

从“心”出发 用“心”护航

向考试焦虑症、儿童学习困难、同胞竞争障碍“Say No”

考试季来临,在无锡市精神卫生中心下设的“心理咨询与心理治疗中心”,一些家长纷纷带着孩子寻求帮助。

“孩子心理方面出现的一些问题,既有孩子自身的原因,也有家长或家庭的原因,又有社会的原因。其中,往往家庭的原因是最主要的方面。我们会根据孩子的心理评估结果,提供针对性的心理咨询、个体心理治疗、家庭心理治疗,一般通过1-2个阶段能得到显著改善”临床心理科主任、知名心理学家王国强教授表示。

专家心理工作室进校园 无锡精卫“关爱未成年”从不缺席



“青少年出现一些心理的困惑,如果无法自我调适的,可拨打医院24小时红十字心理援助热线88000999或12320-3寻求专业帮助。青少年心理问题要及早防治,作为家长和老师平时要多观察和留意孩子的一举一动,尤其要善于发现孩子的异常情绪和行为,帮助孩子走出‘心理困境’,陪伴健康成长。”日前,无锡市精神卫生中心姚建军副院长走进江大附中,给孩子们带去一场生动有趣的心灵“大餐”。

姚院长表示,多年来医院始终致力于未成年人心理健康成长,开设儿童学习困难门诊及少儿心理咨询门诊,设立考试心理援助热线,成立健康讲师团、心理健康志愿者服务队,举办“我是健康小卫士”夏令营、冬令营,携手无锡教育电视台、无锡电视台等主流媒体,开设“市民心理健康学校”专题节目,定期走进社区、学校开展青少年心理健康培训、讲座、咨

询、义诊活动。

为跑出未成年人心理健康“加速度”,自2019年9月起,医院分别与梅里中学、无锡卫校、藕塘中学等签约,挂牌李达心理工作室、朱伟心理工作室,后续还将对接江南大学和省交通技校,挂牌周振和心理工作室、李达心理工作室,定期开展心理健康培训,帮助学生及老师舒缓身心压力,帮助学生走出心理阴影,并开通咨询就诊绿色通道。

今年医院还联合无锡市委、无锡市教育局开展“团聚青春正能量、守护心灵筑梦想”关爱青少年心理健康系列行动,从家庭亲子关爱、心理健康评估、校园心理健康辅导、24小时心理援助热线、紧急心理援助等方面入手,打造政府、专业医疗机构、学校、家长、学生“五位一体”关爱青少年心理健康品牌,为未成年人提供全方位、开放式、立体化的心理健康保障。



疫情备考双重压力 专家教考生装上“减压阀”

每年的这个时候,王国强主任每周一下午的院本部门诊、每周二全天的勤学路门诊,前来咨询最多的莫过于考生及家长了。“高考既是知识战也是心理战。考生所掌握的知识水平与运用知识解决问题的水平是高考成功的基础,是取胜的硬件;而考前、考中的心态调整水平及发挥程度则起着调节作用,是取胜的软件。”王国强主任表示,心态在高考中的作用与意义愈加突出,考生应放下包袱,轻装上阵,方可决胜。

王国强建议,考生要正确认识考试的重要性。在考试中可以用一些积极、正向的语言不断鼓励自己,告诉自己“我能行”、“我一定会考得好”等。通过自我激励,可以使自己处于较好的状态。走进考场前,可以回忆自己过去考试成功的情境及良好形象,使自己心情愉悦,信心增强,情绪饱满,镇定自若地投入考试,快速进

入最佳考试状态。在答卷过程中如果感到疲劳难以答题时,就要注意调节自己的心态,否则容易出错。遇到疲倦时可以做点短暂的休息活动,如揉搓脸部、捏捏耳垂、活动手腕、转动头颈等;也可以做做深呼吸,闭目养神几分钟。当被周围的环境影响出现注意力不集中时,可以告诉自己“要冷静”,“要专心”,或者捏一下自己,帮助自己集中注意力。

王国强主任强调,要维持考生的情绪稳定,家长比考生更需要保持良好的心态,有一颗从容不迫的平常心,营造轻松和谐的氛围,最大限度地分担其心理压力。王国强表示,一些家长往往比考生更焦虑,也不知道如何鼓励孩子,常常把一些话放在嘴边,如“你要记得你努力的目标”“如果再努力一些就会怎么样”等,这样反而会无形中增加压力。

