

有种“蛇精病” 叫“第欧根尼综合征”？

医生：别自己吓自己

蛇精病

今天是世界精神卫生日。这年头，身上没点“蛇精病”的症状，都不好意思说自己是正常人。重度手机依赖症、选择困难症，连“处女座”都成为了一种病。在郑州一家外企工作的小薇，最近却让自己“被精神病了”。因为绩效考核在公司“垫底”，小薇的身心受到了“重创”，以至于国庆期间出现了不想出去玩、沉溺网络等“死宅”症状。通常，这仅被认为是“蛇精病”，但是小薇却说这是“第欧根尼综合征”。难道这真是病，得治？

记者 褚笑寒

宅在家里，也是一种精神病？

小薇的认知源于网络上的一篇名为《最可能犯的30种精神病》的科普帖子。“我发现我的症状和一个叫做‘第欧根尼综合征’很相似。生活脏乱、极度自卑感、过度的购买欲、强烈的隐居欲望……说的不就是我啊！难道我在不知不觉中就成‘精神病’了？”

这种“被精神病”现象，虽然看上去比较奇葩，但宁波市康宁医院心理咨询师桑悦赞却遇到不少。桑医生表示，现在的年轻人都挺关注心理健康，来咨询的主要是集中于抑郁、焦虑和强迫这些情绪上。但也经常会出现自己吓自己的，因为过度在意自己

的心情或者将自己代入某种病症中，反而让自己更加焦虑。

那么“宅”真的是精神病的征兆吗？专家介绍，有许多精神疾病，初期真的就是以“宅”为表现特征。比如单纯性精神分裂症患者，初期表现就是无故犯懒，不起床，不吃饭，不洗澡，不和人交流，表现得非常“宅”。但像小薇这样躲在家也照样和人通过网络交流的，就只是生活方式的“宅”，不是病，但也要注意提防由“宅”引起的亚心理健康。



常运动 + 好睡眠，能有效减压

那么问题来了，有没有什么办法能够让我们的心理状态更加健康呢？

桑悦赞介绍，首先要养成运动的好习惯。“运动并不一定非要去健身房，要看什么样的运动是自己会有兴趣去做的，比如游泳或者骑车就不错，甚至逛街都可以。”桑医生还指出，“要养成运动的习惯，每周的运动时间最好能保持在30分钟以上，要达到出汗的效果。”其次是要保证睡眠质量。

除了以上两点外，桑医生还建议当感觉疲惫或者情绪低落时，不要总想一个人呆着，要适当和朋友聊聊，语言上的沟通也能减轻心理上的压力。

测一测，给心理做一个体检
请回答：“是”或“不是”

客观的回答上述问题，如果答案多为“不是”，那么恭喜您，目前您具有健康的心理，假设答案多为“是”，那么，要提醒您要格外小心了，您的心理可能已经出现问题，影响到心理健康。若通过上述问题，您已经发现问题所在，应及时改善。

1. 有些人或事是否很容易让你不开心？
2. 有人对不起你，你是否超过半年还耿耿于怀？
3. 你是否一路上对那个在公共汽车上或地铁里碰了你却不道歉的人很气愤？
4. 你是否经常不想跟人说话？
5. 你在做重要的工作，是否觉得旁人的说话打扰你，让你很烦？
6. 你是否长时间地分析自己的心理感受和某一行为？

7. 你是否经常觉得别人看不起你？
8. 你是否常常情绪不好？
9. 你与别人争论时，是否常常无法控制自己的嗓门，导致声音太响或太轻？
10. 你是否习惯于自言自语？
11. 别人不理解你，你是否会发火？
12. 是不是看喜剧片、听笑话也开心不起来？
13. 是不是常觉得有人作弄你？

小贴士

蛇精病是“神经病”的谐音，常用于调侃，并不表示病理意义的神经系统疾病。

精神病则是指严重的心理障碍，患者的认识、情感、意志、动作行为等心理活动均可出现持久的明显的异常。

“高大罂粟花综合征”>>>

这一命名源于亚里士多德的《政治学》第5卷——“把最高大的植株顶部切去”，意即“谁了不起，就把谁打翻”。这毛病古今中外屡见不鲜。比如，认定仕途顺畅的官员暗箱操作，最典型是对知识分子的怀疑：谁的文章好，那一定是抄的。

“被爱妄想症”>>>

患者会陷入到正在和梦中情人热恋的想象中，对方通常是高不可攀的社会名流、娱乐明星。此前就有女粉丝在网络上怒骂从未谋面的偶像，指责对方“在过去五年里玩弄自己的感情，现在竟公开结婚生子”。

“道林格雷综合征”>>>

这一命名来源于奥斯卡王尔德的著名小说《道林格雷的肖像》。患者希望自己像小说中的主人公一样永远年轻，他们大量使用化妆品，频繁美容、整容。他们会为了新长出的白发和皱纹痛苦不已，有时会伴随抑郁症和自杀危机。

“孟乔森综合征”>>>

此类患者坚定地认为自己有病，他们到处求医问药、编造症状、连夜急诊，千方百计揪住大夫，一定要给自己查出点毛病才肯罢休。他们对令人生畏的医疗手段从不反感，能吃药解决的要求打针，能门诊治疗的要求住院，不用手术的要求手术……好吧，这真是病，得治哦！

● 编后语：

上述症状名称看着比较高大上，超学术，不过专家称这其中部分症状仅为普通“蛇精病”，读者朋友请放松心情，切勿让自己“被精神病”了哦！



四款「蛇精病」，
你是哪一款？