



沙盘游戏区

奇妙『心』世界 放松新体验

走进聊城市心理博物馆

文/图 本报记者 鞠圣娇

摆脱内耗,学会自我和解是很多人终其一生的课题。然而,这并非易事。生活中我们总会有不愉快的感觉,即心理学所说的“负面情绪”。这时,如果没人拉我们一把,把我们“死胡同”拉出来,负面情绪就有可能演变成心理问题,就可能需要心理治疗师的帮助。

不过,你有没有想过,这些与心理学相关的词语是如何产生的?心理学是如何发展的?心理咨询师是用什么办法来帮助病人的?这些,都能在聊城市心理博物馆找到答案。

这个位于聊城市心理健康服务中心四楼的心理博物馆成立于2020年,虽然面积不大,却设计精巧,在有限的空间讲述了中、西方心理学的起源和发展史、各大流派,还设置了减压太空舱、内观室等体验项目,为我们揭开心理学的神秘面纱。

心理学是这样发展的

“心理学主要是研究和探讨人的内在心理变化和外在表现行为的科学。心理学发展历史之久远,我们可能想不到。”随着工作人员石兰雪的讲解,记者第一次仔细了解了

心理学发展的历史。

很多人认为心理学起源于两千多年前的古希腊,但心理博物馆让记者有了新的认识,七千多年前的新石器时代,流行于中国各游牧部落的占卜术是世界心理学的源头,春秋至西汉这个时期是中医心理学思想系统形成时期,尤其是《黄帝内经》的出现,使医学心理学的内容更加丰富,古人用“心理”来总称心思、思想、感情等。

1879年,德国心理学家冯特建立了世界上第一个心理学实验室,心理学逐渐成为单独的学科。随后的一百多年里,心理学家们穷尽毕生精力,创立了一个个心理学流派,如弗洛伊德的精神分析学派、华生的行为主义、荣格的分析心理学……同时,心理学家们通过实验揭示行为背后的真正原因,格式塔克勒的猩猩、巴甫洛夫的小狗等四个实验主要原理在博物馆也得以展示。

该博物馆还展示了中医心理学的发展史。中医心理学在《黄帝内经》《伤寒杂病论》等中医典籍中多有涉及,与传统文化中的儒、释、道有着密切关系,心理博物馆还别出心裁地将《道德经》的内容贴到了地面上。

别样的放松方式助力减压

现代人面临来自各方面的压力,如何减压?心理博物馆通过让参观者亲身体验的方式帮助其减压,让参观者更直观地感受心理学的魅力。

来访者在一盘细沙上摆弄各式各样造

型的小物件(沙具),心理治疗师通过解读物体摆放的位置,就能了解来访者内心的世界,这就是沙盘游戏。在心理博物馆,沙盘室被安排在南侧位置,明亮安静的环境让来访者放下心中防备,自由而大胆地表达真实想法,释放被压抑的情绪。“沙盘游戏适合不太会用语言表达内心想法的来访者,比如儿童,有时我们也在这里举行活动。”石兰雪边说边展示沙具,这些造型各异的小人、静物就像是开启来访者心灵的钥匙。

与沙盘游戏相反,内观作为一种心理治疗手段,讲究的是观察自己的内心,梳理内心复杂情绪。北侧的内观室十分安静,来访者坐在柔软的“草地”上,面对草坪、矮松、石子,外界的喧嚣被身后的屏风隔开,很容易就获得心灵的宁静,有利于改善认知、调整心理。

更值得一提的是,博物馆还引进了“太空减压舱”,包含多种放松场景。置身太空舱中,或跟随节奏呼气、吸气,或听着音乐放空大脑,获得身体上的放松休闲,改善身心紧张症状。

博物馆就是这样一个神奇的地方,沉浸其中,短时间内所学到的知识能让人对眼前的事物产生新的兴趣。如果你对心理学感兴趣,可以来这里打卡。



市民在心理博物馆里参观



太空减压舱

过敏性紫癜不是“过敏”

