

直面躯体之痛下的“情绪黑洞”

那些被疾病偷走笑容的患者，需要我们更多关爱



当帕金森病让身体不再灵活，当化疗药物把肠胃搅得翻江倒海，当血液透析让生活难再自由——在躯体疾病的阴影里，情绪的黑洞开始渐渐吞噬内心：有人悄悄退出朋友圈，只因不想被看到拄拐的模样；有人整夜盯紧天花板，担心着猝死；还有人把药片攒成小山，想着“长痛不如短痛”……

“综合性医院约三分之一的住院患者会合并不同程度的精神障碍，其中相当一部分是焦虑障碍或抑郁症。”山东省精神卫生中心精神八科副主任医师孙萌萌说，比起有形的躯体伤病，无形的情绪障碍更为隐匿，甚至可能发展为难以修复的沟壑。

记者 秦聪聪 刘通 济南报道

陷落

躯体化症状，根源在情绪

“你们快去楼下看看，有人在欺负银城。”听到这样的呼喊，李玲锁着的眉头更紧了。她不是担心“被欺负”的银城，而是眼前的老伴儿。

银城不是孩子，他是已过七旬的金城的弟弟；银城在家好好的，也没有像哥哥说的那样受到了别人的欺负。这些，不过是金城的幻觉。

4年前，金城确诊了帕金森病。起初，只是偶尔不太受控的震颤，金城还打趣说自己“老了，不中用了”；从去年开始，伴随病情进展，越来越僵硬的步伐，悄悄拽着他的生活往下坠。

曾经性情温和、通情达理的老人，开始变得郁郁寡欢，怎么也高兴不起来，半夜睡不着觉时，嘴里反复嘟囔“好不了了”。

情绪积压，痛苦找不到出口，金城开始自己伤害自己。每次撞见，李玲只能慌忙上前拉住他的手，但是，一个不注意，转身时，依然会看到那被打到肿起来的脸颊。

逐渐地，金城开始“担心”起住在楼下的弟弟银城，比如“弟弟被人打了”“在楼下摔倒了”，不断要求家里人去看看。对家人反馈的信息不放心，他就颤颤巍巍自己下去查看，反反复复。

直到这一天，李玲和家人商量后，把金城带到了医院。这一次，他们看的是精神科。

张霞的入院和金城一样，也是疾病带来的情绪问题。

因为之前血糖指标控制不好，医生调整治疗方案后，张霞就陷入对低血糖等突发状况的担忧，情绪一直高度紧张，稍微感觉不适，就赶紧往嘴里塞糖块儿。

焦虑虽然得到缓解，但多余的糖分摄入，又影响到血糖水平，进入迁延不愈的恶性循环。后来，张霞不仅对治疗失去信心，还添了新毛病：胸口总像被什么堵住，喘不过气；身体忽冷忽热，去检查却查不出任何问题。

医生说，这是典型的“躯体化症状”，根源在情绪里。

困境

“情绪黑洞”困扰众多病患

“外科疾病一般能通过手术、药物等方法，相对明显和高效地让病人察觉到治疗的效果，但很多内科疾病是慢性病，治疗预后无法立竿见影，患者需长期承受身体不适，也就更容易出现情绪问题。”孙萌萌介绍，金城和张霞都是因躯体疾病折磨而出现负性情绪的典型患者。

一组数据更直观地揭示了这种关联：在综合性医院，约1/3的住院患者产生精神



障碍，其中抑郁症12%~20%，焦虑障碍8%；神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统疾病更容易伴发焦虑/抑郁或躯体化障碍，包含帕金森病、癫痫、疼痛、肿瘤、心脏疾病和脑血管疾病等。

山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)老年医学科/保健医学科——神经内科主任贺燕介绍，几乎全部的脑器质性和躯体疾病，均可伴发精神障碍，尤其是一些神经系统疾病，比如阿尔茨海默病、自身免疫性脑炎、帕金森病等，是以精神行为症状作为核心临床特征，不仅直接影响患者的生活质量，更会形成“症状干扰治疗”的恶性循环，增加原发疾病的诊疗难度，甚至导致预后恶化。

“几乎全部的癌瘤患者都会经历焦虑或抑郁状态。”山东大学齐鲁医院青岛院区疼痛科主任贾明睿见过太多被疼痛和情绪双重折磨的人：中晚期癌症患者的疼痛，往往不是“忍忍就过”，需要干预和治疗；临床中，常有患者疲惫地说“不想这么活了”“不想拖累家人”。

子宫内腺癌患者赵华的绝望，就来自这种“双重打击”。

从确诊子宫内腺癌到后来肿瘤发生转移，难以承受的疼痛就让她整夜失眠，出现胸腹水后，氧气流量开到最大仍感觉无法呼吸，这让她原本就脆弱的意志更加雪上加霜，一度想了结生命来终结这些痛苦。

