

一心为女儿着想 为何她却总想逃离我们？

□本报记者 张晶

职工问题：

我女儿大学毕业后，我们帮她先后找了两家事业单位，工作都不累，又给她买了辆车，开车20分钟就能到家，特别方便。但她在这两家单位都只待了三个月，就不干了。今年年初，她说想要出去租房住，自己找工作，我不同意，结果她跟我大吵一架，说了很多让我伤心的话。后来我也懒得管她了，出去就出去吧。

可是，前两天我听说她竟然是用的信用卡贷款租的房子，并且也没有找到合适的工作，就给她打电话让她回来，结果又吵起来了。她现在跟我都不能好好说话了，一说话就吵。周末和节假日也不主动回家，我得一遍一遍地催，她才能回来一趟，我真的很担心她。

北京市职工服务中心心理咨询师：

您好，从您的叙述中能够感受到您对女儿的担心和关爱。女儿大学毕业后，您生怕女儿吃苦，给她买了车，联系离家近又不累的工作，拼尽全力想给女儿创造好的工作生活环境。可是女儿似乎并不领情，也不珍惜工作机会，这让您很失望也很着急。

但这好像并不是最让您担心的点，您更担心女儿搬出去住这件事，也是因为这件事影响了您和女儿之间的关系，让您倍感伤心。好像您觉得女儿搬出去住后，和您的关系变得疏远了，您无法接受女儿的远离，很希望女儿周末和节假日能主动回家看您，但女儿再次让您觉得失望。在听说女儿的工作和经济状况不如意时，

您提出让女儿回来住，结果你们的关系再次恶化。

我十分能理解您对女儿的关心和关爱，因为没有任何一种关系能够像父母与孩子一样，血脉相连，毫无保留地全心全意彼此陪伴几十年。在很多家庭中，当孩子出生后，就成为全家人生活的唯一重心，父母在孩子身上倾注了太多，希望孩子能够顺从和陪伴自己。

而孩子在成长的过程中，逐渐有了自己的想法，想要过自己的生活。如果按照父母的意愿生活，他们无法实现自身的价值感。就像您的女儿，虽然毕业后的生活被您安排得很好，但这并不是她通过自己的努力追求到的，也许并不是她想要的。

所以，建议您多和女儿沟通，听一听女儿内心真实的想法，以及她搬出去住，自己找工作的目的。如果她的目的是想通过自己的努力实现人生价值，而不是一味地依靠父母，那么恭喜您！您的女儿长大了。我知道您会有很多的担心，担心她吃苦，担心她失败，想要给她最好的保护，甚至把她未来人生道路上的所有困难都提前解决掉。但是，担心的背后是不信任，安排的背后是控制。这也许是您的女儿跟您关系越来越疏远的原因。如果您想要和女儿缓和关系，您愿意尝试把她当做一个成年人看待么？尊重、理解、信任和支持女儿的决定。

龙应台在《目送》中写道：“我慢慢地、慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。”

专家建议：

从家庭治疗的视角来看，有一个很重要的概念叫做“自我分化”，是指个人的思想、情感、价值观从原生家庭中独立出来，和家人保持一致的同时，又保持独立。如果和家庭的分化度不好，融合度极高，就会阻碍个体发展，容易迷失方向，受他人影响，情绪化。

您的女儿可能正是通过搬出去住和自己找工作的方式，先从物理空间上和经济上，尝试完成“自我分化”。也可以把它看做是女儿的“独立宣言”，独立已是必然。家长对孩子宣布独立的态度很重要，是支持还是镇压？在孩子遇到困难时，是鼓励还是泼冷水？要想保持良好的亲子关系，家长可能更多要调整自己的应对态度。

最后，把心理学家克莱尔说过的这段话送给您：“世界上所有的爱都是为了相聚，只有一种爱是为了分离——那就是父母对孩子的爱。父母真正成功的爱，就是让孩子尽早作为一个独立的个体从你的生命中分离出去，这种分离越早，你就越成功。”

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

保护儿童视力 需把握三个时间点

不少家长认为定期检查孩子眼睛是学龄儿童的事情，但近期浙江省人民医院眼科接诊的小患者中出现了4岁的白内障患者、6月龄的斜视患儿，专家提醒家长不要以为孩子小就不用定期检查眼睛，许多眼科疾病尽早干预会有更好效果。

据介绍，儿童的视力发育有其独特的关键期和敏感期，早期进行视功能的监测极为必要。出生后3个月、30个月以及3岁是弱视发生的三个关键时间点。因此，对新生儿进行眼部疾病筛查，并在3岁前开展婴幼儿和儿童的视力筛查对预防和治疗弱视十分重要。

