



21世纪最凶猛的传染病是孤独

- 如果你有一个携带“寂寞病毒”的朋友,你陷入寂寞的几率比常人大52%
- 时间其实是治疗“孤独寂寞”的一剂毒药
- “孤独杀人”到底有没有科学道理



有种传染病,几乎横扫都市人,从耄耋老人到懵懂孩子,尤其喜欢“捕捉”离婚的大龄单身女人,以及外迁至大都市的中年人。很多人也许不知道自己得了这种传染病,但是在看到网上一个帖子后,才猛然警觉,喃喃自语:“哦,原来我也是病人。”这种传染病,还不好治疗,有人甚至预测,21世纪什么疾病最流行?不是“非典”、“甲流”,而是孤独。为啥这么厉害啊,《发现》周刊为您揭开它的真实面目。

一个不上学而要陪妈妈上班的小女孩

lily是个中国女孩,这是妈妈和爸爸给她起的英文名,也寄托了他们太多太多的希望。

lily的父母原来都是大学老师,结婚不久后双双跳槽,爸爸转到广告界,妈妈到了一家外资企业做企划人员。几年下来,家里也有了几百万的资产,但因为忙于事业,他们将近四十岁才生下lily。“年龄大了,想到自己的过去,觉得不能让孩子再吃苦,因此对孩子比较溺爱。”lily的爸爸告诉记者,由于想让孩子有个良好的成长环境,因此很少让孩子单独出门,都是独立在家培养。

lily一家住在南京城郊的一个别墅区内,小区内也很少有小朋友,偶尔只是亲戚朋友家的小孩过来玩玩,但lily似乎对人家不冷不热,总玩不到一起。小朋友来的时候,lily甚至还将自己的玩具全部藏起来,不让小朋友进入她的房间,每每都让父母非常尴尬。

lily上学后,似乎一切都很顺利,但是时间久了,却发现她的一个新毛病——“惜字如金”。她很少与同学说话,到了课外活动时间,就一个人坐在那里发呆,表情生冷,让所有人都感觉到一种距离感陌生感。一放学,lily就被家人的汽车接回家了,有时一天下来,和同学说话不超过三句。

让父母最震惊的事情发生在lily上六年级的时候。一天早晨,一家三口在吃早饭,lily没头没脑地突然冒出一句:“爸爸妈妈,你们可不能死啊!”这一句话让lily的父母脊背冒冷汗,lily接下来的话更雷人:“爸爸,出门要小心开汽车,不能出车祸。妈妈,下班早点回来。”lily的爸爸疑惑了:“这都是大人教小孩子的话啊。”

之后,父母就发现lily总是有种莫名其妙的紧张感和孤独感,最后竟然发展到非要陪着妈妈上班。“都是大人送小孩上学,我们家是颠倒过来了。”lily的爸爸告诉记者,“lily每天都要盯着她妈妈去上班,看到她妈妈安全到了公司后,她才返回学校去上学。后来她干脆就不上学了,跟着她妈妈上班去了。”

他为何12年来一直当“哑人”

这是又一起典型的家庭悲剧。晓晨的未来,在12年前的那个晚上改变了。那一天,爸爸妈妈终于彻底闹翻了,妈妈号啕大哭,爸爸则夺门而出,当时年仅10岁的晓晨则惊恐地望着这一切。第二天,爸爸妈妈分道扬镳,爸爸自此很少踏人家门,而晓晨则将自己的内心世界悄悄封闭了起来,原本活泼开朗的孩子,一下成了“哑巴”,不说一句话。“在家也不和

我说话,十几年了,一句话都没有。”晓晨的妈妈12年后才带着孩子来看病,此时,晓晨已经22岁了,妈妈才意识到了大问题。

“你怎么这么糊涂,这么多年不说一句话,也不来看医生。”医生觉得有点不可思议。而晓晨的妈妈则满含泪水,无言以对,“他在家也很乖,但就是不说话,如果要吃饭了,得把他推到桌子边,然后把筷子放到他手上,用手摁一下他的头,才肯吃。洗澡更是要放水,然后推着他进去才行。他也从来反对一件事,但就是不说话,好像在进行无声的对抗。”

