



大家好! 2017-2018 美利华全国临床诊疗技能大赛于 1 月 15 日的参赛选手为来自北京的心理咨询师苏昕, 以下为苏昕心理咨询师访谈并整理的案例背景:

患者, 男性, 27 岁, 硕士, 未婚, 软件开发程序员, 汉族, 无宗教信仰

主因: 很久以来, 自觉性格跟别人不一样, 想改变。用药后觉得情绪缓解, 但是心里感觉迷茫, 找不到生活的意义来访。

现病史: 2016 年研究生毕业, 在某一线城市一家知名网络公司工作。工作内容与研究生所学内容不对口。感觉工作不够顺畅。当工作压力大时。会躲起来哭泣。工作一年后, 患者期待通过晋升来调换岗位, 因晋升失败, 加之带自己的导师也调到别的岗位工作。故而辞职。2017 年到另外一家相同性质的公司就职。工作期间注重细节导致工作效率差。感觉受挫。9 月开始出现情绪低落, 哭泣, 觉得生活没有意义, 不想说话, 和同事沟通变少, 和朋友交往也变少。曾经感兴趣的事情也感觉没有兴趣。产生过自杀的念头, 甚至上网查过有关自杀的相关内容, 但是未付诸实施。未影响睡眠及饮食。能够坚持工作。2017 年 10 月去某医院就诊, 诊断不详, 服用舍曲林 100 毫克每日, 一直服用至今。服药半个月后情绪状况有改善。同时坚持每周三次的游泳。运动后感觉情绪和头脑有一定的改善。

个人史: 胞二行二, 哥哥比自己大三岁。足月剖腹产, 孕期父母期待他是个女孩, 出生后感觉有些失望。幼年发育正常。小学前因为父母比较忙, 有短暂 2 年左右时间跟主要由奶奶带着吃住, 奶奶对待他温和爱护。与父母家离得很近, 父母常常会过来。初中住校, 高中与父母共同居住。感觉自幼父母没有跟自己有心灵沟通、以及教导做人道理, 来访者对此感觉有遗憾。父母对其从不打骂。不让自己干活, 能力范围内尽可能对自己好。父亲非常重视自己的学习, 从小灌输: “只有好好学习, 未来才有饭吃。” 的思想。来访者自幼听话、懂事、学习好。一路考上理想的初中、高中、大学、研究生、找到好的工作。来访



者一直认为好好学习就能得到好的工作，获得好的生活。因而很重视学习，高中喜欢过一个女生，因为觉得“学生应该好好学习”这个信念，压抑自己的想法。没有去交女朋友。到现在都觉得遗憾。但是工作之后的不顺利，自己从没交过女朋友这个事情，加之觉得家庭支持跟别人比落差大，如父母不能给予经济的支持，在一线城市买房的愿望很难实现。来访者自幼内向、自卑、敏感、爱担心、缺乏自信，害怕失败，追求完美，自认为缺少男人身上的能量。喜欢弹吉他、听歌、滑雪。来访者自述有一些朋友，但是不经常交流。没有人际交往的困惑。可以正常相处。

与父亲关系不好。觉得父亲有大男子的劣根性，认为自己是一家之主，让你干什么就得干什么。虚荣心强，表里不一。觉得爸爸是旧时代成长起来的人，穷怕了，愚昧。因为看不惯这些而与父亲产生冲突。经常反对他，跟他拌嘴。但同时又觉得父亲很爱自己。一直以为“工作后不再依靠家里”，参加工作以后，工作不顺利，感觉原来相信的东西都不太现实。“原来支持自己的信念支柱倒塌了”，让自己很难受。做事认真仔细追求完美。道德感强。比如高中毕业时父亲为了让其去争取助学金而在申报材料上故意哭穷，来访者对此很气愤，认为说谎是不对的。平时不爱花钱，认为最冲动的一次就是花了3000元购物。无吸烟嗜好，偶尔喝酒，多是与朋友聚会。

家族史：父亲高中毕业，母亲小学毕业，两人做点小生意。父亲内向，不主动与人交往，爱担心，焦虑，睡不好，曾经被诊断为广泛性焦虑障碍，服用过劳拉西泮。母亲心大、温和，坚强，勤劳。觉得爸爸对妈妈不够好。父母都没有洁癖、对称、计数等情况。父母关系良好，哥哥专科毕业，已婚已育。性格像妈妈，温和。自己性格像爸爸。家族中无精神障碍史。

治疗计划：



1、生物：①药物辅助改善症状：继续抗抑郁治疗。②运动：规律运动，可适当增加运动量。

2、心理：CBT 和心智化，调整不合理认知。通过心智化提高患者认知水平和心理适应性，提高社交技能。

3、社会：规律作息，不熬夜。可做些人际关系简单的工作，避免增加压力。

www.mhealthu.com