

■心理咨询

害怕“独处”产生的焦虑如何调节？

□本报记者 闵丹

【职工问题】

我今年26岁，从小我就非常害怕一个人独处，比如夜晚在家里或去公共厕所，或一条没人的街巷等，必须有人陪伴才可以。半年前开始我觉得这种感觉更加厉害，特别害怕出门去拥挤的场所，我总是害怕离开家里或独处，害怕去拥挤的地方如商店、剧场等，我担心在这些地方出现恐惧感时，我孤立无援，即便是要去，也有人陪着，一个人根本不敢出门，我怎么能改变这种情况呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：

您好，您提到害怕、需要有人陪伴，其实很多人在面对陌生人、陌生场所或者黑暗的时候，或多或少都会紧张和不适，这是应对“不确定”的一种自我保护方式，对大多数人来说，不确定都是会引起焦虑的。

【专家建议】

预防和克服这种情况，建议您可以尝试一下下面的方法：

首先，可以提前做一些准备和计划。考虑和分析所有可能的最坏情况，具体地思考可能会发生什么，一一做出应对步骤计划。假如它们真的发生，也可以有条不紊地处理。

其次，在焦虑中观察自己的感觉。当你对未知的事情感到非常焦虑时，这种焦虑的背后往往是你已经有的情绪，比如，当你担忧“孤立无援”时，去捕捉和观察自己的感觉，也许会发现困扰你的不是那个不确定的未来，而是“我想要逃开这些负面的感觉”。只有你愿意去观察和分析自己的焦虑背后是什么，才有可能从根源上解决这个问题。

第三，抛弃虚幻的失控感，聚焦在你可以控制的东西上。对未知的焦虑往往和控制感有关，只是那种害怕失控的感觉在影响你的焦虑水平和自信，这种感觉是虚幻的，不如去找到那些你真正能够控制的东西，提高应对的能力，“做好我能做的，接受不能改变的”。

第四，制定行为规则。解决焦虑的方式并不是时时检查，而是约束自己。

最后，正念冥想其实是一种克服社交媒体焦虑立竿见影的办法。每天只需十分钟，你什么都不需要做，不去想过去和将来，让思绪退一步，去熟悉自己所处的“现在”，就能感知到更多的专注、平静和清澈。

如果您的生活已经受严重影响，而且自行调整改变有困难，也可以找心理老师寻求专业帮助。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org

工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmysts@126.com



小孩发烧向来是父母最担忧的事，尤其不少父母都会有“高烧会烧坏脑袋”的迷思，甚至会有直接帮宝宝洗冷水澡、酒精拭擦全身，以求退烧的方法。事实上，发烧是种症状而不是疾病，更是宝宝练习对抗感染的过程，先要了解发烧，进而处理发烧状况，对症下药才正确！

宝宝发烧不用慌，对症下药才正确！

□王东梅

何谓发烧？以目前小儿科医生的共识来说，中心体温超过38度即可称为发烧。耳温或肛温最接近中心体温，而背温或腋温，一般会比中心体温稍低一点。但粗略来说，当耳温超过37.5度时，或是觉得小孩摸起来比平常烫，这时建议爸妈们别忽略直觉，量温之外，同时多注意及观察宝宝是否有嗜睡、食欲降低等状况。

面对发烧正确观念

遇到宝宝发烧，千万莫急、莫慌、莫害怕。烧是一种人体正常的免疫反应而非疾病，代表着宝宝本身抗体正在与病毒抗争，身体自然在调节体温，培养自身免疫力，练习对抗感染。而退烧药不但不会增强抵抗力，吃过多反而会削弱宝宝抵抗力，因此，除非宝宝高烧到非常不舒服，才建议服用。

当然，若是宝宝本身有一些特殊疾病，如：先天性心脏病、热性痉挛、先天性代谢疾病等，则可考虑积极做退烧处理。

以往认为发烧会烧坏脑袋，实际上，这些孩子是因为脑炎或脑膜炎才侵坏脑袋，不是因为发烧。

高烧温度高低与疾病严重程度不一定成正比，反而要注意退烧后的活动力，才是判断准则。

发烧有很多原因

许多人都认为宝宝会发烧是因为抵抗力不够。发烧的原因很多，但大

致可从“病毒感染”或是“细菌感染”两方面着手判断，而通常多数以“病毒感染”居多。

通常来说，“病毒感染”都会有一些比较外在的主观症状，像是咳嗽、流鼻水、咽喉发炎，就有可能是呼吸道病毒感染引起，若出现拉肚子的症状，就有可能是肠胃感染病毒，而常听到的肠病毒、病毒疹等，都是病毒在搞鬼。