专家:儿童皮疹多样,应及时就医

本报记者 鞠圣娇

“吕叔叔,我回家了再也没肚子疼!”2月8日,聊城市中心医院儿科副主任医师吕叶珂的诊室里,6岁女童欣欣(化名)和妈妈一早赶来复诊,欣欣十分开心。半个月前,欣欣因为“间断腹痛、皮疹持续2周”到门诊就诊时,状态不好,不爱说话,跟现在形成了鲜明对比。

腹痛、皮疹是儿童疾病的常见症状,而且皮疹有时单独出现,有时合并其他症状出现,需要仔细分辨原因。吕叶珂进一步了解病情,得知欣欣最近出现了感冒的症状,腿上的皮疹(直径2—5mm)、瘀斑(直径5mm以上)呈紫红色、按压不褪色,他怀疑欣欣是过敏性紫癜。

吕叶珂交代欣欣妈妈不要给孩子吃肉、奶等动物蛋白,以保护孩子的胃肠道黏膜。因为发病时间比较长了,儿科副

主任医师胥苗林决定采用无痛胃镜检查引起欣欣腹痛的根本原因。在内镜下,胥苗林观察到欣欣的胃肠黏膜也呈紫癜样改变,微隆起,病灶间可见相对正常黏膜。这可以证明欣欣是腹型过敏性紫癜。

针对欣欣的病情,吕叶珂又安排了保护胃肠道黏膜的药物,并对其注射糖皮质激素,进食流质食物避免对胃肠道黏膜进行刺激。对症用药后,折磨欣欣半个月的腹痛很快缓解,皮疹也在逐渐减少。

“过敏性紫癜是过敏吗?是孩子吃了什么或接触了什么东西导致的过敏吗?”面对欣欣妈妈的疑问,吕叶珂进行了解释。过敏性紫癜多见于2—6岁儿童,秋冬春季多发,夏天极少。原因可能涉及感染、免疫紊乱、遗传、疫苗接种、药物、寒冷等因素,因原因较多,故本病容

易反复。过敏性紫癜名字带“过敏”二字,但是和过敏关系不大,过敏是第一、四型变态反应,过敏性紫癜是第三型变态反应。本病是一种免疫系统疾病,是以小血管炎为病理改变的全身血管炎综合征。以皮疹为首发症状,皮疹从一毫米不到的出血点到几公分大小的瘀斑,早期有可能伴有发热、乏力、流涕、咳嗽、咽痛等呼吸道感染表现,其他可表现为食欲减退、腹痛、关节痛和便血、血尿、蛋白尿等,但是检查血小板不减少。过敏性紫癜的皮疹很有特点,在双下肢、臀部分批出现,对称分布、大小不等,按压不变色。过敏性紫癜不传染,治疗期间要积极寻找致病因素,避免疾病反复。一般通过休息、避免接触诱发因素和有效的药物治疗,大部分患者可以治愈,治疗不及时有可能导致肾脏损伤。

“经常有家长带着长了皮疹的患儿

就诊,这些皮疹并不都是过敏,也不全是皮肤疾病。”吕叶珂表示,除了过敏外,像血小板减少性紫癜、猩红热、幼儿急疹、麻疹、水痘、手足口等疾病都会出现各种皮疹,这些皮疹也有一定特点,如按压无变化,有的高出皮面,有的出疹消退有一定规律,有的皮疹伴有水泡,有的皮疹不痒,这些皮疹持续时间不一,也伴随有不一样的症状。像猩红热,发热后24小时内开始出现皮疹,始于耳后、颈部及上胸部,然后迅速蔓延至全身,而且皮肤潮红、疹子呈针尖大小样皮疹,压之褪色,还会引起瘙痒,大小一致,大多48小时出齐,2—3天按照出疹顺序逐渐消退。

吕叶珂提醒家长,皮疹也可能随着疾病的进展而发生变化,家长应及时观察病情,必要时到医院就诊,不要自行乱用药耽误孩子病情。