

发作时浑身抽搐,事后却毫无记忆

分离转换性障碍让她痛苦不堪



近日,一种复杂的精神心理类疾病——分离转换性障碍,进入了公众的视野。演员赵露思曾发长文公开自己的病情,称自2019年起便出现抑郁情绪,不仅有失语症状,还伴有“频繁干呕、眩晕、针刺”等明显的躯体化症状。起初她忽视了病情,直至身体不堪重负才前往就医,最终被确诊为分离转换性障碍。

热线故事

“相较于男性,女性心思更为细腻,分离转换性障碍的发病概率也更高。”近日,在市中医医院精神卫生中心,早期干预科副主任刘佩友回忆起2018年经手治疗的一起病例,仍历历在目。

自2018年11月起,57岁的患者刘女士(化姓)身体开始反复出现不由自主的肢体动作。发作时,她身体大幅度扭动,时而握拳,时而抱头,脸上满是痛苦的神情。每次发作,短则几分钟,长则持续2个多小时,但发作期



图据新华社

间刘女士能正常与人交流。

据刘女士家属介绍:“严重的时候,她甚至会出现自伤、伤人行为,还会毁坏财物……但事后,她对发病时的所作所为毫无记忆。”

经人介绍,刘女士的家人带她到市中医医院精神卫生中心就医。

专家解析

经诊断,刘女士患上了分离转换性障碍和躯体化障碍。随后,该院专家团队对她采取药物治疗,并辅以中医特色疗法等物理治疗手段。一段时间后,刘女士的症状有所好转。

刘佩友说:“分离转换性障碍的发

病原因主要包含个体易感因素与精神刺激因素。易感患者大多性格敏感,容易受到外界影响。当生活中的重大精神刺激作用于这类易感个体时,就容易引发疾病。”

分离转换性障碍除了有类似于癫痫的症状外,还有其他多种症状。常见的有运动障碍,比如肌肉抽搐,可能表现为肢体突然抽动,或是突然不能说话(缄默),甚至行动受限,严重时连进食都无法进行。在情绪方面,患者可能会情绪爆发,表现得歇斯底里。在意识方面,则会出现意识朦胧、分离性漫游等情况,例如患者能不自觉地完成买票、坐火车等行为,但事后却毫无记忆,意识与行为呈现

分离状态。

一些不明真相的人往往认为此类精神疾病患者是在“装病”。然而,事实并非如此。

刘佩友解释说,此类患者呈现出的种种症状,绝非他们刻意伪装。从医学原理来看,这些症状是患者大脑神经调节系统在心理创伤、性格特质以及外界刺激等多重因素相互作用下,出现失衡与紊乱的结果。

他进一步说明,长期的情绪问题若无法得到合理表达与有效调节,就可能变成躯体化症状。从治疗角度讲,患者的躯体化症状或许没有明显的生理疾病基础,但他们所承受的痛苦却是真实且强烈的,这是一种实实在在的疾病体验,不是故意装病。

在日常生活中,如果身边有人出现类似情况,作为家人或朋友,要有耐心,多倾听、多理解,尊重他们的感受与表达,给予深层次的情感支持。不要轻易评判患者的疾病,要尝试理解他们的困难以及问题行为背后的深层动机和需求。

“不能让精神疾病患者既要承受疾病本身的痛苦,又要遭受外界不理解的痛苦。”刘佩友强调,“患者需要明白,这些并非身体的器质性病变,而是心理问题的外在表现,要学会自我减轻心理负担。”

记者 韩玉砚

8种治愈系饮食 给心灵做个SPA

■据《北京晚报》

不少人在感到压力山大或悲伤焦虑的时候,都喜欢吃奶油蛋糕、糖果、冰淇淋、比萨饼这样高糖高脂的食物。然而,这些高能食品并不能让人摆脱坏情绪。好消息是,“减压食物”确实存在,有一些食物已经被证明能减轻焦虑和抑郁。

吃对食物的确有助于优化心理健康,帮助心理疾病患者改善病情。越来越多的证据表明,饮食会影响焦虑、抑郁、双相情感障碍、多动症和其他精神障碍,由此研究人员开始关注饮食干预。

“营养心理学”是一个全新的医学领域,其根基就是食物对心理健康发挥了重要作用。营养心理学家鼓励人们食用营养丰富的食物以改善心理健康。今天,为大家介绍8种治愈系的食物和饮品。

