

考砸了的,会有焦虑与沮丧 考得好的,也有烦恼和困扰

医生提醒:无论成绩好坏,都别忽略孩子的心理问题

眼下,全国各地的高考成绩已相继揭晓。有些考生因为发挥出色而欢呼雀跃,也有些考生因为发挥失常而郁郁寡欢。宁波大学附属第一医院心身医学科心理咨询师杨璐表示,无论考生发挥出色还是发挥失常,家长都不要忽略了孩子考后可能出现的心理问题,应该多倾听孩子的想法,积极帮他们化解各种问题。



杨璐医生(左)坐诊中。资料图片

诊室里,男生紧紧拽住妈妈的手

杨璐医生介绍道,每年高考结束后,她都会接诊到一些出现心理问题的考生。就在上周,一名18岁的男生在父母陪伴下来到她的门诊。这名男生平时学习成绩挺好,但高考一结束,他就感觉自己这次考得很糟糕,完全没发挥出他平时的水平,认为自己肯定读不了理想中的大学和专业。

从男生的言行举止中,杨璐能够明显地感觉到他的焦虑。“走进诊室后,他就开始坐立不安,不停地做各种小动作,还紧紧拽住妈妈的手。我本来想和他单独交流,请他的父母出去等一下,但他果断拒

绝了,说父母一定要在。他自己也承认,他非常没有安全感。”

在与男生进行更多交流后,杨璐发现他的焦虑和悲观已经让他出现了抑郁倾向。为了减轻他的心理负担,她对他进行了耐心的心理疏导——跟他说成绩还没出炉,他不一定就考得不好;即便考得不好,未来也还有很多机会等着他,高考并不能决定他的人生。在一番交流中,男生的负面情绪有所缓解。

很多人以为,考生只要取得了好成绩,就不会有什么烦恼和困扰。但事实并非如此,杨璐告诉记者,她在门诊中遇到过不少考得好

却还是出现了心理问题的考生,而引发问题的一个重要导火索就是志愿填报。

“去年有一对母子就让我印象很深刻。孩子考得不错,因为对新媒体比较感兴趣,填志愿时就想报考这方面的专业,但他妈妈坚决不同意,觉得这个专业以后不好找工作,两个人直接在我的诊室里吵了起来,谁都不肯退让。”杨璐说,后来她跟这个孩子单独交流时就发现,他母亲的这种鲁莽干预,已经给他带来了严重的心理影响,让他感到很受挫,没有方向感和价值感,并出现了抑郁情绪。

该如何应对考后心理问题?

据介绍,在中考、高考等大考结束后,考生的心理压力不一定就会随之消失,一些考生反而会因为对成绩以及未来学习、生活等的担心而加重心理负担。为了帮助考生们化解各种情绪问题和心理问题,杨璐医生也给开出了一些“处方”:

一、考生和家长都应端正对考试的认知,避免灾难化的思维,理性看待中高考的意义。认识到中高考固然重要,但不能决定一个

人的人生,无论如何未来都充满了各种可能性——考得好了,不意味着未来就一帆风顺;考得差了,也不代表着未来就碌碌无为。

二、考生应努力提升自我调节能力,通过积极与别人沟通、培养兴趣爱好、建立良性朋友圈等方式,不断增强自己的心理弹性。这对考生日后处理其他事情带来的心理危机,也是大有好处的。

三、家长应与孩子一起建立平等的沟通机制,多倾听孩子的

想法,尊重孩子的选择,不要过度干预,尤其要避免控制性的意见输出。可以与孩子一起制定接下来的生活规划,或者安排一些家庭活动,来帮助孩子消解负面情绪。

四、当压力袭来时,考生可以先通过运动、呼吸训练等方式来缓解。如果尝试了各种方法都无法缓解,应及时寻求家长或老师的帮助,必要时前往医院寻求心理医生的帮助。

记者 吴正彬

吃了冰箱剩菜 拉得停不下来

夏季要警惕“冰箱刺客”

