

· 病例报告 ·

针对高中生自杀倾向的危机干预: 1例动力性人际治疗案例报告

郑诚 李晓骝 沈怡芳 贾刚

230022 安徽医科大学附属心理医院 合肥市第四人民医院心理咨询治疗中心(郑诚、沈怡芳、贾刚), 学术顾问办公室(李晓骝)

通信作者: 郑诚, Email: zhch.10@163.com

DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2020.01.014

【关键词】 自杀倾向; 高中生; 动力性人际治疗; 危机干预; 个案研究

A case report of dynamic interpersonal therapy (DIT): crisis intervention with a suicidal high school student Zheng Cheng, Li Xiaosi, Shen Yifang, Jia Gang

Psychological Counseling and Treatment Center, the Fourth People's Hospital of Hefei, the Affiliated Mental Health Hospital of Anhui Medical University, Hefei 230022, China (Zheng C, Shen YF, Jia G); Academic Advisor's Office, the Fourth People's Hospital of Hefei, the Affiliated Mental Health Hospital of Anhui Medical University, Hefei 230022, China (Li XS)

Corresponding author: Zheng Cheng, Email: zhch.10@163.com

【Key words】 Suicidal tendencies; High school students; Dynamic interpersonal therapy; Crisis intervention; Case study

一、心理危机与危机干预的概念

心理危机是Capland于1964年提出的概念,即当个体面临困境时,先前的处理危机的方式和惯常的支持系统不足以应对眼前的处境时,会出现暂时的心理失衡状态,即心理危机^[1]。危机干预是给处于危机中的个体提供有效帮助和心理支持的技术^[1]。当代危机干预往往采用Gilliland和James提出的六个步骤:明确问题、确保安全、提供支持、提出并验证变通的应对方法、制定计划、获得承诺^[1]。

二、动力性人际治疗的治疗模型

动力性人际治疗(dynamic interpersonal therapy,

DIT)假设:患者的抑郁或焦虑是因为其内在人际关系出了问题,早年的人际模式使他们难以应对当下生活中的困境,导致其潜在依恋系统暂时瓦解,进而引发一系列负面想法和情绪上的扭曲。DIT的基本模型:在当下的治疗关系情境中,当患者浮现(意识层面和潜意识层面)相应的想法和情绪时,治疗师通过详细谈论这些想法和情绪,将焦点始终维持在人际-依恋-情绪上,从而切实改善患者临床症状背后的人际和情绪困扰^[2-4]。

三、采取DIT对患者进行危机干预的可行性分析
该患者女性,16岁,高一,因情绪低落、焦虑、

[9] 高丹宇,陈晟,赵迎春,等.双侧延髓内侧梗死的临床特征(附1例报道及国内文献分析[J]).卒中与神经疾病,2018,25(1):43-46. DOI: 10.3969/j.issn.1007-0478.2018.01.011.
Gao DY, Chen S, Zhao YC, et al. Clinical characteristics of bilateral medial medullary infarction (a case report and analysis of domestic literature)[J]. Stroke and Nervous Diseases, 2018, 25(1): 43-46.

[10] Pongmoragot J, Parthasarathy S, Selchen D, et al. Bilateral medial medullary infarction: a systematic review[J]. J Stroke Cerebrovasc Dis, 2013, 22(6): 775-780. DOI: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2012.03.010.

[11] 张秀丽,张美娇,刁剑霞,等.双侧延髓内侧梗死二例临床和影像学分析[J].中华神经科杂志,2013,46(11):748-750.

DOI: 10.3760/cma.j.issn.1006-7876.2013.11.007.
Zhang XL, Zhang MJ, Diao JX, et al. Clinical and radiological analysis of two cases with bilateral medial medullary infarction[J]. Chin J Neurology, 2013, 46(11): 748-750.

