

# 心理辅导服务

## 如何帮助你克服心理障碍？

文：水心

（2017年5月）

现代社会，人们承受着来自自身、家庭、社会的种种压力，心理疾病发病率急剧上升。然而，一些情绪上的问题，若能得到及时的调节和疏解，则会有效降低致病的诱因；否则，就将导致持续性焦虑不安，甚至引发抑郁症。

究竟哪类人群需要心理辅导服务，人们又该如何克服自身的心理障碍呢？施诊所心理辅导团队的辅导员 Season，给出了答案。

**记者：**有些人需要心理辅导却不自知，对此我们应如何通过自我检测来判断呢？

**Season：**如果持续性且较长期（1周或更长时间）出现以下几种情形，并让我们感觉到失落、无助、无奈，就可以考虑来参加心理辅导。

- 情绪低落，无法自我调整和治愈；
- 对同一个问题或事件反复不停的思考，但却始终计无所出；
- 有失眠和食欲不振的状况发生，或可考虑由心理因素导致；
- 专注力极差，甚至无法完成日常生活中的小事；
- 对平时感兴趣或享受的事情，失去热忱、感受不到快乐；
- 第六，身边没有乐意倾听或适合倾听心事的对象，而使自己变得孤立无援；
- 第七，需要依赖酒精或药物缓解压力、逃避现实。

**记者：**一些人想要心理辅导，但因缺少勇气、碍于面子、担心隐私等因素而裹足不前，您能否帮助这些人消除顾虑？

**Season：**首先，我想重申一下我们心理辅导非常重要的理念——保密。每一位辅导员都会严格遵守《保密守则》，因为我们清楚案主来寻求帮助，是需要很大的决心和勇气的。而案主在接受辅导前，都要签署写有“对个案保密”的《同意书》，以消除顾虑。

其次，一些人对接受心理辅导尚存有误区，认为这是不光彩的。实际上，心理的伤痛就像普通的伤风、手被割破等生理疾病一样，是再正常不过的，甚至可以说，心理疾病就是“一场心灵的感冒”。因此，我们不仅应当以平常心、以正确的观念去看待，还要给予足够的重视，心理健康了，才有能量去生活。

还有一些人担心把自己的“心里话”告诉辅导员，会遭到责备、嘲笑。其实，我们每一个受过专业训练的辅导员，都是持“无批判”的态度，与案主相处。不论听到什么，我们都会“保持中立”，这里的时间是完全属于案主的，他们可以绝对安心的去理清自己的不快乐、说出自己的罪恶感，从而产生新的认识。

**记者：**为了加强人们对心理辅导服务的信心，请您谈谈一般人经过辅导后的效果会如何好吗？

**Season：**从我曾经辅导过的个案来看，我觉得在这里，案主首先会得到情感上的宣泄。我们知道大部分的东方人是很含蓄的，总把自己伤心、愤怒的情绪隐藏起来，直到身

体不堪承受这些情绪上的负担。而接受辅导时，案主可以尽情的流露所有的情感；之后，我们会去同理案主的处境，进而让他们得到情感上的支持。曾经有个案主告诉我说：“这些事、这种感受，我收在心里 30 年了！这是第一次讲出来，我觉得如释重负……”

再有，通常在辅导的尾声阶段，案主都可以做到更多、更好的认识自己，从而用积极的心态、有效的沟通、正确的方式，去面对和解决生活上的难题；最后就是对所遇问题的认识。以失眠为例，我们往往只看到这一表象，却意识不到其背后的真正危机。通过辅导，案主比较能够善于发掘底层深藏的问题，从而有能力去应对。

**记者：**您可不可以介绍一些简单易行的自我减压的方法？

**Season：**现代人常常给自己“贴标签”，从而作茧自缚，被这些标签牢牢的绑住、框住，压力倍增。而“强迫症”，往往正是源自生活的压力和焦虑。基于此，我有以下几点建议：

1. 生活作息时间要规律和健康。这是保证我们有足够的精力去面对繁忙生活的基础，所以一定要做到；
2. 把工作和生活分开。互联网的发达让我们随时随地都有可能工作，没有真正“停下来”的时候。但是，工作是永远做不完的，我们能否给自己设定一个工作时间，时间一到，即使没有完成，也要休息。这点至关重要；
3. 多做户外活动、运动。我们每天都要尽可能安排多一点时间真正的走到户外，去呼吸新鲜的空气，把自己的身心释放在轻松的状态下；
4. 深呼吸可以缓解当下紧绷的心情，让即将“爆炸”的情绪安稳下来。