们只能祈祷每天都平安幸福。而创伤性应激障碍最可怕的地方却是每一个患者都会小心翼翼地将自己包裹起来, 就像是自己四周建了一堵墙;将自己和任何的人和事物都隔开了, 以至于最后对任何事都产生厌恶, 严重者就会出现厌世情绪;最后做出不可理喻的事情。

就像一个有着创伤性应激障碍的人遇到了自己喜欢的人, 也会渴望爱情;当爱情来临会小心翼翼地经营着。却总是在不经意间做出伤害彼此的事情, 以至于最后一段美好的恋情无疾而终。这个时候患者会陷入无限的自责, 而更加渴望爱情;却总是拒绝爱情的再次敲门。就这样陷入自己的死循环无法自拔, 以至于最后都是孤身一人。

就像一个被受到外力伤害的人,明明受伤的自己;明明自己已经因为受到伤害而神经受挫,脑子里时时刻刻在回放着受害时的画面,已经出现了创伤后应激障碍的症状。而现实却是自己受到人们的无情职责和亲人的不理解,还有施害者得不到惩罚时对自己扬武扬威的样子。以至于受害者时时刻刻生活在一个仿佛自省的怪圈:难道真是错了,明明受害的是我啊。各种不幸的交织也成了压垮骆驼的最后一根稻草,以至于受害人做出结束自己生命的冲动举动。

而在现代科技已经日新月异的今天,虽然创伤性应激障碍向我们展示了它的威力;而无往不前的人们已经找到了攻克它的方法,只不过攻克也是一个漫长的过程。因为俗话说心病还得心药治;所以心理疾病也主要以心理疏导为主,药物治疗为辅。

而心理治疗的主要方法就是首先帮助患者适应创伤后应激障碍所给自己带来的负面影响,从而正确认识到自己当下的心理活动和行为举止。然后进行根本上的心理防御,就是让患者意识到当初因为某件事导致自己患上创伤性心理应激障碍的行为是多么可笑;然后就是在医生指导下一边转动眼球一边根据医生的指示,快速的回忆删除对自己痛苦的经历;从而达到一个不再想起的效果。当痛苦的回忆不再在脑中回旋,减少了刺激;也就切断了发病的根源。虽然是寥寥几字的叙述,但是都知道这会是一个痛苦而漫长的过程;而我们都知解决是要从根部解决的否则就会春风吹又生,所以我们只能祈祷我们每个人都能被温柔以待;即使遭遇了不幸,即使被打倒;但是我们永远不会被打败。