

ACT 教你“痛并快乐着”

■本报记者 胡珺琦

这是一个心理问题频发的年代,无论我们对生活如何不满,总有人告诉我们要“痛并快乐着”。当然,它被多数人理解为只是一碗已经喝腻了的“鸡汤”。

有意思的是,心理学家花了近20年的时间研究发现,这句话不仅有循证科学依据,还可能是未来人类应对情绪问题和心理疾病最流行的方法。用科学术语描述,就是接纳承诺疗法(ACT)。

ACT 被称之为认知行为治疗“第三浪潮”。过去的认知行为疗法(CBT)认为,心理问题是由于人们的不合理想法造成的,所以聚焦于矫正人们的歪曲认知。但研究表明,认知行为疗法所看重的认知内容的改变并没有带来更多治疗效果。ACT 与之相反,它强调接纳症状,活在当下,重要的是选择有价值的方向,采取行动。

中科院心理所教授祝卓宏学习、实践、研究 ACT 已有 11 年。6 月中旬,他受邀参加了在西雅图举行的国际语境行为科学协会(ACSB)第 14 届大会,并用微信直播的方式进行了现场解读,吸引了心理学、教育学领域的学者和实践者的关注。此外,他每周还在“接纳承诺疗法”公号上通过公益微课的形式,向那些对 ACT 感兴趣的朋友,进行知识分享。

语言是痛苦的根源

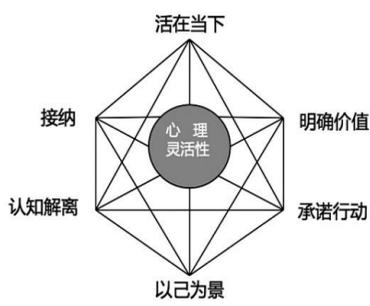
语言自从进化出来,便以压倒一切的优势主宰了人类行为。它在我们生活中无处不在,不仅是人类最重要的交际工具也是重要的思维工具。但语言对人产生的影响并不总是正面的,语言本身也存在很多陷阱。ACT 创始人史蒂芬·海斯就认为,语言才是人类内心痛苦和烦恼的根源。

海斯得出这个观点的理论基础是“关系框架”(RFT)。他认为,人类在分析和整合相关刺激,形成刺激关系方面天然地具有一种能力。它主要表现在三个方面:如果一个人学习到 A 在某一语境中与 B 有着特定的关系,就能推导出在这一语境中 B 也对 A 有着这种关系;如果一个人学习到在特定的语境中, A 与 B 有着特定的关系,而 B 与 C 有着特定的关系,那么,在这一语境下, A 与 C 势必也存在某种相互之间的关系;这三个能使刺激的功能在相关刺激中转变。当这三个特征确定并形成某种特定的关系时,就是“关系框架”。

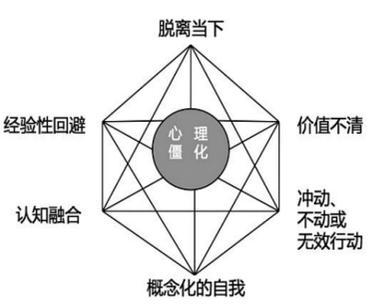
不过,人类的这种推衍能力有时非常让人讨厌。

祝卓宏解释,人们总是试图逃避任何不愉快的事件,同时也努力避免令自己痛苦的想法、情绪和其他经历。但很多时候这么做是有害的,试图逃避焦虑可能使焦虑更加严重。因为当人们回避某种东西时,语言就自动推行出它是危险的。正是回避焦虑的行为本身界定了

ACT的六边心理治疗过程



ACT的六边心理病理过程



这个东西的危险特征,焦虑就会与危险物处在等同的关系框架中。而焦虑本来就是当人们靠近危险时很自然的反应,与危险的事物并不是同一件事。因此,如果把焦虑与危险的关系等同起来,那么焦虑就成为了你所焦虑的东西,从而形成恶性循环。