贾明睿介绍，疼痛带来的生理不适，会削弱患者对治疗的依从性；反过来，焦虑抑郁的情绪，又会在大脑皮层放大疼痛信号，形成“痛得更凶—情绪更差—痛得更凶”的循环。也因此，在他开出的癌瘤治疗药方中，抗抑郁/焦虑的药物多在其中。

无助

难以承受的“身份”丢失

孙萌萌介绍，糖尿病、帕金森病等慢性疾病常伴随慢性炎症反应，炎症因子会影响5-羟色胺、多巴胺等调节情绪的神经递质分泌与代谢，直接改变大脑功能。

一些慢病还会导致大脑结构改变，因为人体内部分控制躯体功能的结构与情绪调节中枢重叠，所以一部分慢病患者的情绪会随病程发展出现负向变化。

对于肿瘤患者而言，这种情绪的变化更大更明显。一方面，疾病本身带来的疼痛会消耗患者的精力，影响他们的睡眠与食欲；另一方面，治疗药物中也可能含有引发或加重负面情绪的成分，进而加剧情绪障碍。

除了看得见的生理原因，还有一个更为隐秘的原因，把患者推向情绪黑洞——“社会角色”的突然断电。

能干的妈妈拿不稳锅铲，单位的顶梁柱连签字都手抖……从“我还能做什么”变为“我什么都做不了”。患者首先难过的不是身体的变化，而是因疾病失去的“身份”。

“疾病带来的不仅是病痛，还有社会功

能的受损。”孙萌萌说，社会角色的变化，会让患者不经意间萌生自我否定心理。一旦疾病恶化、治疗失败、高额花费，又没有及时的心理支持，无力感和绝望感就会滋生——这正是自杀意念和行为最危险的导火索。

突围

专业治疗与温暖托举

情绪黑洞就像宇宙空间的黑洞，一旦不幸陷入，仅靠自己的力量几乎不可能逃离。

“社会上很多人会把抑郁症看作‘矫情’，觉得患者之所以会情绪低落，就是因为整天胡思乱想。”孙萌萌说，心理疾病与躯体疾病一样，一旦确诊，仅靠“振作起来”“别瞎琢磨”等语言支持，很难帮其摆脱内心的痛楚。

“心病既需要心药医，也需要真正的药物和系统的心理治疗才可以。”孙萌萌补充，“在帮助金城老人治疗的过程中，我们除使用常规药物控制帕金森病症状外，还通过抗抑郁药调节他的神经递质，以改善情绪，同时开展认知行为治疗、家庭治疗等心理与团体治疗。从老人自身与家属一起入手，大家一起帮老人拉出情绪黑洞。”

除了精神专科医院的治疗外，家庭内的情绪补给同样重要。

作为家人，在照顾患者身体的同时，也需要提供积极的安慰与宽容的环境。“家人可以适时帮助患者寻找能获得成就感的事、培养兴趣爱好。”孙萌萌说，很多人在向家人传递情感时，都表现得比较含蓄，并且更倾向于语言上的表达。对于情绪低谷的家人，有时肢体上的接触，能够给予更强大的心理支持。一个拥抱，或许能胜过千言万语。

疾病或许能夺走健康，但不应夺走患者对尊严与温度的渴望。一个理解的拥抱，一句“我陪你”，或许就是穿透黑洞的光。

(文中患者均为化名)

相关链接

俗话说：“心灵是所有疾病的根源”。在患者治疗过程中，心理的影响往往不亚于身体的病痛。大部分患者在康复之路上，首先要面对的并不是身体上的痛楚，而是心灵的绝望和无助。

对于医者而言，救人的责任绝不仅仅在于精湛的医术，还包括对患者心灵的关注和关怀。所谓“救人先救心”，这不仅是情感的需求，更是医学人文关怀的核心理念。人在面对疾病时，常常处于一种非理性的状态，即使是那些意志坚强的个体，当被告知身患重病时，也可能瞬间坍塌。

知名肿瘤专家何裕民曾提到：许多肿瘤患者并非死于病痛本身，而是死于对病痛的无知、恐惧，以及这种恐惧下所引发的盲目反应。

这种现象提醒我们，医生在为病人提供治疗的过程中，务必要关注他们的“心病”。无论最终的治疗效果如何，病人都需要感受到，医生是他们与病魔斗争的坚定伙伴。

“救心”不仅是医者的责任，更是对医学职业道德的基本要求。一位外籍医生的墓志铭广为流传，其中一句“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”。恰如其分地描述了医学人文精神。这句饱含深意的话，道出了医学的本质——它是一门集科学与人文于一体的艺术。不论医生的技术多么高超，如果缺乏耐心和医德，终究无法成为真正的名医。

