

# 恋爱脑可能是病, 严重者会致命

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 石荣

一谈恋爱就“上头”，把全部精力和心思都放在爱情和恋人身上，几乎完全没有自我……这两年，关于“恋爱脑”的讨论很火，人们对“恋爱脑”深恶痛绝，调侃称这才是21世纪最该被纳入医保的“绝症”。“骂醒恋爱脑”的陪聊服务应运而生，豆瓣上的“劝分小组”更是汇集了37万余名网友，致力于“劝分不劝和”……

不过，当你对身体朋友的“恋爱脑”行为“恨铁不成钢”时，有没有想过，这可能是一种需要治疗的疾病？

近日，一个关于“恋爱脑严重时可威胁生命”的案例引发热议。今日女报 / 凤网记者采访了相关专家。



图 / 欧阳子益

## 恋爱脑患者女多男少

给男友发消息要求他必须秒回、男友不接电话就疯狂打几十上百个电话、认为男友不接电话就是不爱自己要抛弃自己、不仅摔碎了家里所有能摔的东西，还想着从阳台一跃而下……这几天，“恋爱脑”女孩小雨的故事让不少人感到后怕，大呼原来重度“恋爱脑”这么可怕。

最终，小雨被医院确诊为“边缘型人格障碍”，经过三年的治疗后状况才基本稳定。

“边缘型人格障碍在临床中很常见，这类人可能会有共病，如常见的焦虑症、抑郁症或者是双相情感障碍等精神疾病。”4月9日，湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）临床心理科主任程明告诉今日女报 / 凤网记者，“像小雨这样的病人有很多，他们会反复去寻求伴侣过分的关注，稍有风吹草动就开始用极端的方式譬如自残、自杀等爆发情绪，别人可能会觉得他们‘作’，但他们其实心里很痛苦，

需要这种极端的方式来获得别人的关注关心关爱。”

伴侣往往会因为受不了这样的折磨而离开，在伴侣离开之后，“恋爱脑”患者会再次陷入循环：他果然不爱我，我不是一个值得被爱的人。

相对而言，这类患者中女性多男性少。程明告诉今日女报 / 凤网记者：“因为男性的情绪敏感度相对女性来说天生要弱一些，‘恋爱脑’出现概率会小一点。”

## 恋爱脑人群有三个特点

在程明看来，“恋爱脑”并不是一个心理学上的专业词汇，关于“恋爱脑”的形成，也有多种心理学理论的解释。

除了边缘型人格障碍之外，有专家称“恋爱脑”的本质是焦虑型依恋。“人与亲密对象的连接方式是在生命早期就建立雏形的，有些人就属于焦虑型的，亲密对象一离开就特别焦虑。

所以他会过度关注恋人，通过频繁与伴侣沟通来获得安全感。”程明介绍，这类人群主要有三个特点：极度渴望亲密和陪伴，要求与爱人随时保持联系，每时每刻报备行踪；为了维持联系而放弃自身需要，讨好伴侣；害怕被抛弃，独自一人时会觉得不自在，受到一点冷落，都会觉得被抛弃。

还有一种“恋爱脑”，是因为个人的自我价值感不强，需要反反复复寻求别人爱他的保证来获取自我价值感，不然他就会觉得自己是个没价值没用的人。

而在恋爱过程中，伴侣的行为方式有时也会起到反作用，助长“恋爱脑”。

## 恋爱脑治疗相当棘手

什么样的人会上边缘型人格障碍？怎么治疗？

程明表示，这其中遗传因素，“有些人天生就比较敏感，本身胆子比较小，需要更多的关爱和呵护”。如果这样的孩子出生在一个缺乏关爱、照顾的家庭，周围人忽视他的感受，他想求助的时候没人搭理他，就容易患上边缘型人格障碍，“很多留守儿童就有这样的问题”。

打压式教育、家庭不像港湾战场也会让孩子缺乏安全感。本来情绪就敏感，加上没有好的养育环境，两个因素一结合，他们就会更没安全感、更缺爱，甚至把被爱当成衡量自己价值的标准。