医生长叹一声:“你孩子将自己封闭得太久太久了,很难治了。”医生告诉记者,孩子这么大都不说一句话,已经是最初的自闭,发展到严重抑郁了,甚至从来不出家门,也没有一个朋友,如果这样发展下去,甚至有可能自杀。

想要逃离都市的“窝囊废”

2008年11月的一天,王海明(化名)站在鼓楼广场,深吸了一口气,心里默默地说:“终于来到大都市了,不枉奋斗这么多年了。”王海明是从徐州下面的一个县借调到南京工作的,之后又经过种种努力,他的妻子也调入了南京,孩子也转到南京上学了。

然而,大城市的生活,并不像

王海明憧憬的那样,想到一家人来南京一年多来的遭遇,他感觉在社交上几乎寸步难行。

王海明告诉记者,在老家,如果要买房子,几乎所有的朋友都会来帮忙,选地点看房子帮忙谈价格,装修也是朋友帮忙。但是在南京,他感到孤立无援,大家表面上和和气气,但是如果深入私聊,几乎没有人跟你掏心。他说,以前在老家不能说呼风唤雨,但至少关系很多,要办个什么事情,几乎不费什么劲,现在到南京好了,一下子成了一个窝囊废,啥事都办不了。

“现在已经讨厌出门,也讨厌单位聚餐。”王海明说,他甚至有讨厌上班的感觉,觉得心里腻歪得很。有一次,他专门抽出一天的时间,回老家会朋友,酒桌上大快朵颐,让他觉得很高兴、很痛快。“现在回想起当初的决定,不知道是不是错了。”王海明有点伤感地说,“来到南京,我一下失去了很多很多,感觉身体被抽空了,只有回到老家,我才感觉充实自在,也许以后养老,我还得回去,南京,现在已经成了挣钱混日子的地方,不是生活的地方。”

寂寞的人为什么找不到温暖

看过上面三个人的遭遇,你也许或多或少知道他们的主导情绪是什么了,没错,就是寂寞、孤独,

甚至是长时间孤独导致的自闭。

鼓楼医院心理科副主任医师曹秋云告诉记者,最初看到lily以为是溺爱造成的,但是进一步深入分析却发现不是这么简单,溺爱只是一方面,在lily内心里,挥之不去的是寂寞和孤独感,长时间闭门不出,导致周围没有同龄的小朋友,以后就形成了恶性循环,情感的寄托只有自己的爸爸妈妈,所以她最怕失去他们。而晓晨和王海明,都是因为内心孤独,才选择逃避,晓晨选择躲避任何人,王海明则想逃离这个城市。这三个人,看似心理变化都很曲折,实际都是孤独的一种衍生物,他们都没有合适的倾诉对象。

而这也正是专家最担心的“传染病”。欧洲一项针对1200位成年人所做的调查显示,约有1/3的人常感到孤单。在最新一期美国《人格与社会心理学》杂志上,芝加哥大学历时30年追踪5214名美国人后发现,人们一年平均有48天会感到孤单。调查表明,如果身边有一个携带“寂寞病毒”的朋友,你因此陷入寂寞的可能性比常人大52%!不仅如此,这种传染还具有多米诺效应,甚至会连累到朋友。

也许你会想,小孩子慢慢大了,也许就不这么孤独了,中年人随着时间推移,也能慢慢适应这个

城市了。那你就错了,时间不是治疗“孤独寂寞”的良药,而是一剂毒药。曹秋云的记事本上,至今还保留着十几位老人留下的电话,他们的要求出奇一致:“如果碰到与我一样寂寞的人,就打电话给我吧,让我们这些寂寞的老头老太能互相见面。”而在南京都市心理咨询中心的热线电话,也总有一群人那么寂寞无助,很多是离婚后的女子。

“我们跟的不是帖子,是寂寞”

寂寞的人到底有多少,可能没有一个具体数据。但是2009年的网络,却结结实实暴露了许多隐性“寂寞”人。

在有关媒体的评选中,“哥吃的不是面,是寂寞”这句话,“屈居”最In网络流行语第二,但是由此产生的“寂寞党”却荣登网友眼中最热门的网络现象榜首之位,着实为“寂寞人儿”出了一口气。