因此，医者“救人”过程中，绝不可忽视患者的心理状态，必须将“救心”与“救人”当作同等重要的使命。关于如何有效地“救心”，以下几种沟通技巧至关重要。

第一，多倾听。医护人员应认真倾听患者的言语，理解他们的感受与需求，营造共情的氛围，为后期的心理支持铺平道路。第二，多安抚。面对焦虑、恐惧、悲伤等负面情绪的患者，医护人员应以温柔的语气和体贴的举动去抚平他们的情绪，给予情感支持。第三，多称赞。在治疗过程中，医护人员应适时给予患者有效的鼓励，帮助他们增强战胜疾病的信心。第四，多解释。医生需要清晰地向患者讲解病情、治疗方案及可能的预后，与患者及家属共同制订个性化的治疗计划，以减少患者因无知而产生的不安和恐惧感，帮助他们更积极地配合治疗，最终战胜病痛，走向新生之路。

据健康时报

中国中信金融资产股份有限公司山东省分公司资产处置公告					
中国中信金融资产股份有限公司山东省分公司拥有青岛舞鹤船舶机械有限公司等7户债权，拟进行公开处置，现予以公告。请投资者登录中国中信金融资产股份有限公司网站(https://www.famc.citic/)查询或与有关部门接洽查询，具体债权信息如下：					
公告资产清单			基准日：2025年9月20日		货币单位：人民币 元
序号	债务人名称	地区	本金	利息	担保人
1	青岛舞鹤船舶机械有限公司	青岛胶州	1,980,000.00	3,657,627.74	李善姬、朴光锡
2	青岛君汇爱丁堡餐饮娱乐有限公司	青岛胶州	6,250,000.00	10,163,588.05	李金强
3	青岛云发机械制造有限公司	青岛胶州	3,921,000.00	1,591,995.60	青岛金富兴港机械有限公司、青岛永春精益机械有限公司、周秀爱、李光有、李增玲、李光胜、李坤、潘孝顺、李云龙、李德波、逢淑芬
4	青岛晨晓进出口有限公司	青岛胶州	3,793,500.00	6,857,235.67	于娟、纪雪松
5	青岛明珠农业科技有限公司	青岛胶州	500,000.00	745,771.02	苗增春
6	青岛双信液化气有限公司	青岛胶州	370,000.00	1,091,982.85	青岛双信液化气有限公司
7	山东正悦食品有限公司	临沂罗庄	3,900,000.00	2,919,498.37	临沂咨翔天翼商贸有限公司、临沂正悦裕翔商贸有限公司、王连奎、李丽、王连忠
注：1.本公告清单仅列示截至基准日的债权本金、利息余额，基准日后债务人和担保人应支付的利息、违约金、相关费用等按照相关合同、生效法律文书及法律法规的规定计算。2.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的，请相关承继主体及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任。若本清单中担保人名单出现遗漏、笔误的，并不意味着本公司对其担保责任的免除，担保人仍须按合同约定及法律规定履行担保责任。3.清单中的“担保人”包括保证人、抵押人、出质人。4.如清单中债务人、债权人、担保人名单及担保物等信息与事实不符的，以相关合同、生效法律文书等为准。5.处置方式：按照《金融资产投资公司不良资产业务管理办法》规定的方式进行公开处置，处置方式为挂牌转让、公开竞价、拍卖等。6.交易条件：要求买受人信誉好，可按本公司要求方式付款且交易资金来源合法，能够接受债权资产存在的瑕疵及购买债权所带来的风险。7.对交易对象的要求为：具有完全民事行为能力、支付能力的法人、组织或自然人，且以下人员不得购买：国家公务员、金融资产管理工作人员；该项资产处置工作相关中介机构所属人员；债务人、担保人为自然人的，其本人及其直系亲属；债务企业的控股股东、实际控制人及其控股下属公司、担保企业及其控股下属公司、债务企业的其他关联企业；上述主体出资成立的法人机构或特殊目的主体；国家金融监督管理总局认定的其他不宜受让的主体。8.本公告不构成一项要约，公告期自本公告发布之日起7个工作日止。公告期内受理该资产处置有关异议和咨询。9.联系人：史经理、王经理 联系电话：0531-86059744、0531-86059767 联系地址：山东省济南市市中区经三路89号 受理排斥、阻挠征询或异议的举报电话：0531-86059702 0531-86063100(中华人民共和国财政部山东监管局) 0531-86192983(国家金融监督管理总局山东监管局) 中国中信金融资产股份有限公司山东省分公司 2025年9月23日					