美容心理评估与干预抗衰老规范化指南

中国整形美容协会抗衰老分会

老化是人体功能衰退的外部最显而易见的变化,而内在心理的衰老却是观察不到的,并且心理老化与身体面容的老化不同,并非增龄的结果,它不是老年人所必有的心理,老年人也可以人老而心不老。人到老年依然可以拥有一颗年轻的心,而年轻人也可能在心理上出现未老先衰的现象。老化的心理会加速人体生理老化过程。

心理学在抗衰老领域中的应用主要包括心理评估与心理干预^[1]。心理评估是应用多种方法所获得的信息,对个体某一心理现象作全面、系统和深入的客观描述的过程。心理干预是指在心理学理论指导下有计划、按步骤地对一定对象的心理活动、个性特征或心理问题施加影响,使之发生朝向预期目标变化的过程。心理干预包括健康促进、预防性干预、心理咨询和心理治疗等。抗衰老心理评估与心理干预包括对老化心理评估、老化美容心理的评估、老化心理的干预和老化美容术后的心理辅导。

一、医疗机构的基本要求

(一)卫生部门批准的合法美容医院、门诊、诊所,或者是综合医院的美容科室。

(二)有专门的心理诊所(门诊),或者兼顾心理评估与干预办公室。

(三)配备专业心理诊断的量表及工具,专业心理诊断的计算机(软件)。

二、专业人员资质

(一)有负责心理筛查与干预的医疗美容咨询师或医师,最好能配备具有心理学从业资格的专业人员。

(二)对相关的专业骨干进行心理筛查与干预知识和技能的专项培训。

(三)定期的全员美容心理抗衰老专题学习。

三、技术管理规范化流程

(一)老化美容医学受术者的心理评估的目的与内容

1. 老化美容医学受术者心理评估的目的:①筛选合适的美容就医者。美容医学的目的:心理满足是核心。不是所有的丑陋者均有苦恼或美容需求;也不是美貌者均感觉良好,不需要美容。人的美学:形与神,身与心关系(自我的认知评价)。②尽量避免医患纠纷。美容医学求术者心理障碍高于一般的人或其他类型的患者。心理因素导致的美容医疗纠纷占十分高的比例。美容心理在实践中应用尚不够普及(心理承受能力评估)。③提供针对性心理护理的依据。

2. 心理评估的要点:①了解美容就医者的基本人格。②了解美容就医者要求美容手术的动机。③分析客观缺陷与主观反应的差距。④鉴别严重精神障碍者。精神病症的特点:丧失正常的言行、理智与行为反应,不能理解和认知自身的现状,对自己的处境缺乏自知力,妄想、无理智、无自知力。

(二)美容医学的心理评估的程序与方法^[2-3]

1. 一般程序:指美容外科医师必须履行的诊断程序。①与美容就医者进行充分的交流沟通。②了解美容就医者要求手术的确切目的。③把握美容就医者的期望值。④细心观察美容就医者的行为。⑤必要时应该了解美容就医者的社会背景。⑥最后判断美容就医者有无畸形、缺陷、老化及瑕疵,术后有无改善或达到美容就医者所提要求的可能性。

2. 特殊程序:指美容外科医师根据自身的经验,在必要时请有关精神医学专业人员参与的诊断程序。①必要时进行有关人格与心理障碍的心理测试。②必要时请精神病科医师会诊。

(三)老化美容医学受术者的心理干预^[4-5]

老化美容医学受术者的心理干预包括:术前心理干预、术后心理干预以及纠纷的心理干预三个主

DOI:10.3877/cma.j.issn.2095-8757.2016.04.002

通信作者:何伦,210009 南京,东南大学医学院,Email:seseco@126.com

要方面。

1. 术前心理干预:①降低就医者的美容期望值。②调整受术者的情绪。③交代清楚手术的不良反应。

2. 术后心理干预:①说明手术的不良反应,安慰受术者。②对受术者进行积极的心理暗示。③对术后表现严重精神症状者应该请精神科医生会诊,避免轻率的再次手术。

3. 美容外科手术心理纠纷的处理原则(最简化原则):①安抚受术者情绪(纠纷的一般表现形式就是受术者的情绪失控)。②安慰(疏导)与充分进行解释说明(绝大多数人在有理性的前提下,可以接受合乎情理且方式得当的疏导)。③渐进的处理程序(逐步升级的会诊以及会谈;进入民事处理或诉讼司法程序,或请心理与精神专家会诊)。④请心理医师疏导。