一波未平,一波又起,一个名为《贾君鹏你妈妈喊你回家吃饭》的帖子“横空出世”了,在数小时内吸引40万网友,跟帖人数接近2万。有人分析:“贾君鹏现象”正是目前中国广大青少年“亚健康文化”的反应。在这场网络狂欢的背后,难掩亿万网民内心深处的寂寞。一个被网友反复引用的回帖,或许就是答案所在:“我们跟的不是帖子,是寂寞。”

2009年,寂寞走红,正是群体寂寞的一个表现。许多现实中无法宣泄的孤独感,在网络中着实痛快地“撒了野”。要问寂寞的人有多少,看看帖子有多火。

孤独的人伤心又伤身

不要以为寂寞孤独仅仅是种心理疾病,孤独有时能带来很大的“破坏性”。

研究表明,孤独的人血压比社交活跃的人高出30个单位,患心脏病和中风的可能性高3倍,死于心脏病和中风的概率达到正常人的2倍;孤独的人容易染上不良嗜好,因为它会削弱人的意志力和决心,容易放弃运动,倾向于摄取更多脂肪和糖分、烟酒;孤独的人大脑缺少灵活性,睡眠不好,所以衰老得快;孤独感会增加人体压力激素皮质醇的分泌,从而削弱人体免疫系统;长期孤独分泌更多叫“肾上腺酮”的压力激素,还会增加患癌风险。

最糟糕的是,孤独产生的过激反应不仅害己还害人。芝加哥大学心理学家卡西沃伯指出,现代社会是由很多人组成的“网络”,如果处在其中某个关键链条的人,因“寂寞”带来的问题而断绝了同其他人的来往,可能会引起更大范围的“关系中断”,让寂寞呈几何倍数蔓延。

也许,交对朋友是最主要的抗寂寞“疫苗”。研究指出,每多交一个朋友,在一周感到孤独的时间减少0.04天,一年减少两天。我们择友的时候往往被这样那样的条条框框限制住,其实,帮你排遣寂寞的人不是能给你带来多少实际好处,而是你跟他交往不用担心谁付出得多,而且共事起来兴趣会越来越高涨。

当然,对抗孤独的最根本办法,还是要学会好好独处。“有些人把寂寞看成是一团死面,总是想扔掉,却没想到加点料,耐心等等就能让它变成活面。”有专家介绍了一种对抗孤独的好办法,具体做法是:关掉门窗、手机、电视、灯,静坐下来,问问自己今天过得怎么样,有哪些新的想法,有哪些不开心的事情,其中原因可能有哪些,哪些事情需要改变等等。

本版主笔 快报记者 刘峻

》链接

猜猜看

哪些人最易患孤独症
或许与你想象的不一样

虽然寂寞的理由大同小异,但寂寞往往更偏爱六种人:

女性。女人更感性,注重人际关系带来的心理满足,再加上她们的情绪表达能力强,也更乐于宣泄自己的寂寞,所以是“寂寞病毒”的易感人群和最佳传播者。

领导。所谓“古来圣贤皆寂

寞”,探索成功的路往往不同常人,而到了顶峰时又曲高和寡,这是一种认知上、思想境界上的孤独。“上下级之间保持一定距离,是保证领导树立权威、体现下级尊重态度的前提。”哈佛大学心理学博士、香港城市大学应用社会科学系副教授岳晓东指出。

自我中心的人。这种人过度关注自己,难以从社交中得到心理满足,加上缺乏社交技能,容易受到孤立。

内心世界不丰富的人。比如有些啃老族、全职太太以及一下班就无所适从的工作狂。相反,实验证明,有强烈信仰的人不容易孤独。

缺乏家人陪伴的人。像空巢老人和独生子女有更多独处的时间,因此常常体验到外部的、行为上的孤独。

外向的人。研究表明,外向的人更渴望新鲜感,需要外部刺激以达到兴奋状态。如果缺乏外部刺激,就会陷入无聊、寂寞之中。