



协办单位
眉山市教育和体育局
眉山市妇女联合会
眉山市未成年人保护工作委员会办公室

特别鸣谢
眉山市精神卫生中心
东坡区图书馆金龙分馆

有读者留言,家人的抑郁情绪已经持续一段时间,而且已经影响到工作和生活了,却因为怕别人笑话而不愿接受心理咨询。虽然心理咨询慢慢被大家接受和关注,但的确有些人还是存在着一些偏见和误解。本期《守护成长 YY有话说》邀请到眉山市精神卫生中心的心理治疗师张珂莹,一起聊一聊关于心理咨询那些事儿。

我们什么时候需要心理咨询?

问题一

为什么有些人会对接受心理咨询感到害怕或犹豫?

【张珂莹】在回答“为什么有的人会对心理咨询感到害怕”这个问题前,我们先要了解什么是心理咨询。心理咨询是指运用心理学的方法,对心理问题的求询者提供心理援助的过程。

有些人对心理咨询感到害怕或犹豫,这背后涉及多种原因。首先是认识上的。有的人对心理健康的重要性认识不足,或者不了解心理咨询的具体内容和作用,这可能会导致一些人忽视自己的心理需求,或者不知道如何寻求帮助。有些人觉得接受心理咨询就是表达个人情感和需求,是软弱的,也就更倾向于隐藏自己的心理问题,回避去寻求外部支持。还有一部分人对心理咨询存在或多或少误解与偏见,觉得去心理咨询的都是“神经病”,或担心进行心理咨询会被贴上“不正常”的标签。这种偏见使得许多人即使面临心理困扰,也选择保持沉默,回避去寻求帮助。

助。还有的人即使去进行了心理咨询,也觉得是不光彩、不体面的事,所以偷偷摸摸,惟恐被别人发现。

提及心理咨询时,多数人的内心往往会交织着复杂的情感,这种情感既包含了寻求理解与共鸣的渴望,又害怕那些深埋心底的想法和感受被外人知晓,甚至忧虑私密信息曝光。尽管心理咨询行业普遍遵循着严格的保密原则,包括法律法规的约束和职业道德的规范,但对此不了解或信任不足的人仍可能担心。很多人还害怕在咨询过程中被咨询师评判或批评。这种恐惧可能源于过往的经历,比如在家庭、学校或社会中,他们的真实感受或想法曾受到过否定或打击。因此,在心理咨询的情境下,他们可能会选择性地表达自己的感受,避免触及那些可能引发负面反馈的内容。有时,他们甚至会撒谎或是通过“绕圈子”

的叙述方式,间接地透露真实情况,试图在保护自己的同时,也能得到咨询师的帮助。

有的人会有对改变的恐惧,因此抗拒心理咨询。在心理咨询的过程中,可能会让我们看到自己以前没注意到的问题,或者让我们尝试一些新的思考方式和行为方式。对于一些人来说,这种不确定性和可能带来的变化令人感到不安或恐惧。比如,你一直认为自己很坚强,但在咨询中,你可能会发现自己在某些情况下其实是很脆弱的,这种发现可能会让你感到不安,因为你可能不习惯承认自己的弱点。同样,你也可能发现自己有一些固定的行为模式或情感反应,这些在过去可能帮助你你应对生活,但现在却成了阻碍你成长的绊脚石。在心理咨询中,你需要勇敢地面对这些挑战,尝试去改变它们,这自然会让一些人感到害怕或不确定。

问题二

一个人什么情况下应该考虑接受心理咨询?

【张珂莹】一个人应该考虑接受心理咨询的情况多种多样,主要包括以下几个方面:

情绪问题。包括持续性情绪障碍和剧烈情绪波动。若一个人长期处于情绪异常状态。如频繁感到烦躁不安、终日忧心忡忡、情绪低落乃至悲观抑郁,甚至出现自杀念头,且这些情绪状态持续数周或更久,未见明显好转,这往往是情绪障碍(如抑郁症、焦虑症)的信号,需要专业的心理咨询介入。情绪波动大,时而极度喜悦,时而深陷悲伤,这种不稳定状态若频繁发生且影响日常生活,同样是情绪问题的体现,需通过心理咨询来寻找情绪稳定的途径。

身体与心理的不适。如果我们经常感觉头晕、头痛、心慌气短、胸闷等身体不适症状,但经过医学检查并未发现明显的器质性病变,这很可能是心理问题在身体上的投射。心理咨询能帮助识别并解决这些背后的心理问题。此外,长期遭受入睡困难、易醒、多梦等睡眠问题的困扰,并且已严重干扰到日常生活和工作效率,表明可能存在心理层面的干扰因素,需通过心理咨询来探索 and 解决。

人际关系问题。如果一个人的人际关系紧张或冲突,在各类人际关系中的问题(如亲密关系中的失恋、家庭关系中的亲子矛盾、人际交往

问题三

心理咨询时要注意什么?

【张珂莹】在进行心理咨询时,需要注意以下几点,以确保咨询过程顺利进行和咨询效果最大化:

首先是如何和心理咨询师沟通交流。我们要主动表达自己的感受和需求,这样可以避免信息误解或理解偏差,并保持双方沟通的良好效果。以面对面交流为例,我们可以先进行自我反思,仔细思考自己的问题是什么、产生的原因以及希望得到的帮助。要尽量详细、真实描述自己的情况,包括相关的背景信息、情绪状态和具体的困扰等,要避免控制自卑情绪或掩饰真实情况,以免给咨询师造成判断困难。这有助于心理咨询师对我们的问题有更全面的了解,并提供更精准和有效的帮助。来访者也应学会倾听咨询

师的意见和建议,并适时给予反馈。这有助于双方建立信任关系,促进咨询过程的深入。

心理咨询中,咨询师与来访者之间的匹配程度对于治疗效果至关重要。一个咨询师,不可能适合所有的来访者。如果一个咨询师非常适合你,那是一种机缘;如果他没有接受你或你没有接受他,不一定是谁的错,也许只是频道各不相同。重要的是双方都能保持开放和尊重的态度,及时沟通并探索可能的解决方案,或者考虑寻找更适合的咨询师。也就是说,尽管咨询师具备专业知识和技能,但真正的改变和成长还是依赖于来访者自身的努力、意愿和配合。咨询师更像是一个引导者和支持者,通过提供一个安全、包容

中的朋友争执或校园霸凌等)持续存在并显著影响到心理健康,说明需要借助心理咨询的力量来改善关系,减轻心理负担。

压力问题。来自工作与学习效率下降、职业规划迷茫、自我成长与发展的困惑等方面的问题可能会给我们带来较大精神压力,可以通过心理咨询寻求帮助。

综上所述,当我们在情绪、身体、人际关系、压力、自我成长与发展等方面遇到问题且难以自行解决时,就应该考虑接受心理咨询。心理咨询可以提供专业的心理支持和指导,帮助个体缓解问题、改善心理状态并提升生活质量。



结语

积极关注心理健康,正确看待心理咨询,愿我们都能拥有健康、快乐的生活。

如果你在家庭教育、亲子关系、权益保护等方面有什么问题,欢迎在线留言,《守护成长 YY有话说》将为你解答。

眉山日报全媒体记者 余毅 整理

主编 向哲 编辑 王小普
美编 李红利 校对 肖倩