(四)抗衰老心理干预与护理

1. 抗衰老心理护理^[6-7]:①保持稳定而乐观的情绪,培养坚强、开朗、幽默的性格及广泛的兴趣和爱好。②勤动手、勤动脑,以保持旺盛的精力,注意劳逸适度,正确对待紧迫感,防止把动力变成负担。③注意锻炼身体,如散步、慢跑、游泳、气功和太极拳等,对延缓身体和精神老化都大有好处。④要保证适宜的营养与合理的作息时间,戒除不利健康嗜好,保持良好的生活习惯。

2. 抗衰老心理干预^[8-9]

(1)冥想抗衰老美容:静休时放一段配乐朗诵。有这样一段内容:“……请您在美容时务必做到:心情安定,精力集中,全身放松,把意念全部集中到面部,想象您的面部皮肤发麻,斑点消退、粉刺收缩、疤痕全无,皮肤逐渐地变得光滑、白嫩、和您最喜欢的美人一样动人……”这种配乐朗诵,实际是利用冥想原理,结合中医学的疏通之道,达到改变求美者心理环境和精神状态之目的,缓解求美者心理紧张,调动生命节律系统战胜面部缺陷的信心与勇气,促

进面部血液循环,代谢加快,最终强化美容效果。

(2)心理暗示美容:具体做法是:选择一位自己认为最满意、最有风度的人作为模特,每于闲暇之时,闭目静思,脑中浮现出模特的笑貌。久而久之,就会发现自己确实越来越接近理想中的模特了。这是根据人的遗传因子在受到后天环境的影响下,可以不断调整、改善的科学道理而实施的。同时,还应用“自我暗示法”,不断肯定地想“我确实漂亮了”、“我越来越健美了”等等,这便是心理学的强化原理。

(3)色彩美容:颜色对人的心情有特殊的影响。白色使人心理上产生平衡,安全感;绿色有一种安抚感觉;蓝色可以镇静情绪,消除心理紧张状态;粉红色可使人息怒、平静,消除焦郁情绪。科学地运用色彩综合治疗心理疾病,会使心理生理产生双重效应,起到良好的治疗效果。

专家组成员见本期第 3 页

执笔专家:何伦、吴慧玲

参 考 文 献

- [1] 中华医学会. 临床技术操作规范美容医学分册 [M]. 北京:人民军医出版社,2006: 34-35.
- [2] 何伦. 幻想丑陋:体像与体像障碍探索 [M]. 北京出版社,2000: 28-29.
- [3] 何伦,方影林. 美容医学心理学 [M]. 北京出版社,1998: 76-77.
- [4] 何伦. 美容心理学 [M]. 北京:人民卫生出版社,2001: 56-57.
- [5] 何伦. 心理美容术 [M]. 石家庄:河北科学技术出版社,1999: 87-89.
- [6] 何伦. 美容心理学 [M]. 北京:人民卫生出版社,2001: 92-94.
- [7] Gross JJ, Carstensen LL, Pasupathi M, et al. Emotion and aging: experience, expression, and control[J]. Psychology & Aging, 1998, 12(4): 590-599.
- [8] Birren JE, Birren BA. Handbook of the psychology of aging/[M]. Pittsburgh: Academic Press, 1990: 135-138.
- [9] 何伦. 美容心理学 [M]. 2 版. 人民卫生出版社,2011: 102-105.

(收稿日期: 2016-05-10)

(本文编辑: 欧阳卿)

中国整形美容协会抗衰老分会. 美容心理评估与干预抗衰老技术规范指南 [J/CD]. 中华老年病研究电子杂志, 2016, 3 (4): 5-6.