对边缘型人格障碍患者来说，他们很难信任别人，建立亲密关系并不容易。“他们谈恋爱更多是一种感



好好恋爱，但别“恋爱脑”。图 / 吴小兵

受性的恋爱，甚至会频繁更换伴侣。”程明解释，即使这类患者的伴侣能忍受他们初期的“作”，但他们的要求是不断升级的，“他们会不断测试伴侣，用各种各样的手段证明对方不爱自己，因为他们潜意识中就认为自己不值得被爱。”

那么，这种情况该如何治疗呢？

“心理治疗为主，药物治疗为辅。”程明表示，心理疾病和生理疾病完全不是一回事，不是按时吃药就能治好的，“要有一个好的心理咨询师，在咨询的过程中慢慢让患者对自己形成一个相对比较平衡的看法，而这个过程是很长的，短则几个月，多则几年”。程明表示，边缘型人格障碍患者在自我认知方面存在明显问题，自杀率较高，如果患者本身心理功能差，治疗起来会相当棘手。

程明提醒，不管是不是“恋爱脑”，只要在恋爱过程中感觉到痛苦，都可以寻求专业人士的帮助。“处理人类主观痛苦的问题，就是心理科要做的事。”在治疗过程中，心理学专家会引导患者学会情绪管理、接纳自己、爱自己，从而与人建立更健康的亲密关系。

科普 >>

### 小儿厌食如何治疗

文 / 屈群芳 (湖南省儿童医院消化营养科)

先要弄清病因，然后对症下药。

1. 心理治疗。疗法分两种，一是行为疗法：根据矫正法的原理消除厌食行为，使患儿不吃饭的行为达不到所要求的目的，不吃就把饭菜撤下去，何时想吃再端来，千万不要哄吃或给吃零食；若患儿吃饭有进步，则予以鼓励等。二是支持治疗：帮助患儿摆正饮食与健康的关系，让其多了解一些食物、营养等方面的知识。2. 教育疗法。让孩子认识到科学喂养方法、良好饮食习惯、平衡膳食对促进生长发育的重要性。3. 药物治疗。使用抗抑郁药。4. 按摩疗法。选择大脑脑垂体、颈、肾上腺、肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、大肠、小肠、肝胆和腹腔神经丛等反射区进行重点按摩。

### 十二指肠溃疡症状有哪些

文 / 邹彬 (长沙市中心医院胃肠肛肠外科)

1. 腹痛。患者通常会出现腹痛症状。通常是以右上腹疼痛为主，而且可能有放射性疼痛。一般表现为右侧后背部胀痛明显，疼痛位于上腹部，可以表现出不同的特性，如隐痛、钝痛、膨胀痛、饥饿样疼痛等。2. 恶心呕吐。患者有时也会出现恶心症状。这是因为十二指肠溃疡的患者通常都会伴有胰液、胆汁分泌减少，胃酸分泌增加等情况。此时就会引起胃肠道蠕动减慢、胃肠道消化不良，从而导致恶心、呕吐等不良症状出现。3. 出血。患者有时还会出现出血的现象。因为十二指肠或者是胃黏膜下都有非常丰富的血管，当溃疡一旦突破黏膜下层或者肌层就会触碰到血管网，从而会导致血管破裂的情况出现，引起出血。在治疗方面，患者一般可以在医生指导下使用法莫替丁、尼扎替丁等药物进行治疗。

### 彩超肝胆胰脾有肿瘤怎么办

文 / 孙谋 (长沙市中心医院肝胆胰脾外科)

1. 良性肿瘤。如果彩超显示肝胆胰脾有肿瘤，通过增强CT、核磁共振等检查，明确肿瘤为良性病变，且肿瘤较小，患者未出现明显的临床症状，则暂时不需要进行特殊处理，定期到医院复查即可。如果肿瘤体积较大，导致患者出现明显的临床症状，则需要通过手术切除或者介入治疗等方式进行处理。2. 恶性肿瘤。如果明确肿瘤性质为恶性，一般需要进行手术治疗。手术治疗方法包括肝部分切除术、根治性肝切除术、胰十二指肠切除术等，术后可辅助放疗、化疗、靶向治疗等综合治疗，有利于提高患者的生活质量，延长患者的生存时间。另外，存在其他不适症状时，建议尽快到医院就诊。