

一例亲人去世所致悲伤内疚的心理教育案例报告

高伟

神木市第二中学

DOI:10.12238/er.v3i12.3486

[摘要] 求助者梁某在一家公司任厂长助理,三个多月前从小主要照顾她长大的外婆去世,梁某未能回到外婆身边见她最后一面,出现工作时经常无精打采,思考问题没有以前清晰、工作效率有所降低。同时梁某晚上睡觉时容易想起外婆,感到悲伤、内疚和孤独,睡眠不良,日常在电视里或听人说到老人去世会感到自责不安,生活兴趣减退,心理测验的结果显示为轻度抑郁,其心理问题符合严重心理问题的诊断标准。

[关键词] 严重心理问题; 系统脱敏疗法; 诊断标准

中图分类号: D648 文献标识码: A

1 主诉和个人陈述

1.1 主述

三个月来因外婆去世而情绪低落,工作效率下降。

1.2 个人陈述

我(梁某)出生在陕西神木农村,家里有姐姐,两个弟弟和妹妹。父母关系还可以,工作忙顾不上照顾我们,经济也有点紧张,我三岁多被母亲送到外婆家住到小学三年级,都是外婆照顾。可是,外婆年前得病去世了……她离开时我都没能回去陪在她身边,特别的内疚……四年级回父母家住了一年,然后被送到姨家成为姨家的女儿,住到上大学。毕业后我在西安找到工作。外婆去世后,我工作开始提不起兴趣,情绪低落,工作上的事不像以前那么爱思考了。有一次感觉领导与我讨论工作像是责备我做得不好,我当着同事说他说的不对,那会感觉挺难过的。最近,领导批评我工作效率低。我想调整好情绪,能恢复正常的工作状态。晚上我常会想外婆就会悲伤,感觉外婆不在了只剩下我一个人很孤单……她对我那么好,去世时我也没能去看她陪着她……看到电视里或者有人说老人去世时会感到自责不安。最近我睡眠不好,上班觉得疲倦没力气。我曾参加过沙龙体验过催眠,感觉还可以,请帮我调节情绪,让我能正常工作。

2 观察和他人反映

咨询师观察到求助者体型偏瘦,衣着整齐,举止得体。说话声音较小,略显拘谨,情绪低落。言语流利,表达较清晰。意识清楚,无幻觉、妄想,无智能障碍,自知力完整。有明确的求助要求。在谈到外婆和老人去世时哽咽、眼眶泛泪,悲伤、内疚的情绪明显。

3 评估与诊断

3.1 评估

3.1.1 求助者主要症状表现。生理方面: 睡眠不良,偶有食欲不振,感到疲倦无力。

行为方面: 工作、生活、人际交往动力不足。出现了一次工作中当着他人公开言语对抗领导的不理性行为。

情绪方面: 有情绪低落、悲伤、内疚等痛苦情绪体验。不良情绪已经出现泛化,遇到与最初刺激相类似或相关联的刺激时出现此类情绪反应。

思维方面: 有“爱我的人不在了只剩下我一个人很孤单”、“我做得不好”的想法,其他方面思维正常。

3.1.2 求助者心理问题的生理、心理、社会因素分析。生理因素: 未见明显的躯体疾病和器质原因。

心理因素: 因感情上最依赖的外婆去世以及未能在去世前照顾外婆并和她告别导致不适应和心理失衡,对自己产

生了负面的评价; 求助者存在不合理的认知; 性格偏内向,自我要求高; 人际关系能力受到影响,缺乏有效解决方式。

社会因素: 出生于农村家庭,当地有重男轻女思想; 父母出于工作、经济原因未能自幼给予充分关爱; 成长过程中家庭环境变迁、不稳定,同时和亲生的兄弟姐妹形成了对比; 在陕西西安工作,远离在老家生活的外婆,未能及时了解外婆的病情发展、照顾老人、当面告别; 缺乏社会支持系统的帮助,未得到父母家人、男友、领导和同事的关注和理解。

3.2 初步诊断

综合分析求助者问题持续的时间、强度和典型心理与行为异常表现的性质和严重程度,该求助者是正常心理范畴内的心理不健康,可诊断为严重心理问题,属于可以进行心理咨询的范畴。

3.3 诊断依据

3.3.1 根据病与非病的三原则,该求助者知情意协调一致,对自己的心理问题有自知力,且主客观世界统一。陈述正常,表达思路较清楚,无逻辑思维混乱,无感知觉异常,无幻觉、妄想等精神病症状,个性相对稳定,因此属于心理正常范围内的心理不健康。