儿童自残触目惊心 医者用爱还孩子心灵一片晴空

周三,无锡市精神卫生中心勤学路门诊部的“儿童学习困难门诊”来了一位焦急的母亲,她拉着一名女孩,天气炎热,女孩却穿着长袖。母亲撸起女儿的长袖,手臂上一道道的红痕颜色深浅不一,触目惊心。

坐诊的是从医四十余年的儿童心理行为专家张霞主任医师,她先安抚情绪激动的母亲,再开始详细问诊。女孩今年15岁,原是成绩优良的乖乖女,此次复课后成绩却一落千丈。老师的不解、父母的责备让女孩情绪非常低落,学习成绩的下降让她更加畏惧学习。压力之下,她开始通过自残缓解情绪,在手臂上划出一条条血痕,她说看到手上的血痕,感受到疼痛,她的内心才会觉得轻松点。

另一位女孩小文对临床心理科副主任朱伟描述着自己在家中的境

遇,痛苦不堪、几欲落泪,“我太痛苦了,我想有个人能帮我,但不知道找谁。”小文在极度压抑、苦闷、焦虑下,开始了自残行为,幸好小文的班主任姚老师细心负责,发现小文越来越孤僻,大热天还穿长袖,让小文卷起衣袖后,手臂上纵横交错的划痕触目惊心,于是立即向心理专家求助。朱伟利用去学校讲座、义诊的机会给小文做心理疏导。朱伟表示,自残行为除孩子性格原因外,和家长也有很大关系。家庭关系差,经常用暴力对待孩子的家庭、或者常年处于冷战的家庭,以及家长望子成龙,把希望甚至压力都转嫁到孩子身上的家庭,孩子都会觉得身心疲惫、痛苦。一旦发现此类情形,应及时至专业心理机构寻求帮助,让医生来科学地引导孩子走出心灵阴霾。

从“我”到“我们” 为父母处理“同胞竞争”支招

“二孩来了,难的不是如何养育,而是难以处理大孩和二孩的关系。”很多二孩家庭的大孩,面对弟弟妹妹的态度都充满了敌意,甚至还会做出一些极端的行为,这让父母们非常头疼又不知所措。不知如何是好的妈妈们不约而同地拨打了医院24小时红十字心理援助热线88000999寻求帮助。

“自从小妹出生,我家10岁的大宝突然变了个人,幼稚、易怒,怎么办?”一位妈妈反映,自己10岁的儿子在妹妹出生后四个月开始变得幼稚、易怒,常和同学打架,破坏公物,最后甚至提出不要再去上学。

“家里的大宝天天独自流泪,也不跟我们说话,怎么办?”另一位妈妈反映,12岁的女儿原本活泼开朗,但弟弟出生后,逐渐变得沉默寡言,不愿跟家人交流,近期更是闷闷不乐,常常独自流泪,学习成绩也大幅度下降。

医院红十字心理援助热线袁周玲医生表示,近期接到很多有类似问题的二孩父母求助电话。“在绝大

多数二孩家庭里,大孩难免产生各种情绪反应。而这种情绪在心理学上被称为‘同胞竞争障碍’,简单来说,可以理解为大孩的‘羡慕嫉妒恨’,他们难以接受父母的爱被弟弟妹妹分走,又不知道如何用正确的途径争取回来。”

“在二孩家庭里,父母的爱往往做不到绝对公平,但父母要注意的是,不能一味要求大孩让着年纪小的,在日常生活中尽量避免有意或无意偏袒较小的孩子,而应让孩子们充分感受到自己是被父母平等爱护着的。”儿少精神科负责人李志佳提醒,父母要做细心人,要善于发现孩子异常的情绪和行为问题,分析背后可能的原因,理解孩子的情绪感受。如果孩子出现一些躯体症状,如头痛、恶心呕吐等情况,需至医院检查排除躯体疾病,不要怀疑孩子是“装病”,更不要认为是“思想品德”问题。如果通过自行家庭关系调整和心理教育后,孩子的心理问题仍然未见好转,应及时寻求专业人员的心理帮助。(经纬)

市精卫中心推出 “市民心理健康自助测评系统”

无锡市精神卫生中心推出“市民心理健康自助测评系统”,为市民提供便利、私密、快捷、专业的心理健康测评,帮助市民早期识别各类心理、行为问题,预防或减少各类心理、行为问题的发生。市民可扫描相关二维码进行心理量表测评。评估结束后,将得到一份属于自己的初步心理评估报告。