浙江省人民医院眼科副主任医师赵海岚表示，先天性白内障是儿童首位的可治性致盲性眼病，其防治的重点即为早发现早治疗，尽量在患儿2至3月龄前，即第一个弱视发生关键点之前完成手术。

家长若发现孩子“黑珠发白”，抓物不准确或者遮住一只眼后使劲想推开遮挡物，就可以到医院排查一下。除了白内障，其他儿童眼病如“视网膜母细胞瘤”“视网膜毛细血管扩张症”“早产儿视网膜病变”等都会有类似表现。先天性白内障若能早期手术，辅以术后合理有效的光学矫正和弱视训练，绝大多数患儿可正常生活和学习。

久治不愈的老胃病 可能是心理疾病

在医生们看来，胃是人们情绪变化的“晴雨表”，所以有“情绪胃”“情绪肚”的说法。专家提示，如果你有久治不愈的“老胃病”，很可能是心理疾病。

50多岁的周女士近年来反复感到上腹胀痛、不适、嗝气、反酸等，还伴有进食差、恶心、喉咙堵塞感的现象，严重时还心慌、头痛、失眠。反复发作的“老胃病”让她消瘦不少，但看遍当地所有的消化科，治疗胃病的中药西药都吃遍了，就是不见效。消化科医生建议她到精神心理科就诊。最终，周女士被确诊为“隐匿性抑郁症”，服用抗抑郁药治疗后，病情就明显好转，两个月后“老胃病”彻底痊愈。

我国知名精神科专家、中国医学会精神科分会青年委员崔永华说，隐匿性抑郁症是一种非典型的抑郁症，指的是抑郁症状被病人潜意识“隐藏”起来，却常常以疼痛不适等身体症状为主要表现，可见于各年龄阶段，中老年女性尤其多见，不易被病人和医生发现，误诊率很高。

据介绍，隐匿性抑郁症占抑郁症的10%到30%，患者有明显的躯体症状：消化系统症状表现为恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等；心血管系统症状表现为心慌、胸闷等；各种不明原因的疼痛也很常见，如肩痛、背痛、肌肉酸痛等。

崔永华建议，患者应有“心身疾病”的概念，有些病实在看不到，可咨询精神科医生。隐匿性抑郁症患者的亲人朋友应该多给他们一些理解、爱心和耐心，使他们早日摆脱病魔的困扰。

(新华)

“90后”已经开始掉牙？

专家：要做到早晚两次正确刷牙

除了学龄儿童更换乳牙，掉牙更多出现在老年人群中，据了解，现在不少“90后”也进入了掉牙的队伍，但大部分情况仍可控制。

浙大口腔医院牙周科主任李晓军表示，这些掉牙的“90后”基本上都是因为牙周炎引起的。牙齿能稳稳“立住脚跟”，全靠牙周组织，而牙周炎导致起支撑作用的组织被破坏，牙齿自然就会松动掉落。

据了解，导致牙周炎的最根本原因就在于口腔卫生不到位。食物残渣留在牙齿上，时间久了就会形成牙菌斑，而牙菌斑不断堆积发生钙化，就形成了牙结石。牙菌斑等局部刺激最终导致牙周组织的发炎、萎缩及破坏。“也正是因为如此，牙周炎是需要终身治疗，终生维护的。”李晓军



强调，牙周基础治疗就是弄干净牙齿，但牙齿上的脏东西天天在产生，所以如果自己不能保持良好的口腔卫生，治疗效果也是不能持久的。

需要注意的是，牙周炎不仅仅只和牙齿有关，研究证实，牙周疾病与心血管疾病、糖尿病、脑卒中、胃肠病，甚至新生儿早产也有关联。专家表示，炎症物质可以通过血液系统传

播，如果口腔内有了致病菌，就可能穿透牙周组织的上皮屏障，导致各种毒力因子通过血液扩散到全身，直接感染血管内皮细胞，引起炎症、斑块不稳定以及急性心肌梗死。

“从这个机理上看，慢性牙周炎已被作为导致动脉粥样硬化、细菌性心内膜炎等心血管内科疾病的危险因素。还有研究表明口腔里的细菌有部分能在胃里存活。”李晓军说，因此口腔问题不容忽视，出现牙龈出血、肿痛、牙痛等症状都要重视起来，及早治疗。此外做好预防和保护是重中之重，首先要做到早晚两次正确刷牙，饭后漱口、使用牙线；注意定期进行口腔检查，一般半年或一年一次，建议大众定期洗牙，必要时接受牙周治疗。

(新华)