此外,人类的很多行为是间接从别人那里学习来的,或者在我们自己创造的规则的基础上形成的。比如,孩子不去碰热水瓶是因为有人告诉他如果摸就会烫伤,他们学习了遵循这个规则。规则非常有用,使人们不能通过行为后果进行直接学习或行为后有危险时也能有效地做出反应。但是规则也使得人更不敏感,从而产生了僵化行为。

可事实上,关系并不是一成不变的,它会随着语境的变化而改变。比如,适当的焦虑可以激发潜能,有助于应对挑战;如果自己正确使用热水瓶,就不会被烫伤。这时候,人们对关系的反应也会发生变化。

祝卓宏总用一首诗来打比方。苏轼在他的《题西林壁》中写道:横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中。“尽管山还是那座山,但从远处、近处、高处、低处看,庐山呈现出了不同的形象。也就是说,同一个事物在不同空间、时间下,与你的关系发生了变化,你对它的认识和感受自然也就变得不同了。”

正是借助这样的理论基础,ACT 强调“心理问题本身不是问题,自己和心理问题之间的关系才是问题”。祝卓宏认为,ACT 与认知行为疗法最大的不同就在于,它并不矫正问题的内容,而是改变使问题发生的语境,换一个角度看待它,提升自己的心理灵活性。

心理问题的核心是僵化

根据“关系框架”理论,ACT 把人类痛苦或心理问题产生的原因归纳为六个基本过程,过

程的中心是就心理僵化。这些基本过程之间是相互影响和联系的,打破了以往具体心理病理过程导致特定心理问题的传统模式,它们会同时对特定的心理问题产生不同程度的影响。

对癌症患者来说,无论是正患疾病的人,还是幸存者,他们的情绪问题往往比较突出,消极、抑郁、恐惧,甚至还有轻生的念头。祝卓宏以此为例,解释了他们心理问题产生的过程。

人类的语言和认知能力有助于人们对外部世界作出评价、预测和对危险的回避,这就是让自己面临的真实现状,产生“认知融合”,而没有意识到这些想法不过都是不断发展中的认知过程的产物而已。由于躯体上的疼痛,患者往往把过去的或者旁人的经验与自己联系在一起,认为自己“不可能再像过去那样生活”“不再适合社交活动”“不可能再获得快乐”。

与此同时,如果被语言和认知评价过度控制,而无法用此时此地的经验指导自己的行为,就容易受头脑中的“想法”所欺骗,误以为这就是自己面临的真实现状,产生“认知融合”,而没有意识到这些想法不过都是不断发展中的认知过程的产物而已。由于躯体上的疼痛,患者往往把过去的或者旁人的经验与自己联系在一起,认为自己“不可能再像过去那样生活”“不再适合社交活动”“不可能再获得快乐”。

而这些做法,都会令患者严重地“脱离当下”。原因在于,他们不愿意面对生活中客观存在的痛苦,仅仅凭借过去已有的想法和反应,把自己固着在狭隘的“概念化自我”的世界里,沉浸于后悔过去的不良行为或者担心可怕的未来。

祝卓宏表示,长时间的心理僵化,让患者无法选择有意义的方式生活,缺乏价值感和自尊感。因为他们看到的只是当下自己的情绪问题,并把消除这些问题作为自己的唯一目标。这些过程目标从短期来看,可能会降低自己的负性反应,但从长远看,最终会让

他们迷失自己在生活中真正重视的价值,不能为了追求更好的生活而付诸行动,导致生活质量的退化。

解决问题的核心是提高心理灵活性

如何应对这些心理问题产生的过程,ACT 的原则非常简单,一方面,通过无条件接纳、认知解离、关注当下、以自我作为背景,来观察、来减少主观评判,减弱语言统治,更多地活在当下。另一方面,通过关注当下,以自我为背景的觉察,明确价值,积极行动来向目标靠近,过一种有价值 and 有意义的人生。ACT 不强强调消除症状,而是提升心理灵活性,改变与症状的关系,不是回避控制症状,而是发现症状的意义与功能,接纳症状,朝着基于价值的目标行动。

祝卓宏告诉《中国科学报》记者,事实上,针对来访者,ACT 首先强调价值的重要性。通过语境的转换,鼓励他们热情地投入与自己价值相一致的生活。对每一位癌症患者来说,所有情绪反应的背后都是为了追求健康、幸福的价值,尽管这一点常常被他们所忽略。

一旦他们明确了价值的方向,就会意识到,不说话,不出门,不交往,不愿意锻炼身体,不配合治疗,这种种行为都与自己想要的价值是相违背的。那么,做些什么才能让自己更接近想要的价值呢?

