你是否把疾控中心的官网作为浏览器的主页？每天都上网查看流感的发病趋势？这些表现有可能是疑病症的迹象。疑病症相当影响人们的身心健康和生活质量。美国一家文摘媒体网站近日盘点了疑病症的14个微妙迹象，也就改善疑病的困扰提出了一些有益的建议。

什么是疑病症

疑病症又称做疑病性神经症，主要指本人担心或相信患有一种或多种严重躯体疾病，会不断诉说躯体症状，反复就医，虽然经反复医学检查诊断也不能打消顾虑，常常伴有焦虑或抑郁。这种人的人格特征为敏感，多疑，主观，固执，谨小慎微，对身体过分地关注，要求十全十美。婚姻的改变、子女的离别、朋友交往减少、孤独、生活的稳定性受到影响、缺乏安全感等等，均可成为发病的诱因。

老觉得自己病了 当心“疑病症”

疑病症的14个微妙迹象

1. 就餐时谈论的主题都围绕着病症

对医学学科有浓厚的兴趣与直截了当的痴迷是有明显界限的。洛杉矶饮食紊乱诊所的心理学家劳伦·米莱姆博士认为，当一个人如此专注于健康问题而无法专注于其他任何事情时，这就是疑病症的典型表现。健康担忧会垄断疑病症患者每一次谈话的主题，很难让他们停止谈论这种痴迷。她建议患者每天留出20分钟写下或说出烦恼，不要等到第二天再这样做。

2.反复征求多位专家的意见

即使多名医生给你下了健康无恙的明确诊断，但你仍然相信自己得了癌症，那么这种担忧更多的是精神层面上的问题，而不是身体层面的问题。为了平息恐惧感，米莱姆医生建议患者练习挑战可怕或灾难性的想法，例如，问问自己，“我得癌症有什么确凿的证据”“医生怎么说”和“最有可能的解释是什么？”

3.网上医生是你最好的朋友

如果你发现自己在网上持续研究某一特定的健康问题，那么你可能是一位疑病症患者。米莱姆医生认为解决办法就是避免在网上搜索相关症状，这样做只会增加焦虑，因为你可以在网上找到任何证据。

4.随身携带体温表

不断扫描身体，寻找疾病的迹象，如“我的身体是不是发热了？”“我的便便看起来是棕色的吗？”和“我的脚发痒，是不是因为刚吃了蛤蜊？”这些就是疑病症的迹象。要克制住检查身体的冲动，因为它们会变成自我实现的预言，产生根本不存在的症状。

5.朋友得感冒对你来说如同麻风病

你认为所有的小孩都是细菌制造工厂吗？只要朋友一打喷嚏，你就远远躲开他们吗？避免任何可能让你生病的情况就是疑病症的一个警告信号。不要被恐惧感所限制，掌握平静内心和冥想的技巧，控制焦虑情绪。

6.对症状反复询问相同的问题

“我看上去是不是发烧了？”“你看我这根脚趾是不是弯曲得不正常？”向身边的人寻求帮助是很自然的，但如果你不断地向亲朋好友提出问题，让他们来证实你认为自己存在的健康问题，那么你很有可能是个疑病症患者。

7.你在医生的频繁求诊名单中位居首位

去医院看病是一种快速的解决方法，让你对健康的担忧得到安慰；然而，对于疑病症患者来说，这会变成一种忧虑和没完没了的去就诊的恶性循环。提醒自己，生活中没有什么因素是确定的；即使你有强烈的冲动，你也无需检查每一种鸡毛蒜皮的“症状”。

8.问最好的朋友他们的便便是什么样子的？

不断地让别人了解自己的感受，并把你的症状与其他人进行比较，这是一条通往疑病症的快车道。你可以采用其他方法来控制这种担忧，比如散步或者去健身房锻炼。

9.喉咙一发痒就想到得了肺炎

加州福尔松心理服务中心的心理治疗师福里斯特·塔利博士认为，疑病症患者以灾难性的想法而闻名，即使是最轻微的症状也让他们想到最糟糕的结局。这些恐惧很快就会不受理性和逻辑的影响，因此，你需要有亲朋好友时常与你交流。这并不意味着他们能说服你摆脱症状，而是简单地提醒你，你有疑病症的倾向，必要时需要去看心理医生。

10.总是感觉不舒服

你是否不断地从一种健康担忧转移到另一种健康担忧，从来没感觉过良好？总有一堆模糊的症状，但并没有明确的原因，这可能是疑病症的一种迹象。下一次当你发现自己特别在意虚无缥缈的痛苦时，试着把注意力集中在感官上，保持当下的状态，以此来转移注意力。

11.没有任何事情和任何人能让你感觉更好

朋友告诉你没事，配偶说你看起来很棒，医生也给你开了健康证明。然而，如果在这一切之后你仍然感到不舒服，那么你很有可能患的不是隐匿疾病，而是疑病症。不要陷入这种消极的循环。记录一本感恩日记，它能帮助你看到并专注于生活中所有积极的方面。

12.在医生休假的时候询问你的皮赘

大部分医生习惯于在休息的时候接受病人的咨询，并保持一定的容忍度。然而，如果你在医生休假的时候还反复唠叨无关大碍的症状，很有可能进入了疑病症的阶段。认知行为疗法是对疑病症最有效的治疗方法。它能帮助患者消除无用的信念，纠正非理性的想法，改变有问题的行为。

13.一直重复做相同的检测

疾病焦虑障碍是疑病症一个更准确的术语，患者很难相信临床医生的诊断和检测结果，他们可能会不断要求进行额外的检查或测试，甚至重复先前的检查。如果你总是专注于疾病，就错过了生活中最精彩的部分。

14.像躲避瘟疫一样避开医生

虽然这似乎违反了直觉，但确实有些疑病症患者避免去看专业医生或预约常规检查，因为他们非常担心可能会听到坏消息。平和地接受诊断和检查结果，逃避医生会使潜在的问题更糟。

文/王萌

原文刊载于《北京青年报》

■ 编辑/谢麒 ○ 美编/袁国明 ○ 校对/罗晶 ■