发酵食品

肠道菌群含有数万亿种微生物,如细菌、病毒和真菌等。它们支持各种生理和心理功能,包括昼夜节律、免疫、感染、激素生成、认知和情绪。

为了增加肠道菌群中好细菌的多样性,建议大家食用更多的发酵食品。发酵过程促进了各种好细菌(如乳酸杆菌、双歧杆菌、芽孢杆菌和片球菌)的生长,这些有益的细菌被称为益生菌,它们有助于支持消化系统中健康和多样化的微生物群。

最常见的富含益生菌的发酵食品包括:苹果醋、酸奶、酸乳酒、泡菜、康普茶、酸菜和豆面酱。然而,某些发酵食品,如啤酒、葡萄酒、酵母面包和罐装泡菜在生产过程中可能会同时破坏了好细菌和坏细菌。

多脂鱼和海鲜

多脂鱼(如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼和马鲛鱼)含有大量的欧米伽-3脂肪酸,这种脂肪酸所具有的抗炎和促进血清素合成的功能,对支持心理健康起到了重要作用。

青岛大学青岛医学院的健康统计学家发表在《流行病学与社区健康杂志》上的荟萃分析结果显示,与不食用多脂鱼的人相比,食用多脂鱼的人患上抑郁症的风险降低了20%。

此外,海鲜含有高浓度的维生素B12、维生素D、碘、镁和其他关键的维生素和矿物质。伊朗沙希德·查姆兰大学的生物学家进行的临床前研究发现,存在于牡蛎中的高浓度锌能减轻抑郁。

绿叶蔬菜

绿叶蔬菜(尤其是深绿色叶子的蔬菜,如羽衣甘蓝、菠菜、小白菜和芝麻菜)富含膳食纤维、叶酸、类胡萝卜素、维生素C、维生素K、铁、钙和镁,其中对大脑健康起到重要作用的是镁这种矿物质。英国利兹大学的心理学家对随机对照试验进行的事后分析发

现,食用富含镁的食物有助于减轻焦虑和抑郁。

坚果和植物种子

这类食物不仅能滋养肠道,也有益于心理健康。它们富含优质的脂肪、蛋白质和膳食纤维。适合加入日常饮食的坚果和植物种子包括:杏仁、开心果、夏威夷果、榛子、葵花籽、奇亚籽和核桃等。

与其他坚果相比,核桃含有更多的抗氧化剂和欧米伽-3脂肪酸。美国加州大学洛杉矶分校大卫·格芬医学院的内科医学家对参加“美国全国健康和营养检查调查”的26656名参与者的饮食习惯进行了分析,研究结果显示,经常食用核桃的人患上抑郁症的风险降低了26%。

豆类

豆类含有益生元,这是一种有益于肠道中的好细菌大量生长的膳食纤维。肠道健康改善后,心情也就快乐了。其他益生元含量高的食物包括香蕉、浆果和芦笋等。

黑巧克力

食用可可含量高(占70%以上)的天然黑巧克力能降低患抑郁症的风险,而牛奶巧克力没有这样的功效。这是因为黑巧克力含有黄烷醇(与认知功能和情绪有关的一种抗氧化剂)、

可可碱(能提高注意力和认知功能)和苯基乙胺(增加大脑中多巴胺的生成)。

药草和香料

藏红花 澳大利亚南昆士兰大学的心理学家进行的随机对照试验结果显示,摄入藏红花能改善情绪,减轻压力和焦虑,提高睡眠质量。

姜黄 姜黄素是姜黄的活性成分,这种多酚能增加脑源性神经营养因子(BDNF)的水平和对炎症。为了充分利用姜黄的益处,加入一小撮黑胡椒粉和少许健康的脂肪(如橄榄油或鳄梨油),以增加这种香料的生物利用度。

牛至 牛至提取物能增加BDNF的水平,改善焦虑和抑郁,提高认知功能。

薰衣草 奥地利维也纳医科大学的心理治疗学家发表在《世界生物精神病学》上的研究结果显示,摄入80毫克的薰衣草胶囊能有效治疗临床焦虑抑郁症。

甘菊 甘菊以其镇静作用而闻名,这是因为它含有的芹菜素有抗焦虑抑郁的功效。它还有抗炎和保护神经的作用。

水

虽然水没有任何奇特的成分,但考虑到水占了人脑的75%,因此它对心理健康起到了重要作用。脱水会影响认知功能并增加疲劳感,这两者都会影响情绪和心理健康。