[12] Kameda W, Kawanami T, Kurita K, et al. Lateral and medial medullary infarction: a comparative analysis of 214 patients[J]. Stroke, 2004, 35(3): 694-699. DOI: 10.1161/01.STR.0000117570.41153.35.

[13] Oku Y, Okada M. Periodic breathing and dysphagia associated with a localized lateral medullary infarction[J]. Respirology, 2008, 13(4): 608-610. DOI: 10.1111/j.1440-1843.2008.01267.x.

(收稿日期: 2020-01-03)

(本文编辑: 戚红丹)

失眠超过1个月且伴有自杀念头前来我院就诊。她的心理测量结果: SAS量表67分(中度焦虑), SDS量表71分(中度抑郁)。门诊诊断为中度抑郁发作, 建议住院结合心理治疗, 但患者不愿住院, 希望门诊治疗结合心理治疗, 医生遂将其转介至心理治疗师处。

心理治疗初始访谈中, 治疗师发现该患者焦虑抑郁症状比较明显, 时常有自杀念头(近1个月未付诸实施, 但过往曾经实施过), 需要进行危机干预; 且患者认为童年时父亲曾有外遇是父女俩关系紧张, 且她与异性难以建立友谊的主要原因; 且该事件曾引发父母离婚危机, 使她长期担心被抛弃; 加上近期刚升入高一, 适应不良, 人际关系方面的困难全面爆发, 导致沮丧和焦躁, 常觉得死亡或许可以永久解决烦恼。

治疗师考虑: (1) 该患者领悟力和心智化水平较高; (2) 引起她自杀念头的主要原因是早年人际模式对当下人际关系和情绪的影响; (3) 患者的自杀念头由来已久, 且曾经实施过一次, 需要系统地讨论和干预; (4) 患者读书期间请假不便, 希望在半年内调整好心理状态, 故采用固定时长和频率的16次DIT结合危机干预“六步法”对该患者进行心理干预。治疗目的: (1) 缓解其当下焦虑抑郁情绪, 改善自杀倾向; (2) 调整其人际模式, 以适应当下的学校环境和未来的生活。

四、患者资料

患者小佳(化名), 女, 16岁, 高一在读, 父亲是外企高管, 母亲从事会计工作。小佳自幼因父母工作忙被寄养在爷爷奶奶家, 每2周才能与父母见面一次。爷爷重男轻女, 对小佳的堂哥格外重视, 忽视小佳。小佳感到寄人篱下, 只能白天表现乖巧, 夜晚暗自哭泣。7岁时小佳因需入学住回父母家, 成绩一直名列前茅, 但性格内向, 不与同学接触, 与父母关系一般, 基本无心理上的交流。父亲工作应酬多, 和女儿见面机会很少。

小佳上小学3年级时, 父亲出轨女同事, 母亲想离婚, 又担心孩子, 不敢“家丑外扬”, 所以经常找女儿倾诉。小佳那时对婚姻关系尚且懵懂, 也不知如何安慰母亲, 只得将所有困惑、愤怒、恐惧都压抑起来, 在学习上拼命努力, 借成绩宽慰母亲。那几年她特别害怕父母谈离婚, 每夜都必须开着房门才能睡着, 担心父母夜里弃她而去。6年级时她觉得“日子过得太苦, 活着没意思”, 曾打碎陶罐, 用碎片割腕, 流了很多血, 自行包扎后, 一直未被发现(至今留有疤痕)。

初中时小佳成绩仍然优异, 但对老师和同学都很客气和疏远, 其父母关系也日益冷淡。她不再担心父母离婚, 觉得“不关我事”, 面对母亲的诉苦也越发沉默, 更多时候喜欢关起门来自己画画、弹琴、看书, 最后以高分考上省城一所重点高中。该高中实行住宿制, 小佳被舍友视作“假清高”“矫情”, 受到排挤; 加上重点高中人才济济, 第一学期末她的排名降落到年级中等。母亲大为吃惊, 严厉训斥她, 并致电班主任调查女儿是否早恋, 最后擅自将小佳养了好几年的小猫送人。