答案并不难找。难的是,多数患者的“认知融合”“概念化自我”会跳出来阻碍他们。他们认为即便自己找到了努力的方向,躯体的疼痛、情绪的问题也使他们无法将行动付诸实践。

这时候就需要得到认知解离,以自我作为背景来观察。他表示,最重要的策略是正念训练。

正念来源于东方哲学,它本质上是一种心理觉察训练法,强调的是有意识的觉察,将注意力集中于当下,又对当下觉察的一切都不作任何判断、任何分析、任何反应,只是单纯地觉察它、注意它。

经过一段时间的训练,正念所起到的作用,就是为痛苦的感受和情绪让出空间,不去抗拒、控制和逃避它们,而把它们作为客体去观察。同时,将自我从思想、意象和记忆中分离,客观地注视思想活动如同观察外在事物,将思想看作是语言和文字本身,而不是它所代表的意义,不再受其控制。将大脑习惯的用思维解决问题的模式转变成为语言、思维的纯粹觉知的模式。这一模式的转变,会使人们从应激状态转变为平静祥和的状态,这样的状态对于压力管理也十分有效。

当患者能够做到只关注此时此刻所处的环境以及心理活动,不作评价,完全接纳,他们就能真正提升心理灵活性,使自己的行为与价值保持一致了。在祝卓宏看来,也就是“让痛苦的生活有意义了”。

场馆巡礼

一块土壤一片情

土壤虽然常常被人们忽略,但其重要性却不言而喻。在南京,就有一座关于土壤的标本馆——中国科学院南京土壤研究所标本馆。这里陈列着我国陆地上所有种类的土壤,同时也是亚洲地区最大的土壤标本陈列馆。

南京土壤研究所标本馆建立于 1953 年,是我国馆藏最丰富的集研究收藏与科普性展出于一身的土壤标本馆之一。标本馆现有面积 800 多平方米,分土壤瓶标本库、土壤陈列标本及图片展览厅、土壤分类鉴比标本库和资料库。

现在,土壤标本馆的标本总数达 6 万种左右,土壤形成及岩石标本 2700 多块,大型土壤整段标本就有 295 个,囊括了我国的五个生物气候带的典型土壤整段标本。不同的地域,土壤的颜色也不一样。比如有东北平原的黑土、华北的“冲积土”、西北高原的黄土、江南水乡的水稻土、南方丘陵的黄壤和红壤、四川盆地的紫色土、内蒙草原的栗钙土以及新疆干旱地区的漠土、青藏高原的高山土壤等。

这些土壤的来历也都不一般,全部都是科学家经过专业手段将地下的 0.5 米至 1 米的土壤整段取出,再粘帖到展板上,因此这就是土壤在地下时的原貌。这里不仅有本国的土壤,也有“海外来客”,同样出自南京土壤研究所专家之手,是他们利用去国外出差等时机搜集带回来的,甚至是他们向国外的土壤专家“求”来的。这里还展出一块最神秘的土壤——南极冰川下的土壤,是科学家“凿开”覆冰,历经艰辛获得的。

