

研究显示,相比正常儿童的父母,精神障碍患儿的父母存在更多的心理健康问题,更易出现躯体化、强迫状态、人际关系敏感、抑郁、焦虑等精神状态——

让这些特殊的家长走出心理阴影

记者 陈敏 通讯员 徐芷菲 文/摄

近年来,心理健康障碍的患病率呈逐年上升趋势,越来越多的未成年人心理健康障碍给家庭及社会带来了沉重的负担。目前社会对未成年人心理健康障碍的关注度较高,但这些患者父母的心理健康往往被忽视。如何关注孤独症、多动症等患儿父母的心理健康,帮助他们减少负面情绪与心理问题的产生?记者在采访中欣喜地了解到,这个问题已经引起宁波心理医学界的重视。

女儿抑郁 妈妈也跟着抑郁了

张女士的女儿小月在读小学时,张女士就跟前夫离婚了,独自抚养女儿,女儿成了她这辈子最大的期待。可是,自从父母离婚后,原本活泼开朗的小月却像变了个人,因为总是在学校遭到同学的嘲笑,无助的她非常希望得到妈妈的理解和支持,可是每次回家向妈妈倾诉,妈妈总是劝她要学会忍耐。小月变得沉默寡言,原本成绩不错的她开始不愿意上学,也不再向妈妈求助。升入初中后,随着学业压力加大,小月越发沉默了,终于有一天,她在学校爆发了情绪危机,控制不住地拿着小刀一道道地割着自己的手臂……学习成绩更是一路下滑。意识到问题严重性的张女士带着小月来到康宁医院。小月被诊断为抑郁症。看着休学在家,动不动就头重重撞击墙壁的小月,张女士再也承受不了,坐在心理医生面前,她痛哭流涕:“是我害了女儿,我不该离婚,我是罪人……”

张女士的情况,像张女士这样的情况,几乎每一名心理医生都碰到过。

每一个心理健康障碍患儿的背后,是痛苦的家庭、痛苦的父母。有研究显示,相比正常儿童父母,精神障碍患儿父母存在更多的心理健康问题,更易出现躯体化、强迫状态、人际关系敏感、抑郁、焦虑等精神障碍。

采访中,康宁医院儿童青少年心理科医师汪贝妮告诉记者,以孤独症患儿的家长群体为例,这个家长群体的心理特征普遍表现为:自责、负罪感,很多父母认为孩子患病是自身抚养不当所致,从而内疚、自责;病耻感,觉得社会和他人不理解和接纳他们和孩子;焦虑、抑郁情绪,在心理上拒绝接受自家孩子与其他孩子不一样的事实;压力过大……而父母的不良情绪会影响对子女的教育态度,从而不利于孩子的康复。因此,提高患儿父母的情绪调节能力,不仅有利于父母的身心健康,而且对患儿的康复治疗具有重要意义。

专业培训 帮助他们走出心理阴影

这几天,正是康宁医院EPEC(赋能父母赋能社区)项目课程班招生时间,这一课程班招生对象是孤独症患儿的父母。负责这一项目的汪贝妮告诉记者,这是课程班第三次招生,从报名情况看,很受家长的欢迎。

EPEC项目课程,是一项专门针对孤独症儿童父母的培训课程。该项目来自英国伦敦莫兹利医院的家长儿童支持中心,由莫兹利医院的EPEC团队研发设计。课程的主要目的是:改善儿童青少年的社交、情感和行为习惯;提高父母对患儿的行为管理技能、改善亲子关系及家庭关系;丰富父母对孤独症谱系障碍的疾病认识;增强父母照料孩子及应对困难的信心。

汪贝妮告诉记者,孤独症人群需要终身的支持,家庭教育对孤独症孩子的康复起着决定性作用。但在孤独症儿童康复训练过程中,不少家长往往因为不了解自闭症而束手无策,一味依赖康复机构。此外,很多孤独症家长要经过非常漫长的否定期、犹豫期、崩溃期、低谷期、盲目期、接受期、正视期,才能正确认识孤独症孩子和整个家庭的现状,等家长意识到问题的严重性,孤独症孩子可能已经错过了最佳的康复时机。因此,对孤独症儿童的家长进行系统、专业的培训,使家长充分了解孤独症的特征和科学有效的训练方法,才能少走弯路。

