

2025/4/3
星期四

健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:单峰 组版:徐璐 校对:刘烽娟

它是一种心理症状,比抑郁症更隐蔽

“空心病”缠上你了吗?

白天,学习工作正常,甚至表现优异;晚上,心中却充满难以名状的空虚感,觉得生无可恋……记者在走访中了解到,当下,一种比抑郁症更隐蔽、更棘手的“空心病”正悄然困扰着一些人。如果说抑郁症是“心理流感”,那么空心病则是“灵魂失重”,它表现为心理症状,却非精神疾病,临床也没有特别好的针对性药物和治疗手段。近日,记者对话患者、临床医生和社会学专家,结合具体案例,解析这种不易被察觉的心理问题的形成原因,探寻家庭、社会、医院协作,从心理干预、价值观重塑等多个层面应对“空心病”的解决之道。

比抑郁症
还隐蔽的心理问题

40多岁的林先生是某大型企业的老板,公司运营状况良好。然而,外人眼中事业有成的他,内心却被“空心病”折磨许久。他常常情绪低落,对工作提不起兴趣,思考问题也变得困难重重,即便企业经营成果显著,他却始终感受不到丝毫的获得感。在最严重的时候,林先生甚至陷入颓废和迷茫,对公司事务不管不顾,得过且过。

林先生的主治医师、南通市第四人民医院临床心理科副主任医师李磊回忆道:“林先生刚来医院时,整个人状态很差,觉得企业规模大小,对他来说毫无意义,完全不知道公司未来该走向何方。”如果说,抑郁症患者如同被困在黑暗房间里,渴望被治愈,渴望走出黑暗。而“空心病”人群却像置身于白茫茫的雪原,内心空洞,在光明中迷失方向。

为帮助林先生摆脱困境,南通四院的医疗团队采取了综合治疗方案。一方面,使用一些有助于提升动力的药物;另一方面,开展认知行为心理治疗,引导林先生梳理对自己有意义和有价值的事物。

住院期间,林先生严格遵循规律作息,积极进行适当的体育锻炼和娱乐活动。经过20多天的精心治疗,林先生逐渐找回了干事的动力和目标,“好久没去公司了,得去看看了,光靠别人是靠不住的,事情还得自己干”。目前,林先生已经顺利出院,重新投身于企业经营之中。

孩子需要的
是幸福的能力

南通四院儿少精神科副主任丁雅琴介绍,“空心病”在抑郁障碍群体中较为常见,但它与抑郁症有着本质区别。抑郁症属于临床精神疾病,会出现情绪低落、食欲紊乱等躯体症状,以及自责绝望等极端情绪。而“空心病”患者症状上虽可能符合抑郁症诊断,但表现并不明显,他们往往能正常完成学习、工作,甚至表现优异,可内心却空洞无比,觉得生无可恋。

值得注意的是,“空心病”在青少年群体中也多发。不少青少年时常抱怨“心好累”,长期处于心理损耗状态。今年上初三的小雨(化名)有一天和父母说:“我没什么好期待了。不期待上学、不期待回家,没什么好期待的。”从此小雨拒绝去学校,也拒绝社交。父母见状,将她带到南通四院儿少精神科就诊。

丁雅琴在和小雨的交流中发现,她并不是因为学习不好而拒绝上学,相反小雨的成绩在班上处于中等偏上。小雨认为人生没意义,学习更没有意义,每天的生活平静如死水。

几年前,清华大学心理系主任彭凯平教授团队调查30多万中国中小学生,发现很多孩子出现“四无”现象:学习无动力、社交无能力、对真实的世界无兴趣、对生命价值无感受。丁雅琴说:“我们现在最该给孩子的不是吃苦的能力,是幸福的能力!”