小佳对自己的成绩很失望, 对母亲的越权行为更是愤怒, 加上舍友冷嘲热讽, 她心情降到谷底。最近1个月, 她食欲下降, 经常失眠, 上课走神, 晚自习无法集中注意力, 也无人可以诉苦, 越来越觉得活着没什么意思, 不如自杀, 且经常将自己锁在房内, 父母只得帮她办理请假手续。

五、DIT框架下的危机干预过程

1. DIT的初始阶段(第1~4次): 本案例中, DIT初始阶段的危机干预目标是“明确问题、保证安全、建立治疗关系”。该阶段治疗师多数以非权威性、协作性和探索性的态度与小佳明确当下问题与从前人际模式的关系, 借此促进她的心智化发展, 帮助她更灵活地用有意识的心理状态来感知和解释自己的行为^[4-5]。

治疗师与小佳详细探讨她当前的抑郁症状和与此有关的典型人际模式。7岁之前寄人篱下、受人忽视的感受使她产生了反向形成的防御, 内心对爷爷很愤怒, 却不由自主地表现乖巧; 因竞争不过堂哥, 只能忍让、疏远。这种防御和人际模式在小佳童年期可以帮助她抵御被抛弃的恐慌, 缓解其低价值感, 甚至使她掌握了部分主动权(“虽然他们不理我, 但我也并不想和他们亲近”)。可青春后期生活中的冲突增多: 外地求学、成绩排名下降、宿舍受到排挤、父母关系进一步恶化, 她过往的防御和人际模式根本无法应对当下的困难, 从而影响到抑郁发作。

2. DIT的中间阶段(第5~12次): DIT在本案例中间阶段的危机干预目标是“无条件关注、倾听、提供支持、提出并验证变通的应对方法”。该阶段需要鼓励患者表达对治疗师的看法和感受, 通过移情分析, 继续帮助患者探索人际情感的模式^[4]。

在讨论到小佳最初过于礼貌的态度时, 她表示初次见面习惯性地礼貌待人是为了保持距离。因为她的经验是, 亲近的人要么有求于她(曾有同学希望她协助作弊), 要么是找她发泄心中的郁闷(比如母

亲常找她诉苦)。但经过几次的观察,她发现治疗师没有利用她的意思,且对她保持开放、接纳的态度;甚至她有次蹦出一句粗话,也没有受到批评。所以她想:“也许我并不是个没用的、惹人厌的女孩。”此后渐渐活泼起来,主动谈论学习上的困难,商讨解决办法。她复学后,发现舍友有时也挺可爱;也更愿意分享内心的痛苦感受。治疗师鼓励她尝试去解读当时自杀的举动,她觉得:“可能母亲把她的很多责任转嫁到了我身上,可是我根本扛不住,只能寻死来解脱。讽刺的是,还正是责任感救回了我,当时我要是死了,小猫就没人养了。”后来她对责任有了更全面的认识——既要承担必要的责任,也要学会对过度的压力说不。

3. DIT的结束阶段(第13~16次): DIT在本案例中结束阶段的危机干预目标是“制定计划、获得承诺”。该阶段主要帮助患者探索结束治疗的情感体验和潜意识的意义,回顾进展并帮助其预测未来的困难^[4]。

即将与治疗师分离唤起了小佳幼年害怕被父母抛弃的情感,使她情绪不太稳定。但这也是一个机遇,促使她表达出对父亲的愤怒、失望和期待。在压抑已久的情绪发泄出来后,她忽然意识到,其实父亲是爷爷最不待见的一个孩子,却一直非常“愚孝”,也许父女俩都在用沉默、疏远和讨好的方式应对那些难以亲近的客体。最后小佳接受了离别的到来,并感慨异地求学反而让她有了个人空间,不必总是承接母亲的痛苦。她将心目中理想的大学和专业告诉了治疗师,不再单纯用名次来衡量自己的能力,也不想再用自杀这种方法处理问题,而是选择和同龄人聊天、发展兴趣爱好等方式加以替代,必要时及时寻求医生的帮助。

