



□本报记者 王春霞

一到学校就头痛,不愿跟人交流,不开心会扇自己的脸,曾拿刮眉刀割手臂自残……10月9日上午,在市第二人民医院心理门诊,13岁少女刘然(化名)面对心理医生哭诉着自己一年来的心路历程,听来令人心痛又吃惊。

10月10日是“世界精神卫生日”,今年的宣传主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。市二院心理门诊主任郭满红说,近年来,由于学习压力、成长经历、家庭教育方式等因素影响,青少年儿童焦虑、抑郁、失眠、多动障碍等心理健康问题发生率明显增加,需要家长、学校、社会一起努力,共同守护青少年的精神心理健康。

● 13岁少女哭诉心声让人心痛

13岁的刘然上初中二年级,在一所寄宿中学就读。国庆假期结束后,她一到学校就感觉头痛,情绪异常低落。在她主动请求下,10月9日,她的母亲带她来到市二院心理门诊求医。

“最近有什么不舒服,说说看。”在心理门诊主任郭满红的引导下,刘然示意让母亲出去后,诉说自己的心情。

“俺妈不理解我的时候,我就想从楼上跳下去。”一身黑色衣服,瘦弱乖巧的小姑娘此话一出,眼泪就跟着掉了下来。

“生命多么珍贵,你还这么小,可不敢这么想。”郭满红安慰道。

半年前,刘然曾经来看过一次心理医生,但没吃几天药就停了,这次感觉情绪更不好了,不愿跟人说话,有时感觉喘不上来气。

郭满红为她搭脉时,她扒开袖子,手臂上有几条明显的伤疤,那是一年前她用刮眉刀割伤留下的。爸爸看到后,把她打了一顿。后来她不敢再割手臂,遇到不开心的时候,就扇自己的脸。她变得沉默,不愿与人交流,有时候又突然很兴奋。父亲打她的场景,留在心里挥之不去。诉说这些的时候,刘然一直在落泪。

“你父母因为这事跟你道过歉吗?”“没有,他们认为父母打孩子是正常的。”

最近,刘然开始嗜睡,感觉老是睡不够。两周前,她又在课堂上睡觉,被老师骂“不要脸”,这让她的情绪更加低落。

一番开导之后,郭满红又让刘然的母亲进来沟通。刘然主动推门出去,黯然坐在门外的候诊椅上。

“你觉得女儿有啥不正常吗?”面对医生的问题,刘然的母亲回答:“我看她没啥不正常,是她主动要求来的。”她承认由于女儿割手臂的事儿,丈夫打了女儿。她不理解的是,女儿说“割着心里可得劲儿”。

“经过咨询,可以判断你女儿正处在焦虑、抑郁状态,如果不加干预,可能会发展为情感双向障碍。”郭满红叮嘱她要引起足够的重视,可这位母亲仍然抱怨:“她有啥心里话不愿跟我说。她不愿跟她爸说,可以跟我说,可她也不跟我说。”

沟通之后,郭满红为刘然开了抗抑郁、调节睡眠的药物,并嘱咐刘然的母亲,一次只让女儿带两到三天的药物,避免女儿存起来多吃,因为刘然有自杀倾向。



世界精神卫生日 聚焦儿童心理健康

静待花开,守护美好未来

●●孩子身心健康才能成长

像刘然这样出现心理问题的孩子并非个别。

市二院心理门诊值班医生王前胜说,国庆假期后,门诊已接到数例“不愿去上学”的病例,有初中生也有高中生,这些学生大多表现为“在家待着挺好,一到学校就心慌、胸闷、气短,身体各种不舒服”,出现焦虑、抑郁症状,究其原因与学习压力大、害怕老师和家长吵等因素有关。

如果孩子出现了焦虑、抑郁症状,不愿去上学,家长应该怎么办?

王前胜说,家长这时候不要过激,应与老师耐心沟通,试着站在孩子的角度去理解孩子,可以允许孩子请假休息一天半天的,来调整一下心情。

“培养孩子应该是先成人后成才。要先让孩子拥有一个健康的身心状态,孩子才能得到成长。家长要用这种思路指导自己的行为,而不是给孩子

强调‘你不学习会怎么样’,这样容易给孩子造成双重压力。”他说,短暂休学未必是坏事,可以让孩子打个工,体会一下世间的苦难,对其成长是有利的。

“如果孩子抑郁、焦虑症状比较严重,甚至出现自残、自杀等倾向,家长一定要及时带孩子寻求专业医生的帮助。”王前胜提醒,医生可以通过心理治疗、药物治疗来帮助孩子。

●●●考大学并非孩子唯一的出路

“孩子,只有好好学习,将来才能考上好大学,考上好大学才能找个好工作。”郭满红说,现在仍有不少家长抱着这样的思维,而一些家长认为孩子如果考不上大学,而去上职业技术学校是一件很丢人的事。

今年初,一个初中女生一到学校就发抖,还出现了自残行为。母亲带她来求诊,问她:“你不想上学,你想学什么?”“我想学化妆。”“好,那我就送你去北京学化妆。”“我不想去北京,就想在平顶山学。”妈妈最终同意了。这个女

孩高兴地说:“我终于不用上学了,我好开心呀!”

“等别的孩子上完大学,俺闺女已经学了10年化妆,早已经成为化妆师了。”这位妈妈想得很开。

这是郭满红遇到的一个与其他家长不同的个例。她认为,现在是多元化社会,考大学并非孩子唯一的出路,这位妈妈的心态就很好,允许孩子做主张,计划自己的未来。

“让孩子在成长过程中拥有参与权,而不只是为完成家长布置的任务,这时候他才会明白学习

是为自己学的。”郭满红说,比如孩子想上啥学校,想学啥专业,家长要跟孩子沟通商量,要支持孩子的选择。孩子把自己喜欢的事情干好了,就能从这种自我成长中获得自信,只有自信在内心慢慢长大,孩子才有能力把自信的力量迁移到别的事情上,把别的事情也干好。

“每个孩子都是一颗种子,只不过每个人的花期不同。”郭满红想把这句话分享给家长,要相信孩子,耐心地静待花开,守护我们的美好未来。

导读 DAODU

老太骨痛两年,原来是缺磷 [B3]

今年前三季度
我市卖出体育彩票8.32亿元 [B7]