病毒感染没有所谓的特效药，只能藉由支持性疗法来减轻宝宝不适，例如止咳药水达到止咳效果，或是配搭益生菌改善消化功能等。

另一“细菌感染”则需靠验尿、抽血、细菌培养等，来做进一步检查。若是宝宝高烧不退，精神活动力不佳，就有可能需从细菌感染这一块下手，像是泌尿道感染、脑膜炎、肺炎等，都有可能是细菌感染造成。

若确定是细菌感染，抗生素便是最佳的处方。

发烧正确处理方式

面对宝宝发烧，有的家长属于看医生就对了的“就医派”，以及相信小孩自己退烧后反而会增加抵抗力的“自愈派”。其实无论哪一种，小孩发烧一定会有某种程度的不适感，正确的处理流程，除了可降低不适感，同时也会影响后续医生的判断。

●发冷期注意保暖

这时体温正在上升中，宝宝可能会出现发冷颤抖、手脚冰冷、畏寒

等症状，这时保暖很重要！

可给他盖上薄被或加件衣服，不建议帮宝宝洗热水澡，这样反而会让体温紊乱，也会影响后续就医时医生的判断。

●高烧期避免脱水

进入高烧期即代表发烧温度达高点，别再猛帮小孩加衣服，以为流汗可退烧，若吹到风只会使病情更加严重，这时可喂宝宝喝点水来避免脱水，除非烧到摄氏38.5度以上，再服用退烧药或塞剂以舒缓不适，但宝宝若安稳睡觉，切勿强迫退烧。

●散热期保持舒适

进入散热期，宝宝的手脚开始发热，这时通风、减少被盖及维持宝宝的舒适感很重要，亦可用温水稍微擦拭或是帮宝宝洗个温水澡，都可减少流汗的不适感。不过，虽然进入散热期并不代表这次发烧就结束的，一般而言反覆烧、退都是很正常的状况。如果是连续发烧超过三天以上，就建议直接就医。

●何时该送医？

若是宝宝半夜发烧，不一定要马上急着送急诊，可先观察宝宝本身的活动力，除非是高烧超过摄氏39度、伴随呕吐、意识不清等症状，才建议立即就医。

但3个月以下新生儿因抵抗力还是很弱，一旦发烧就建议立即就医，以防脑炎情况发生。新生儿出生后3个月虽然有来自母体的抗体，但抵抗力还是很弱，一旦发烧应立即就医。

■生活小窍门

避开微波炉使用的误区

□泽川

人们在使用微波炉时，常常会犯一些小错误，形成使用的误区，以下就为您做一介绍。

一、不要预先将肉类加热至半熟，留待以后再用微波炉加热至全熟。这样做虽可以缩短开饭前所需烹调时间，但半熟的食物中细菌没被杀死，即使放入冰箱，细菌仍会生长。第二次再用微波炉加热时，因时间太短，不能够将肉中的所有细菌杀死，而吃坏肚子。所以，忙碌的家庭厨师若要想节省烹调时

间，仍以将肉类烹熟，放在浅容器中，或以冷冻食品塑料袋包装，将其冷冻，食用时先在冰箱中或微波炉中解冻，再加热食用为佳。

二、已在微波炉中解冻的肉类及家禽，不可再冷冻。因为在微波炉中解冻，事实上已使外面一层开始低温加热。在这种低温下，细菌可能已繁殖到一危险的数量。虽然再冷冻可以使繁殖停止，却不能将活细菌杀死。所以，已用微波炉解冻的肉类，必须加热至全熟，如



果不吃，再收入冰箱。

三、据权威调查报告显示：人们常把剩下的菜放在微波炉中解冻或加热，然后就忘记了，一放就是几小时。如果忘记取出在三小时以上，最好扔掉不吃，以免造成食物中毒。