

900分钟倾听引导,驯服“情绪怪兽”

□法治报记者 徐荔

人在面对自然力量、疾病、死亡等变故时具有脆弱的一面，有人能走出负面情绪，整合自我继续前行。可是，有些人却被“情绪怪兽”打败，踟蹰不前……霍山（化名）曾经就是这样。

霍山是上海市宝山监狱的一名服刑人员，2018年，服刑已有一段时间的他突然多次出现心慌、头晕、呕吐等症状，起初以为是身体不适，但经医生检查却无异常。渐渐地，霍山发觉，自己身体上的不适似乎与情绪有关，自己总是焦虑、暴躁、疲惫、压抑，甚至有了百了的极端想法。

身体不适，有医生可以帮助治疗，那么心理情绪抱怨，身在监狱的霍山能得到诊治吗？他心中的“情绪怪兽”能否被重新驯服？宝山监狱这则入选 2020 年司法部司法行政（法律服务）案例库的“个案报告”交出了答卷。

“我得了什么病”

霍山的心中有一个“情绪怪兽”，它蛰伏在内心角落，当遭遇打击的时候就会挣开控制，“吞噬”理智……霍山发现“怪兽”出没的时候是2018年的夏天。当时，25岁的霍山因诈骗罪在宝山监狱服刑，那是他被判刑的第二年了。霍山的服刑表现平平，但也沒有过违纪违规，算是不用太操心的那种。可变化总是这样，突如其来。

2018年7月的一天，霍山突然感到心慌、头晕、呕吐并抽搐，监狱民警即刻按照处置流程将他送到监狱医务所治疗。经过医生询问和检查，霍山的不适症状有所缓解，但没有找到具体“发病”原因。可能是中暑了？霍山这样推测。

然而，在后来的两个月，霍山又“病”了好几次，直到天气凉快下来才好一些。尽管如此，霍山还是感觉身体大不如前，总是浑身无力、非常疲惫。自己是得了什么怪病？会不会哪一天突然发病没人发现就死了？他还发现，自己敏感起来，别人说话语气稍重一些，他就开始疑神疑鬼，担心自己是不是哪里做得不好引得别人不满或误会。

“我有一个秘密”

霍山出生在安徽的一个普通农民家庭，有个大他 5 岁的哥哥。“我爸妈比较喜欢我哥哥，对我不是很关心，后来父母打工也是带着哥哥一起去的。”霍山谈起自己的家人，隐约有一些不满的情绪。

霍山从小读书就不好，父母外出打工后，和祖辈一起生活的他肆无忌惮，更加不把学习放在心上，念初一时经常逃学去打游戏。霍山觉得父母不在乎他，但得知儿子的情况后，父亲特意回家照顾他，督促他学习。可是霍山的基础太差，父亲打骂的管教方式也让他反感，学习上一点起色也没有。父亲无奈，只能由霍山初中毕业后跟他们一起外出打工。

霍山年纪轻，想法多，他想靠自己的能力挣很多钱，改变父母对他的看法。几年里，霍山做过很多工作，但每一份工作都不能满足他对钱的渴望。2014年，霍山和女友来到上海，在一家劳务中介公司工作。

起初，霍山干得很不错，可是工作中难免有挫折。因与同事意见不合，且没有得到老板支持，霍山感觉到自己被排挤，年轻气盛的他愤而离职。这次不被肯定的经历让霍山颇受打击，他把自己关在出租屋里1个多月，整天躺在床上什么都不做，也不与任何亲朋联系，吃喝全靠外卖胡乱打发。直到实在没钱点外卖了，他才不情不愿地走出家门开始寻找工作。

没多久，霍山决定自己当老

了。

从未有过这种感受的霍山越来越焦虑，民警也察觉出霍山的异样，在谈话了解情况及霍山的申请下，2018年10月，民警带霍山到监狱心理健康指导中心进行咨询。

“我最近很容易累，总觉得暴躁、压抑，对任何事情都没有兴趣，也不想和别人交流。”霍山说，“我很怕控制不住自己和其他人发生冲突，被别人认为不正常，所以很焦虑。我该怎么办？”霍山咨询的是人际关系问题，但拥有心理咨询师资质的民警却感受到霍山浑身散发出的强烈抑郁情绪。