按照DIT的惯例,治疗师在该阶段给小佳写了一封告别函,对4个月来的治疗进行了总结和补充,其象征性作用是治疗师充当过渡性客体,帮助小佳将她与他人之间良性的依恋关系内化并长久获益^[4-5]。

六、个案评价与随访情况

该患者干预前长期有自杀念头(3年前曾实施过一次),干预后对自杀的看法有所转变,认识到结束生命并不能解决问题,改善人际模式、提升自尊和自我价值感才是需要努力的方向。治疗师在DIT框架之下、结合危机干预“六步法”,与患者建立起比较稳固的治疗同盟,并讨论移情,帮助她明确了当下问题与从前人际模式的关系,促进其心智化发展。表明短程动力性人际治疗在治疗焦虑、抑郁情

绪,尤其是抑郁情绪中与人际模式紧密相关的自杀倾向,是有一定可行性的。此外,患者本人对这样的治疗方式非常认可,因为有机会深入探讨其人际模式和人际关系中的阻抗,也捋清了生活中的很多困扰。复学后她的人际关系改善许多,与父母关系有所缓解,成绩排名也提升至年级中上。患者每月门诊随访一次,一直状态良好,最近一次门诊复查心理测量的结果:SAS量表47分,SDS量表49分,均降到标准分以下。

但治疗也有不足之处:囿于时间因素,患者对父母婚姻的看法、童年期遭遇校园冷暴力对其性格的影响、与异性交往存在的问题等方面都没有得到更深入的讨论;患者与治疗师接触时间不满半年,负性反移情、阻抗可能尚未到出现的时机,因而无法及时讨论。

目前DIT治疗在国内外多应用于焦虑抑郁情绪的改善,其效果得到了大规模随机对照实验的证实^[4],国内出版的《短程动力性人际治疗——临床从业者手册》(2018)也详细阐述了该疗法的基础框架、实践过程及应用情况。在危机干预和心理治疗领域,不少有自杀倾向的患者其焦虑抑郁情绪都与其人际、阻抗、移情模式有关,适宜采取DIT治疗,其框架也有利于提高干预的效率。

利益冲突 文章所有作者共同认可文章无相关利益冲突

作者贡献声明 心理治疗为郑诚,心理测量为贾刚,论文修订为沈怡芳,李晓骊审校

参 考 文 献

- [1] Gilliland BE, James RK. 危机干预策略[M]. 肖水源,译.北京:中国轻工业出版社,2000.
- [2] 张亚林,杨焜. 焦虑障碍的心理治疗[J]. 中华精神科杂志, 2015, 48(4): 196-198. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1006-7884.2015.04.002.
- [3] Lemma A, Target M, Fonagy P. Brief Dynamic Interpersonal Therapy: A Clinician's Guide[M]. London: Oxford University Press, 2011.
- [4] 郑诚,李晓骊,沈怡芳,等. 动力性人际治疗及其在治疗焦虑抑郁中的应用进展[J]. 神经疾病与精神卫生, 2018, 18(7): 520-524. DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2018.07.015. Zheng C, Li XS, Shen YF, et al. Introduction to dynamic interpersonal therapy (DIT) and its application progress in the treatment of anxiety and depression[J]. Journal of Neuroscience and Mental Health, 2018, 18(7): 520-524.
- [5] Lemma A, Target M, Fonagy P. The development of a brief psychodynamic protocol for depression: Dynamic Interpersonal Therapy (DIT) [J]. Psychoanalytic Psychotherapy, 2010, 24(4): 329-346. DOI: 10.1080, 02668734.2010.513547.

(收稿日期: 2019-09-07)

(本文编辑: 戚红丹)