此外,标本馆还专设有对社会开放的土壤标本及景观图片展览室,该展览室被选为全国青少年走进科学世界科技活动示范基地,每年接待参观者近 5000 人次。

而针对专业人士,南京土壤标本馆中也有关于土壤标本采集、制作、保藏等有关知识,让他们进一步了解土壤剖面形态、土壤类型等知识。

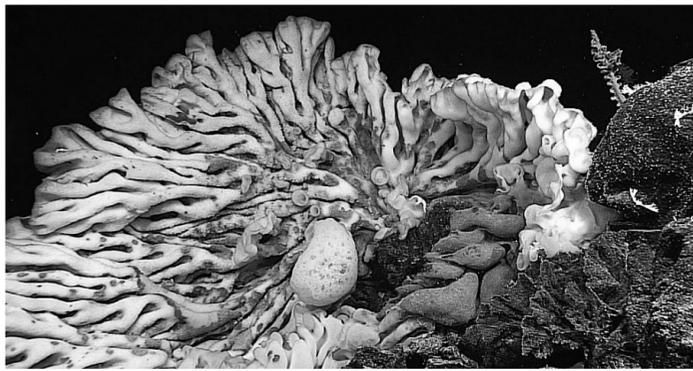


土壤新生体

自然可说

深海中的“海绵”

■戎可



海绵与珊瑚一起封固了浅海底面,减缓了海浪对海岸的冲刷,保护了陆地。

五月的最后一天,中国新闻网编译了一则国际新闻,说在深海发现了迄今已知最大的海绵。这则新闻被各个网站迅速转载,标题也逐渐加上了“大如货车”“惊现”之类的字眼,煞是博人眼球。相信很多人会奇怪,海绵难道不是摆在浴缸里的玩意儿,怎么沉到了海底?也许还有人立即忧心忡忡:现在环境破坏得太厉害,这么大的海绵都丢到海里去。

殊不知,此绝非彼。我们日常生活里看到的,都是模仿海绵结构的人造品,天然海绵是一种海洋底栖动物。

“运动”似乎是动物的标配,但底栖动物确实很少移动,比如藤壶死死地吸附在潮间带的岩石上,贻贝用坚韧的丝牢牢地锚定自己,珊瑚虫则伸展地粘附在自己分泌的石灰质基座上。海绵是它们还要原始的动物,它们大部分附着在坚硬的水底岩石上,少数种类会用一个柄状结构固定在软质的水底。说它们是动物,是因为它们的细胞没有细胞壁,是因为它们能摄取并消化较大的有机颗粒,以此获得生长所需的物质和能量。

说海绵原始,既因为它非常古老,起源不晚于 5 亿年前的寒武纪,更因为它的结构非常简单,简单到虽然是多细胞生物,却没有组织和器官分化。想象一下,我们用一张纸卷成一个纸筒,下面粘到桌子上,这就是最简单的海绵结构。海绵的“那张纸”由两层细胞和中间夹的中胶层构成,“纸”上有密密麻麻的小孔,这样水就能从“纸筒”外面,通过这些小孔,流到“纸筒”里面,再向上,从上端的开口流出去。水之所以能流动,是因为那两层细胞和海绵丝的成分,那些细胞朝向水流的一侧,有像衣领一样的突起,突起的中间伸出一根鞭毛,所有鞭毛的协力摆动便推动水流。水流带来了氧和食物颗粒,也带走了细胞的代谢废物。海绵身体的每个细胞就这样独立地通过水流取食、呼吸、排泄,甚至生殖时释放的精子也交由水流去传递。水的流动对海绵至关重要。

海绵之所以能立在水底,除了水的浮力之外,那层“纸”中央的中胶层至关重要,那里面有石灰质或硅质的骨针,还有蛋白

质性的海绵丝,这些骨针和海绵丝让海绵具有的一定的硬度、韧性和弹性,甚至足以在漫长的地质变化中形成化石。中国科学院南京地质古生物研究所朱茂炎研究组的课题组就曾在我国贵州发现过一枚 6 亿年前的原始海绵动物化石,研究结果发表在《美国科学院院报》上,一时间引起轰动。