3.3.2 该求助者是由于因外婆去世以及未能在去世前照顾老人并当面告别

而出现悲伤、内疚情绪从而引发的工作效率下降和情绪低落反应。心理冲突是常形的。

3.3.3从产生痛苦不良情绪开始,痛苦情绪持续3个多月的时间。

3.3.4该求助者短暂地失去理性控制,出现了公开场合言语对抗领导的不理性行为。对生活、工作和社会交往有一定程度的影响。

3.3.5该求助者的不良情绪已经出现泛化,遇到与最初刺激相类似或相关联的刺激时出现此类情绪反应。

3.3.6心理测量结果支持本诊断。

3.4鉴别诊断

3.4.1与精神病相鉴别:根据判断精神病的三原则,精神病的特点是主客观世界反映不协调,常常伴有幻觉、妄想、逻辑思维混乱及行为异常;知情意不统一,没有自知力;个性发生根本改变等。该求助者主客观世界、知情意协调一致;有自知力,主动求助;无幻觉、妄想等精神病症状;个性相对稳定,因此可以排除精神病诊断。

3.4.2与神经症相鉴别:神经症心理冲突是变形的。求助者心理问题由现实问题引发,与现实处境直接相联系,涉及大家公认的重要生活事件,并且具有明显的道德界限,心理冲突属于常型。因此可以排除神经症诊断。

3.4.3与一般心理问题相鉴别:诊断为一般心理问题必须具备四个条件:由于现实因素而产生内心冲突;不良情绪不间断的持续一个月或间断地持续两个月仍不能自行化解;不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下,始终能保持不失常态,基本维持正常社会功能,但效率有所下降;不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件。该求助者不良情绪持续两个多月、短暂地失去理性控制,出现了公开言语对抗领导的不理性行为、不良情绪已经出现泛化现象,因此可以排除一般心理问题诊断。

3.4.4与器质性病变相鉴别:该求助者身体尚健康,偶有胃口不好、睡眠不良

的症状,但经医生检查均合格,无器质性病变。

4 制定咨询目标

根据以上的评估与诊断,参照有效咨询目标应该具备的具体、可行、积极、双方可以接受、属于心理学性质、可以评估和多层次统一等七要素,同求助者协商,确定如下咨询目标:

4.1具体目标与近期目标:

4.1.1缓解求助者的内疚、悲伤等不良情绪。

4.1.2转化其不合理的信念为积极向上的信念,促使增加积极情绪因素。

4.1.3提高睡眠质量,从而令身心更和谐,达到工作时体力充沛。

4.1.4通过心理问题的解决,改善工作和生活中的情绪状态,达到工作时能够专注思考、工作效率提高,改善人际关系。

4.2最终目标与长期目标

完善求助者的人格,提高其生活适应能力和社会适应能力,促进求助者的心理健康发展。

5 咨询方案的制定

5.1咨询的方法与原理

根据求助者心理问题的特点,咨询师与求助者协商后决定主要采用系统脱敏法对其进行帮助。系统脱敏疗法(systematic desensitization therapy)源于对动物的实验性神经症的研究,由精神病学家沃尔普(J. Wolpe)在20世纪40年代末期创建。系统脱敏疗法的基本思想是:让一个原可引起微弱焦虑的刺激,在求助者面前重复暴露,同时求助者以全身放松予以对抗,从而使这一刺激逐渐失去了引起焦虑的作用。工作程序如下:

第一步,教求助者掌握放松技巧;

第二步,把引起焦虑的情境划分等级;

第三步,让求助者想象引起焦虑的情境,同时做放松练习;

最后,经过在实景中的重复练习,使求助者逐渐从过去引起焦虑的情境中脱敏。

6 咨询过程

6.1咨询过程大致分为三个阶段

第一阶段:诊断阶段。

第二阶段:咨询阶段。

第三阶段:巩固阶段。

7 咨询效果评估

7.1求助者自我评估、社会功能恢复的情况

五次心理咨询后,内疚情绪消失了,想到外婆仍会有些悲伤但跟以前不一样,感觉是正常可以接受的,想到外婆的爱会一直陪伴着自己,感觉还是很温暖。工作时的情绪都比较好,可以专注思考事情,工作效率自然就高了,对领导能更多地倾听因此沟通顺畅了许多。睡眠基本恢复正常,体力和胃口都挺好。再看到老人去世的画面内心比较平和。最近给母亲打过一次电话,能感觉到母亲对我的关心,很开心。

7.2心理测验评估

抑郁自评量表(SDS)测验结果:总粗分40分,标准分50分,未超过SDS标准分界值53分。

测验表明:该求助者的不良情绪得到了显著改善,由此表明心理咨询有效,达到预期效果。

7.3咨询师评估

求助者的情绪基本恢复正常,不合理信念得到转化,工作效率提高,已正常地投入到工作和生活中,自信有所提升,内疚不安情绪的反应对象泛化的现象消除,能够主动给母亲打电话,社会支持系统的力量也在加强。咨询基本达到了预期的目标。

[参考文献]

[1]丛中.心理咨询师的专业成长之路[J].心理与健康,2018(09):6-8.

[2]刘琦.心理咨询师:我们一直在坚守[J].方圆,2020(24):32-33.

[3]郭念锋.心理咨询师,三级:2015.第3版[M].民族出版社,2015.

作者简介:

高伟(1979--),男,汉族,陕西神木人,本科,中教二级,从事青少年心理健康教育研究。