隐约察觉问题所在的咨询师没有立刻“戳破”，而是详细询问霍山遇到的人际关系问题。可是，很快霍山就表现出急切和不耐烦，“感觉跟你说话很累，只要告诉我解决问题的方法就可以了。”

面对霍山的抗拒，咨询师更确信霍山想要咨询的绝不仅仅是怎么与其他人相处的问题。专业素养让咨询师依然耐心地引导霍山，不动声色地，咨询师与霍山聊起了他的经历和家人。

板，凭借之前的工作经验，他也开了一家劳务中介公司。只是创业哪有那么容易，霍山没有与之匹配的能力和实力，只想快速挣钱的他走上了诈骗的犯罪道路。

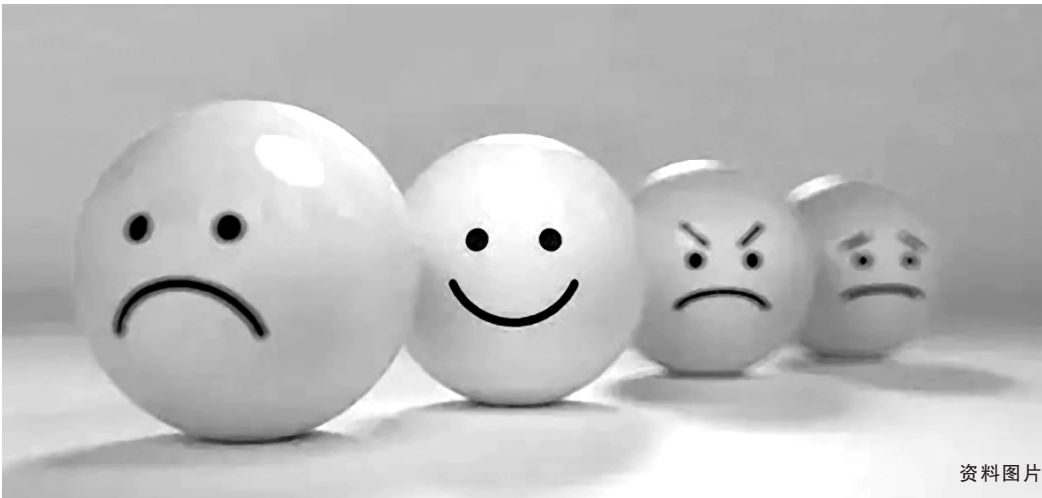
从想挣钱证明自己到为赚钱犯罪入刑，霍山除了后悔，还有愧疚和担心，“我的父母现在年纪大了，都在老家，还帮我带着孩子。我的女儿现在上幼儿园中班了，也不知道我那个哥哥会不会照顾好他们。”

霍山的女儿是他和女友未婚生下的，一直由霍山的父母带在身边照顾。而在霍山服刑前，就与女友分手了，没有再联系。女儿是霍山心底的最柔软处，霍山谈到女儿的时候，咨询师敏锐捕捉到他的变化：话明显变多，脸上有笑意浮现，但眼角却是湿润的。

察觉霍山的态度软化，咨询师适时表明立场，“我很想帮你解决问题，但前提是我必须知道你到底遇到了什么问题。”

霍山沉默几分钟，像是在挣扎，片刻后，他重新开口，“您能替我保密吗？这些话我从来没对其他人说过。”接着，霍山说出了埋藏在心中的秘密，“我想自杀。”

突破心理防线，霍山索性将想法全都倾吐了出来，他已经在脑海中做好了各种计划和打算，迟迟没有付诸行动的原因是，“我怕我走了，以后女儿和父母就真的没人照顾了。”而这也是霍山选择心理咨询求助的真正原因。



资料图片

“我不想吃药了”

为准确评估霍山的心理状况,征得他同意后,咨询师为他进行了心理测试。综合心理咨询和测试结果,咨询师评估霍山可能患有抑郁症,且自杀风险极高,咨询师立即对霍山进行危机干预。在咨询和干预的过程中,咨询师真诚的态度早已博得了霍山的信任。他听从咨询师的建议,同意将“秘密”汇报给监狱,同时愿意接受精神科医生的诊断。