我们继续想象,如果我们把那个纸筒压扁、团皱,弄成一个小纸团,如果我们足够小心,让纸团里面的沟槽有一定的规律,而又各不相同,如果我们嫌那纸团太小,再组合上了更多的纸团,虽然都没有什么固定的形状,但不同的团法就形成了不同种类的海绵。当然,沟槽复杂程度不同的海绵,中胶层里的骨针和海绵丝的成分、形状、数量也各不相同。在科学家的孜孜努力下,目前已经记录并分类的海绵不下 9000 种,其中约 400 种属于六放海绵纲,主要分布于 100 米以下的浅海,附着在硬质表面上;约 500 种属于钙质海绵纲,分布于深海的软泥上;其余被归类在寻常海绵纲,这类海绵分布广泛,从潮间带一直到 8840 米的深海都可以找到,当然这其中还有 150 种左右生活在淡水里。

大部分海绵以弥散在水流中的有机碎屑为食,但生活在深海的种类,可能因为有

机物贫乏,具有主动捕食的能力,提取躲藏在它水沟里的其他动物的微型幼体。也有一些藻类会共生在海绵细胞之间甚至细胞内部,通过光合作用为海绵提供能量。也正因此如此,海绵会因为共生藻类色素的不同,呈现五彩斑斓的颜色。

人造海绵能用来干什么?天然海绵有什么用途?做舒服的垫子,外科手术时用来吸取液体、用于浴室和厨房的清洁等等。大约 1950 年左右,由于过度捕捞,天然海绵已经没有经济利用的价值,人造海绵这才应运而生。

海绵与珊瑚一起,封固了浅海底面,减缓了海浪对海岸的冲刷,保护了陆地。它们个体之间以及个体的水沟系里,为各种小型动物提供了隐蔽的空间,对于维系海底高水平的生物多样性具有独特作用。对于人类来说,它的生态效益远大于直接利用带来的好处。

海绵所有的细胞都直接暴露在水里,对水质变化十分敏感。它生活的地方,水质要特别清澈,否则细小的水沟系就会被阻塞,它的生命就会中止。这次在夏威夷 2117 米的深海发现巨型海绵,当然是个好消息。但我们更愿意在淡水里、在浅海岸看到海绵。那说明什么,不言而喻。

7 月 18 日,葛兰素史克公司(GSK)宣布,该公司生产的希瑞适(人乳头状瘤病毒疫苗 16 型和 18 型)获得中国食品药品监督管理总局的上市许可,成为国内首个获批的预防宫颈癌的 HPV 疫苗。

据了解,希瑞适在中国注册用于 9 岁~25 岁的女性接种,采用 3 剂免疫接种程序,并有望在明年年初正式上市。

而这,距离首支预防宫颈癌疫苗在美国上市,已经过去整整十年。

致病因素明确

WHO 公布的信息显示,宫颈癌是发展中国家女性第二大常见癌症,也是致死率最高的癌症之一。2012 年,全球新增宫颈癌病例 44.5 万例,近 27 万女性死于这一疾病,其中超过 85%来自中低收入国家。

在我国,女性罹患宫颈癌的情况也是令人堪忧。

据中国医学科学院肿瘤医院肿瘤流行病学研究室主任乔友林提供的数据显示,宫颈癌已经成为我国 15 岁至 44 岁女性中的第二大高发癌症,每年约有 13 万新发病例。每年我国的宫颈癌病例占全球的 28% 以上。

“但宫颈癌并不可怕,因为它是目前唯一病因明确,可早发现、早预防的癌症。”浙江省立同德医院妇科主任吕雯告诉《中国科学报》记者,如果能够及时地接种预防宫颈癌疫苗,女性就可以大大降低患病的几率。

而导致宫颈癌发生的主要诱因科学界认为是人乳头状瘤病毒(HPV)感染。科学研究发现,在世界各地 70% 的宫颈癌切片中都发现了 HPV16 和 HPV18 型病毒。99.7% 被证实患宫颈癌的患者可以检测到人类乳头状瘤病毒。

但这并不意味着只要感染了 HPV 就肯定会变成宫颈癌。

“宫颈癌的发生要经历这样一个过程:高危 HPV 感染——持续感染——感染导致癌前病变——引发宫颈癌。”北京大学肿瘤医院妇科主治医师张楠告诉记者,女性从感染 HPV 到发生癌前病变,大概需要 10 年左右的时间。“如果提早发现了感染,在癌前病变阶段进行治疗,也能够有效地阻断癌变的发生”。

