



名医堂

援疆专家作客本报“名医堂”系列报道

让孩子的“花季”不再阴雨绵绵

专家提醒:情绪管理和体重管理一样重在改变、贵在坚持

克拉玛依融媒记者 张冰 通讯员 王海林



名医名片

姓名:董再全

医龄:13年

职务:四川大学华西医院心理卫生中心副主任医师,现为市中西医结合医院(市人民医院)精神卫生中心主任

毕业院校:四川大学精神病与精神卫生专业

擅长:心理危机干预、抑郁焦虑、睡眠障碍的诊疗及健康人心理卫生管理

坐诊时间:周三全天

坐诊地点:市中西医结合医院(市人民医院)门诊楼4楼

名医坐诊

从“雨季少女”到“追光女孩”

“小姑娘,是你自己主动要来看医生的,还是家里人叫你来的呢?”董再全微微侧过头,向刚刚落座的女孩轻声询问。

女孩整理了一下刘海,彬彬有礼地答道:“医生您好,我是……自己要来的。”

董再全轻轻地地点了一下头,露出赞许的目光。“你很勇敢,和我说说,有什么可以帮你的?”

董再全知道,他的每一个提问、每一个措辞,甚至每一个眼神,都是和女孩建立信任的关键。他必须在有限的时间里,尽可能地让女孩打开心扉。

女孩名叫羽晴(化名),是我市一名高一学生。乖巧伶俐、品学兼优的羽晴从小顶着“别人家孩子”的光环长大,初三之前,她的成绩总是名列前茅。父母的期许、亲友的夸赞,她都欣然接受,甚至暗暗享受。那时的她,相信自己是特别的——只要足够努力,就一定能抵达所有想去的远方。

可自从踏入高一,世界突然变了模样。

身边突然挤满了深藏不露的“高手”,课本里的知识越来越像天书,就连喘口气的时间都被压缩得所剩无几。羽晴站在这个全新的“战场”上,第一次尝到了手足无措的滋味。

“我明明很努力了,可是排名就是上不去……”羽晴的语速越来越快,“我只好付出更多时间,每天晚上都是两三点睡觉,即便这样,成绩还是不理想……”

羽晴的情绪开始激动起来。“爸妈不理解我,亲戚们觉得我矫情,同学之间都是竞争关系,我不知道该找谁倾诉……我的失眠问题越来越严重,后来还出现了手抖、心慌、胸闷的情况,至少去了三次急诊……”突然,羽晴的眼神变得茫然和空洞,她望向董再全,“医生,我感觉这个世界好不真实,就像蒙了一层玻璃,我不想去上学了,一切都没有意义……”

听完羽晴的讲述,董再全的心里很不是滋味。从医多年,他遇到过不少和羽晴情况类似的患者。每次听到这样的故事,他

都觉得特别惋惜。羽晴的病情虽然不算特殊,但已经到了必须干预的时候。

“羽晴,你会好起来的,请相信自己,也相信我们。”在取得羽晴的信任后,他们共同制订了一份详细的治疗计划。

经过药物调理、心理咨询和物理康复三方面的系统治疗,短短三个月,羽晴的失眠、头痛等躯体症状就有了明显缓解。在心理咨询师的引导下,羽晴渐渐明白:人生不是非此即彼的单选题。那些曾让她辗转反侧的排名,不过是漫长生命中的一个逗号;那些挑灯夜战的付出,未必都能兑换成预期的回报。但生命的美妙恰在于此——它像一片原野,允许你奔跑,也允许你漫步;只要保持前进的姿态,每一条小径都能通向独特的风景。

羽晴终于与自我达成和解,心中的阴霾渐渐散去。阔别校园半年后,她重新踏上了求学之路。现在的羽晴,不再是那个整日愁眉不展的“雨季少女”,而是坚定、勇敢、敢于直面风雨的“追光女孩”。

名医支招

心理调适需信心和耐心

为帮助我市家长和教育工作者有效应对青少年心理健康问题,董再全提出了以下建议:

1. 信心和耐心至关重要。董再全说,青少年情绪问题大多可解决,多数都能康复。他建议家长和孩子保持信心和耐心。临床中经常有一些家长因短期内未看到明显效果就频繁更换医疗机构和治疗方案,这种缺乏耐心的行为反而会影响疗效。其实,情绪管理和体重管理非常相似,关键在于速效,而在于建立持续的健康信念和接受科学的康复方法。

2. 家长应成为孩子的情绪引导者。董再全说,虽然不能简单地将孩子的心理问题归咎于家长,但家庭环境确实起着关键作用。临床观察显示,青少年的心理问题常伴随家长的几个认知误区:

首先存在明显的定位矛盾——家长既期望青春期子女像成年人般独立自主,又在生活细节上对其像小孩子一样管理,这种矛盾会导致孩子心理上的不适应。其次,部分家长缺乏共情能力,将孩子的情绪表达简单定义为“作”,对厌学、游戏依赖等问题采取简单粗暴的压制方式。更值得关注的是,当孩子尝试表达负面情绪时,有的家长往往以更激烈的情绪回应,比如争吵、哭泣等,这种互动模式会阻断亲子沟通渠道,加剧孩子的心理困境。