炎炎夏日,医院的肠道门诊患者一下子多了起来。医生了解病情后发现,家里的冰箱往往是“罪魁祸首”。

近日,6岁的小林被妈妈带到北仑区霞浦街道社区卫生服务中心肠道门诊谢静医生处就诊。“医生,我儿子午饭后就开始不停地拉肚子,这是怎么回事?”小林妈妈满脸担心。

谢静询问病情后了解到,小林妈妈在家冰箱里备了不少冰淇淋,偶尔也会把前一天没喝完的牛奶做成棒冰冰冻在冰柜。当天上午,小林偷偷连吃了好几根棒冰,没多久,小林开始肚子疼,厕所也是一趟接一趟地上。

有独无偶,56岁的王阿姨也因为同样的问题,在家人的陪同下走进诊室。家住霞浦街道的王阿姨向来节俭,没吃完的菜舍不得倒掉。前几天,孩子们来家里吃饭,等他们各自回家时,王阿姨家里剩了不少菜,想着扔了可惜,每次没吃完都会放冰箱里,以免变质。

“剩菜吃了两天,第二天想着就剩一点点,也就没加热,从冰箱拿出来凉了凉直接吃了,没想到拉得停不下来。”王阿姨懊悔地说。

“夏天,大人小孩都喜欢吃冷饮或者冰镇西瓜之类。”谢静说,“最近由于吃这些冷饮、不新鲜食物导致胃肠道疾病的患者开始增多。”

那么,我们该怎么预防呢?谢静给出了预防性建议,首先,少吃冰镇食物,虽然冰镇食物清凉消暑,但是当人体温度很高时,肠胃突然遇到冷饮,功能就会发生紊乱,严重时会出现腹泻;其次,少吃隔夜及未煮熟的食物,由于夏季气温高、湿气重且蚊蝇较多,细菌滋生较快,如果食物不新鲜,加上处理不当,很容易造成腹泻。因此过夜的食物最好不要吃,同时食物也一定要煮熟才能食用。

记者 陆麒雯
通讯员 王露君



医生正在诊治拉肚子的小患者。

脑垂体瘤3次复发 宁波医生“一招制胜”

“真没想到,看了一年没有结果的毛病,最终在宁波治好了。”近日,来自舟山的傅女士顺利完成了手术,解开了一年以来萦绕心头的疙瘩,她不禁为宁波市医疗中心李惠利医院的医生竖起了大拇指。

一年前,年过五旬的舟山傅女士视力逐渐下降。她的直觉是老毛病——垂体瘤又复发了。到医院一查,果然检查结果提示她大脑中央区域垂体瘤复发了,而且肿瘤体积较大压迫了视神经,这已经是她第三次查出脑垂体瘤。自从10年前在大脑鞍区发现垂体瘤后,由于

屡屡复发,已经在上海做了2次手术。

这次,随着肿瘤的增长,傅女士的症状不断加重。不久前,家人发现傅女士整个人表情淡漠,叫她几声都没反应,于是急诊送到了宁波市医疗中心李惠利医院。

傅女士的病情诊断很明确,脑垂体瘤已经长到了3厘米多,严重压迫了视神经,她的手术迫在眉睫。然而家人也明白手术难度极大。正当家人担心再次被拒绝治疗时,神经外科副主任王洪财表示愿意接手。这不禁让全家人重燃希望。

记者了解到,像傅女士这样多次脑垂体瘤手术的患者,手术部位原有的解剖结构显著改变,血管神经等组织黏连明显,而且肿瘤的质地更韧,术中切除困难且容易损伤周围神经血管结构而带来灾难性后果甚至生命危险。这样的手术对医生而言充满挑战。

“由于脑垂体瘤容易复发,像这样反复手术的情况其实我们遇到不少。”王洪财副主任医师解释说。最终王洪财通过经鼻神经内镜的微创手术,切除了3厘米多的肿瘤。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