接种保护率高

鉴于宫颈癌的致病原因明确,国内外科学家经过漫长的实验最终研发出保护人们免受高风险 HPV16 和 HPV18 型病毒感染疫苗,疫苗的保护率甚至超过了 95%。也正因此,2008 年诺贝尔生理学或医学奖授予德国科学家哈拉尔德·楚尔·豪森。

截至 2016 年 6 月,HPV 疫苗已在 130 多个国家和地区获批上市,包括中国香港和中国澳门特别行政区、中国台湾以及亚太地区的澳大利亚和日本等。

“中国女性 HPV16 型和 HPV18 型的感染率为 84.5%,理论上说,疫苗对中国女性将更加有效。”乔友林在接受媒体采访时表示,之所以预防宫颈癌疫苗迟迟没有在国内获批上市,主要还是基于安全性等因素考虑。

不过,预防宫颈癌疫苗虽然姗姗来迟,但终究还是来了。

据记者了解,除了国内批准上市的 GSK 的 HPV 疫苗(二价),全球上市的还有默沙东公司的 HPV 疫苗(四价、九价)。四价 HPV 疫苗用于预防 6、11、16、18 四种 HPV 病毒亚型所导致的多种疾病,包括宫颈癌、外阴癌、阴道癌和肛门癌;癌前病变、不典型病变;生殖系统以及感染。而九价 HPV 疫苗,包含的 HPV 亚型在原有四价的基础上新增了 31、33、45、52、58 共五种 HPV 病毒亚型。

“保守估计,国内 HPV4 价和 HPV9 价疫苗上市,或许还需要等待十年。”中国著名妇产科自由执业医师、北京协和医院原妇产科医生龚晓明表示,价数越多显然性价比越高。比如,四价疫苗可防 70%~80% 的宫颈癌,还可防 90% 的尖锐湿疣。而九价疫苗则可防 90% 以上的宫颈癌和尖锐湿疣。

并非一劳永逸

采访中,记者注意到,针对预防宫颈癌疫苗接种的年龄,各地有不同的限制。比如,我国规定是 9 岁~25 岁,美国 FDA 规定 9 岁~26 岁。

“年龄的限制并不是绝对的,但一般认为,HPV 疫苗最佳开始接种年龄是 11 岁~12 岁。不过,从理论上来说,几岁都可以接种,只是预防的效果会随着年龄的增长而下降。”复旦大学附属妇产科医院副主任医师卢媛说,女性发生初次性生活之前,就是接种 HPV 疫苗最理想的时期。

但需要提醒的是,接种了 HPV 疫苗也并不一劳永逸的事。

“HPV 疫苗不是 100% 的有效的,仍然有可能会发生宫颈癌,所以女性仍然需要定期做宫颈癌的筛查。”北京协和医院妇产科主任医师谭杰告诉记者,HPV 疫苗是预防性疫苗,本身不是病毒,是蛋白,没有病毒的功能,所以不会造成病毒感染。

针对媒体报道日本曾有 30 多名女性接种 HPV 疫苗后出现浑身疼痛的情况,龚晓明表示是被媒体放大了,造成公众的恐慌。他表示,接种 HPV 疫苗是一件非常安全的事,大部分的不良事件是接种部位的疼痛,“其他罕见不良事件的发生率就类似于上街遭遇车祸的几率”。

而接种 HPV 疫苗后,是否还会像乙肝疫苗需要隔段时间进行“补种”呢?面对记者的提问,张楠表示,目前国外还没有一个明确的指南,建议过了多长时间需要进行“补种”,但从研究数据来看,在平均注射 8.4 年的时候做检查,接种疫苗女性的 HPV 病毒的抗体滴度仍然比没有接种疫苗的人群高很多。

“期望国产 HPV 疫苗早日研发上市,这样才能让更多的国内女性获益。”谭杰预测,明年初国内 HPV 疫苗上市后,价格因素很可能成为影响一些女性是否接种的重要因素。

预防宫颈癌疫苗可否一劳永逸?

■本报记者 张思玮