

联络信息

电话: (65) 6516 5322

电邮: chpc.enquiries@nus.edu.sg

网址: <https://tinyurl.com/chpcnus>

营业时间

星期一至四

9.00am to 1.00pm

2.00pm to 6.30pm

最后预约将于 5.30pm 结束

星期五

9.00am to 1.00pm

2.00pm to 6.00pm

最后预约将于 5.00pm 结束

非营业于

午餐时间 (1.00pm to 2.00pm)

周末或公共假期

*服务仅限预约

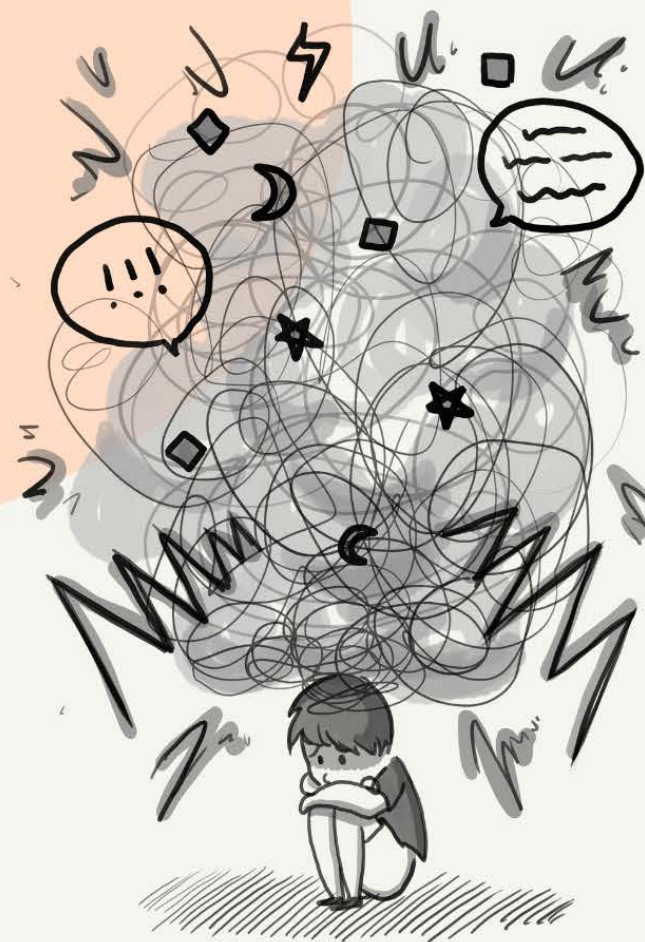
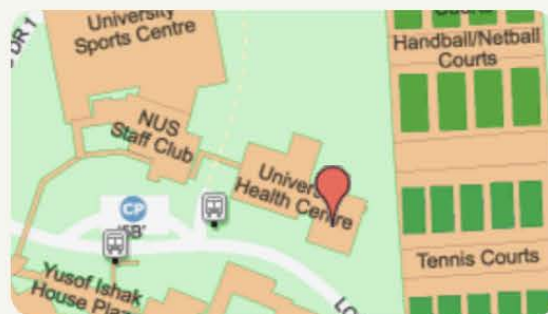
地址

大学健康中心 (地下室)

新加坡国立大学

20 Lower Kent Ridge Road

Singapore 119080



有关 CHPC

临床与健康心理学中心 (CHPC) 隶属于新加坡国立大学的心理学系。CHPC 由临床心理学硕士实习生组成。他们正与经验资深的硕士/博士级临床心理学家进行密切监督培训。在 CHPC, 我们坚持以最严格的道德和专业标准提供服务和保护您的个人隐私。

了解 非寻常经历

什么是非寻常经历?

非寻常经历是人们可能具有的感知或认知现象。这些可能采取几种不同的形式，例如声音、（人们的）说话声、视觉、气味或奇特的想法。人们对这些体验的看法可能会有所不同。有些人可能认为它们很有趣，而另一些人可能会对它们感到恐惧。人们也可能会觉得它们难以解释，并且感到困惑。这种感觉是完全正常的。理解这些经验是需要时间的。

非寻常经历例子

您可能听到一种或多种声音的经历。有一些声音是您能识别的，而有一些则是您无法识别的，不熟悉的声音。这些声音可能正在呼唤您的名字或正在与您交谈，或者可能是它们彼此之间相互交谈的声音。这些声音听起来可能是友善的或令人讨厌的。您也可能觉得它们对您有帮助或者令您感到恐惧。



听到声音，
噪音，说话声



具有非寻常的
视觉体验

您可能有一种信念或观念，认为其他人或组织正在观察，跟踪或计划伤害您。您也可能会怀疑您的家人或周围其他人，这使得您感到非常痛苦。



具有多疑的
想法和观念



具有关联性的想法

您可能有一种信念或观念，认为其他人可以听到或看穿您的思想。有时您可能会认为自己的情绪和行为可能受到其他人的控制。



具有自己拥有特殊
宗旨或使命的想法

您可能感到与自己失去连接的经历，并且觉得不像您自己，或者感觉与自己的身体分离。您可能也觉得您的身体正在以一种难以解释的方式发生变化。



具有非寻常的嗅觉，
味觉，或触感体验

您可能有一种信念或观念，认为您在网上、电视、广播、或歌曲中所听到或看到的内容是直接针对您的。您可能认为它们正在向您发送特殊消息或正在与您交谈。



具有思维被广播或
被他人控制的想法

您可能有一种信念或观念，认为自己被选择执行一些特殊任务或完成某种使命。您也可能认为自己具有超自然的力量来完成使命。



感觉与自己的
身份脱离

您可能遇到异常或与您所吃的食物不匹配的气味或味道的经历。您也有可能不明原因的身体触感体验，例如震动、麻木、或瘙痒。

常见顾虑

这是否意味着我患有精神分裂症或精神错乱?

不是，拥有这些经历并不一定意味着您患有精神分裂症或精神错乱。对这些经历感到担心或困惑是正常的。发生此类经历的原因可能有很多，例如长时间的的压力、缺乏睡眠、物质（例如药物，酒精）的影响、艰难的生活经历（例如严重的个人损失、创伤、虐待）或强烈的情绪状态和混乱。这些可能是对高压事件常见认知和情感反应。

非寻常经历有多普遍?

研究表明，普通人群中多达40%的人有过非寻常的经历。在儿童中，超过50%的儿童也体验过至少一种非寻常的经历。

当我对这些经历感到困扰时该怎么办?

与他人谈论您的非寻常经历会感到紧张是正常反应。但是，尽早获得您的治疗师的协助是很有帮助的。这以便您在必要时获得一些说明，更多知识或治疗。在您的预约之前，您可以准备一些问题或疑虑清单，以便询问您的治疗师。

治疗选择

这取决于您与治疗师交谈的结果，我们或许能在我们的诊所为您的经历提供协助。另一方面，如果我们认为您需要更专门的协助，我们将会为您提供有关特定服务的资料或为您转介至您适合的服务。