董再全说,虽然国际上没有标准化的亲子模板,但对于青春期的孩子来说,“同伴式”相处模式似乎最为有效。家长应和孩子建立平等的对话关系,真诚理解孩子的痛苦;学会包容孩子的负面情绪,避免

条件反射式的指责;不要将自身情绪与子女表现捆绑在一起;要让孩子感受到被重视和需要;以身作则,示范健康的情绪调节方式。

3. 家长应当帮助孩子应对外界压力。由于学生对老师存在天然的敬畏心理,许多孩子在遇到作业困难或课堂理解障碍时,往往不敢主动寻求帮助。这时家长可以发挥积极作用,比如以恰当的方式与老师沟通,说明孩子的学习状况,请求老师给予更多关注和指导。这样的适度介入,既能帮助孩子获得必要的学习支持,又能维护孩子的自尊心。此外,青春期的孩子更愿意和同龄人而不是长辈交流,在知晓其安全的前提下,可以为孩子多提供和同伴交流的机会。

4. 学校教育需要帮助学生建立多元价值观。董再全发现,很多患抑郁症的孩子将自己的人生和成绩深深捆绑在一起,认为“只要成绩不好,便一无是处”。因此,学校和老师应着力构建“全人教育”体系,建立涵盖品德修养、艺术素养、运动能力等维度的多元评价机制;创设科技创新、志愿服务、艺术展演等特色平台,让每个学生的天赋都能被看见,帮助学生发现人生的无限可能。

5. 当自我调节无法缓解情绪问题时,应及时寻求专业帮助。目前心理问题的主要干预方法包括药物、心理和物理治疗等,每种方法都有其效果和可能的副作用,专业医生会根据具体情况权衡利弊后制订治疗方案。要避免因过度担忧药物的副作用而放弃药物治疗,目前大部分药物都比较安全,在医生的指导下可放心使用。

本版装饰素材来自网络,请作者看到后联系本报领取稿费。

名医分析

“心灵感冒”也能获得“抗体”

董再全自去年从成都华西医院到我市开展诊疗工作以来,已累计接诊超过200名心理疾病患者。根据临床观察和分析,他认为我市居民心理问题呈现“一老一小”的特征分布:老年患者群体以功能性躯体症状、焦虑和失眠为主,青少年患者则情绪障碍居多,其中初中至高中阶段的学生占比最高。

值得注意的是,女性就诊人数显著高于男性患者。“这种现象是由多方面因素造成的。”董再全分析道,首先,青春期女孩体内激素水平波动更为明显,直接影响情绪稳定性;其次,女性普遍具有更高的情绪敏感度,对外界刺激的反应更为强烈;第三,社会文化对女性的期待压力较大,她们往往面临学业表现、外貌评价等多重标准,这种持续的心理负荷容易诱发情绪问题。

董再全提醒,当孩子出现以下四种情况,老师和家长要警惕

孩子是否出现心理问题——

第一,情绪不稳定,易激惹及焦虑;第二,想法负面,凡事喜欢往最坏的方向去想,总是回忆不愉快的往事或过度担心未来;第三,生活习惯发生改变。如总是晚睡、沉迷玩手机或者网络游戏、对上学丧失兴趣等;第四,出现躯体化症状,如失眠、手抖、心慌、胸闷等不适症状。

“就像身体会生病一样,‘心灵感冒’也很常见。”董再全认为,青少年之所以更容易患上“心灵感冒”,主要有五方面的原因,一是青春期激素剧烈波动,或存在神经递质等失衡;二是现在的环境“太卷”,孩子压力过大;三是青春期的孩子价值观尚不稳定,容易过度在意他人的看法;四是这一代孩子和家长所处的时代差别大,容易产生代沟,导致获得的社会支持不足;五是孩子缺乏处理负面情绪的方法和经验。

董再全通过多年临床观察发现,这些患病青少年往往具有明显的完美主义倾向,对自己有很高要求。无论主动就医还是被动就诊,他们都保持着良好的教养,同时表现出强烈的康复意愿。患者常将情绪问题简单归因——就像误以为“血压升高只因昨晚饮酒”一样,他们倾向于把抑郁焦虑归结为“成绩下降”“亲子冲突”等单一因素。但实际上,心理障碍的成因远比这复杂得多,是生物、心理、社会多因素交互作用的结果。

“既然身体上的感冒能够痊愈,心灵上的感冒自然也可以。”董再全说,通过规范的药物治疗、心理咨询和物理治疗,绝大多数孩子都能获得显著改善。而且,就像感冒后身体会产生抗体一样,经历过心理困扰的孩子,反而会获得一种特别的“抗体”,以后遇到困难时,他们会更坚强,也更懂得如何照顾自己的内心。