康宁医院与英国莫兹利医院合作,引进了EPEC项目课程,设立了中国首家EPEC项目培训中心。自2020年起,EPEC项目课程已开

展了两期培训,共有11个家庭12位父母参加。

像EPEC项目课程这样的家长培训班,在康宁医院越来越多。

新森林父母教养干预项目(NFPP)就是其中一个专门针对多动症患儿父母的一个培训班。儿童青少年心理科护士长王淑君说,当患儿确诊了多动症后,家长普遍会产生我要怎么帮助孩子、我们该选择什么样的治疗方案等一系列问题。新森林项目将帮助父母更好地理解多动症孩子的行为,协助父母根据孩子的实际能力来发展相对应的积极教育,加强亲子互动,以减少父母的压力和惩罚性行为,辅助孩子逐步提高自身能力。目前,已开展了一期团队培训,共有6个家庭参加学习。

心结打开 培训班深受家长欢迎

家长培训班受到了家长的大力欢迎。

“汪医生,过几天我决定带着宝贝回一趟老家,我已经7年没回过家了……”看着王女士发过来的微信,汪贝妮欣慰地笑了。她知道,王女士多年的心结正在慢慢打开。

王女士有个12岁的儿子宝贝,患上了孤独症,跟别人没有眼神交流,从不跟人说话,不会自己穿衣、洗漱,一到公交车等人多的公共场合,就会发出尖叫……为此,王女士很少带儿子出门,并且再没参加过朋友亲戚之间的家庭聚会,甚至一直没回老家看望父母。因为,她怕别人用异样的眼光看待儿子。尽管医生跟她说孤独症是一种病,但是王女士一直认为,儿子是因为她在养育的过程中哪个环节出错了,是她害了儿子。为了“赎罪”,王女士辞去了工作,带着儿子四处寻找各种康复训练机构,一天又一天,一年又一年,可是儿子的康复效果微乎其微,一次又一次的失望,王女士行走在崩溃的边缘。一个偶然的的机会,她得知康宁医院将开设面向孤独症患儿家长的培训班,她立即报名,成了EPEC项目课程的第一批学员。

培训班第一天开课,第一批6名家长学员坐在一起,



金琼医生正在给家长讲课。

金琼组织了一个“智慧家长养成团体”,每周定时为精神障碍患儿的家长讲课,并组织家长进行交流,受到了家长的力捧。仅2020年至今,已开展了7期相关培训,50多个家庭的父母在培训中受益。

图 示

- 2019年底,联合国儿童基金会和世界卫生组织发布过一组数据:
- 全球12亿10-19岁青少年群体中约20%存在心理健康问题;
- 10-19岁青少年群体遭受的疾病和伤害中,约16%由心理健康问题引发;
- 在中低收入国家
- 10-19岁青少年中,约15%曾有自杀念头;
- 15-19岁的青少年中,自杀已经成为第二大死亡原因。

有研究显示,孤独症患儿的家长群体心理特征普遍表现为:

- ▶ 自责、负罪感,认为孩子患病是自身抚养不当所致;
- ▶ 病耻感,觉得社会和他人不理解和接纳他们和孩子;
- ▶ 焦虑、抑郁情绪,在心理上拒绝接受自家孩子与其他孩子不一样的事实;
- ▶ 压力过大

近几年来,康宁医院开设了不少家长培训班,帮助他们走出心理阴影

- ▶ 有专门针对孤独症儿童父母的EPEC项目课程,两期培训11个家庭12位父母;
- ▶ 有专门针对多动症患儿父母的新森林父母教养干预项目(NFPP)培训班,一期培训了6个家庭;
- ▶ 有为精神障碍患儿家长培训的“智慧家长养成团体”。

张悦 制图

新闻1+1

在自闭症康复训练中 家庭干预很重要

应对自闭症最好的方法是以家庭为中心的方法。在美国和一些发达国家,几乎所有的康复机构会把家庭培训纳入训练范围。

事实上,家长对自己孩子的理解总是能超过所有人。多年的共同生活,使

每个家庭形成自己特有的家庭语言,换句话说,每个家庭都会形成自己特定的文化,从而使共同的沟通、理解和支持成为可能,孩子也更愿意把自己的想法分享给最亲近的人,而外来者很难走近他(她)。此外,除了每一

周的25-40个小时的有效干预时间之外,孩子的剩余时间都要在家里完成。

因此,在自闭症康复训练中,家庭干预很重要,家长完全可以担任一个家庭治愈师的角色。

(陈敏 整理)



康宁医院EPEC项目课程培训现场。

康宁医院儿童青少年心理诊疗中心。

康宁医院儿童青少年心理诊疗中心感统室。

康宁医院EPEC项目课程培训现场。