“那我们说好了，你不能再想着自杀的事了，好好接受治疗，任何时间需要帮助都可以请监区民警联系我。”咨询师郑重与霍山约定。同时，咨询师向霍山所在的监区下发《心理情况提示单》，提示监区在教育管理中的注意事项。

当天下午，经精神卫生中心专家到监狱诊断，确诊霍山为中度偏重度抑郁症且需要服用抗抑郁药

物。第二天，霍山就开始服用精神类药物，借此控制心中的“怪兽”。然而，霍山从民警处拿到药的时候，有些疑惑，药瓶上写的明明就是他见过的普通药物，怎么回事？

这是咨询师的主意。霍山最初申请心理咨询的原因之一，就是害怕别人异样的眼光。若是此时将精神类药物大喇喇地发给霍山，可能会让他其他服刑人员通过药物名称猜测到霍山的病情。为了避免霍山受到影响，咨询师提出了将抗抑郁药物放入常用药物瓶子中的建议。

霍山感动于咨询师和民警的细致，但他依然放不下心里的包袱。在服用药物一周后，霍山感觉自己心里的“怪兽”被牵制住了，要求停药，“我觉得我现在可以靠自己的力量战胜它了。”

虽然霍山信誓旦旦，可咨询师

“我可以自己试试了”

山就一个人瑟瑟发抖地蜷缩在家里，被吓得大汗淋漓，从未有过的恐惧和孤独笼罩着霍山。

“要不是他们不带着我,我也不会经历这些。”霍山认为自己的童年创伤是父亲造成的,愤怒不已。

事实真的是霍山以为的那样吗？咨询师没有将自己的想法灌输给霍山，而是运用“空椅子”技术，让霍山与父亲进行了一场“对话”。霍山对椅子上的“父亲”表达了愤怒，又尝试作为“父亲”对自己解释……一场“对话”结束，霍山居然理解了父亲，“其实父亲为了我们一家很不容易，当年出去打工也是没办法，现在年纪大了还要为我操心。”误解被化解，愧疚之情满溢，霍山听从咨询师与民警的建议，写了一封道歉信寄给父母。这对霍山来说，也是与自己的和解。

与此同时，发掘出“病因”的咨询师经霍山同意，决定采用系统脱敏疗法缓解霍山“发病”时的身体和心理感受。通过设置不同等级

知道善于隐藏自己想法的霍山一定有其他原因。经过引导和心理教育，霍山说出了实情，“虽然药瓶子看不出来，但我还是觉得有人在背后讨论我吃药的事。而且这个药吃了会想睡觉，不太舒服。”

咨询师分析,不了解抑郁症,以及对得病的羞耻感是霍山不愿再继续服用药物的症结。于是咨询师向霍山讲解了抑郁症的基本症状、治疗方法以及愈后效果等方面的知识,让他正确认识抑郁症,缓解对患病的羞耻感,“它就像感冒,每个人都可能得,但不好好治疗可能会引发其他严重的疾病,而且容易复发。所以不用害怕它,也不能小看它。”

几次咨询后，霍山坚持积极配合治疗，服用药物后的不良反应明显减小，自身感觉良好，整个人的状态有了积极的转变。

的“雷雨、闷热”等情景，让霍山进行自我放松。在几次训练后，霍山能较正确地应对这些情境了。

此外,由于霍山自童年时期开始对父母的误解,让他对自己非常没有自信,又希望得到他人的认可。咨询师希望通过心理咨询帮霍山调整心态,对自己有正确认识,减轻与他人交往中的压力,卸下“面具”……

从2018年10月开始，经过18次，每次50分钟的咨询，霍山的状态明显改变，生活及服刑表现等方面都有长足进步。霍山也向咨询师表达了感谢以及想尝试自己独立解决问题的愿望。经测试评估，霍山的自杀企图消失，风险显著降低，精神科医生复诊后也表示，霍山的抑郁症状明显缓解，可以停止服用药物。

至此，在继续保持关注的情况下，霍山的心理咨询告一段落，他心中的“情绪怪兽”重被驯服，而被唤醒的，是对未来的期待和对家人的责任。