需要一场认知和
行动的革命

很多人不理解现在的人精神压

力为什么这么大?怎么这么“脆皮”?人类学家项飙提出“生命力”这一概念,认为无休止的竞争、重复的劳动正在大范围“捕获”生命力。

从小到大,我们接收到的信息都是:如果那样,你就很好,就叫成功了。很多人就这样活成了别人期望中的好的样子,却不知道它有什么意义。而事实上,这个时代正在经历从“生存竞争”到“意义追寻”的文明跃迁。

南通大学社会工作硕士教育中心相关负责人王刘飞以“50岁自驾老阿姨”苏敏的故事为例解释道,在别人眼中,中年妇女应该是很稳重的,这种稳重就是待在家照顾丈夫和老年人,带小孩,树立好“好妻子”“好母亲”形象。但是她们自己会觉得心灵在一片孤岛上,扮演完这些角色后身心俱疲。苏敏最后是觉醒了,在“自我剖析”后觉得要去追寻一些她认为有意义的东西。但是诸多的类似苏敏这样的人群并没有出走的勇气和决心,淹没在“空心病”中无法自拔。

王刘飞认为治疗“空心病”的核心在于价值观的重塑。在家庭层面,家人不应将这样的人群视为“异类”,而要理解这是特定成长阶段可能出现的心理困境,是价值观重塑过程中的正常迷茫与挑战。在社会层面,则需为他们提供更多机会,帮助他们发现自身潜能,明确职业方向,从而在生活中找到成就感和满足感。同时,要注重行动力引导,培养他们主动领任务、立即行动的习惯,训练动手操作能力。此外,鼓励他们参与社区活动、志愿者服务等,通过与他人合作,增强社交能力。

“空心病”虽带来挑战,但并非不可战胜。通过及时的心理治疗、正确价值观的引导,以及家庭和社会的共同努力,那些受“空心病”困扰的人定能重新找到生活的意义与价值,走出阴霾,拥抱充满希望的未来。

当我们不再用KPI衡量灵魂的丰盈程度,当成功学让位于生命哲学,那些在意义荒原上徘徊的人才能找到属于自己的星空。防治“空心病”不仅是对个体的救赎,更是文明存续的必修课。

本报记者朱颖亮

医周健闻

全国卫健系统
先进名单公布
市第一人民医院及
三名个人上榜

晚报讯 1日,记者从市卫生健康委获悉,3月31日,人力资源社会保障部、国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局发布了《关于表彰全国卫生健康系统先进集体、先进工作者及“白求恩奖章”获得者的决定》。南通市第一人民医院荣获全国卫生健康系统先进集体;张兵、杨泽云、顾海军三人荣获全国卫生健康系统先进工作者。 记者李波

通大附院
“美丽医院”建设
获评国家级优秀案例

晚报讯 近日,记者从通大附院了解到,由国家卫生健康委人口文化发展中心主办的2024—2025“美丽医院”建设经验交流活动举行。会上发布了2024年“美丽医院”建设优秀案例征集结果,通大附院报送的《将美丽医院建设融入东院区的每个细节》入选优秀案例。

此次征集活动共有来自全国29个省(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团等数百家单位积极参与,114个案例获评优秀案例。

记者李波 通讯员吴昱

通大附院
“一中心三区域”
体检中心新格局形成

晚报讯 3月31日,“健康启航 惠民同行”——健康管理公众体验公益活动在南通大学附属医院东院区健康管理中心举行,标志着通大附院以“一中心三区域”为新格局的健康与疾病管理(体检)中心全面建成。

通大附院健康管理中心在国内医院中起步较早,体检中心成立于2003年,2016年构建全生命周期健康管理中心。经过20多年发展,如今的健康与疾病管理(体检)中心为江苏省健康体检与管理质量控制中心、中国医院协会疾病与健康健康管理副主委单位、江苏省医院协会疾病与健康健康管理主委单位、首批“全国防控重大慢病创新融合试点项目”单位。

通大附院健康管理中心建筑面积12000多平方米,其中东院区建筑面积4300多平方米。今后,通大附院健康管理中心的三个区域将实现同质化、一体化管理,确保每位市民才能享受到同质化高端服务。

记者李波 实习生周敬杨



摆脱“空心病”的困扰

孩子是不是在学习上缺乏动力,即使面对奖励也无动于衷?是不是经常感到内心空虚,觉得生活毫无意义?这种心理状态被称为“空心病”。本期视频,我们特邀南通四院儿少精神科副主任丁雅琴为大家带来专业科普,帮助孩子走出心理误区,重拾快乐和自信。



扫码看视频