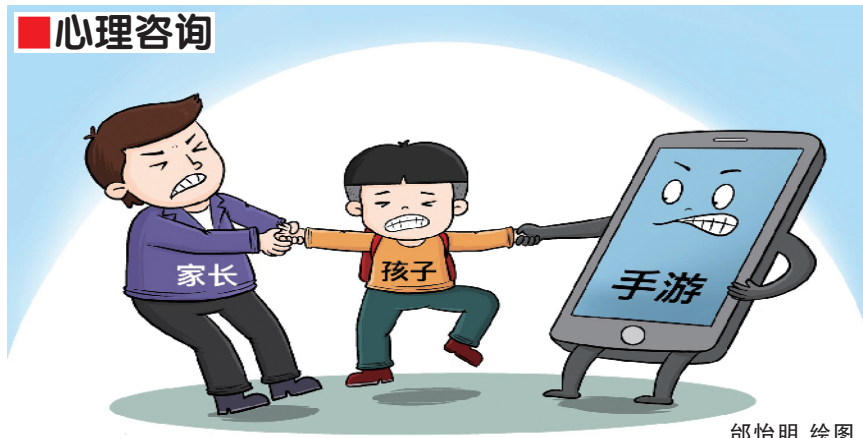


■心理咨询



邵怡明 绘图

儿子才6岁就沉迷游戏 身为家长如何引导?

□本报记者 张晶

职工困惑:

我儿子6岁,最近迷恋上了网络小游戏,每天都嚷嚷着要手机打游戏,不给玩就大吵大闹,让人无法招架。每次看到他坐在沙发上全神贯注地玩游戏,我就担心、焦虑得不行,跟他好说歹说都不听。也怪我,之前为了让他安静下来,给他安装了适合孩子玩的游戏,以至于到了现在一发不可收拾的地步,我现在很后悔,却又不知道该怎么办。

北京市总工会职工服务中心 心理咨询师解答:

孩子沉迷网络游戏的部分原因是缺少父母的陪伴与关心,他们只能将情感付诸于网络。就像你描述的那样,为了让孩子听话、安静,父母选择用手机转移他们的注意力,久而久之孩子自然沉迷在手机的世界里。另外,信息化时代,网络发达,各种游戏广告铺天盖地,随便打开一个APP或聊天软件都可能弹出游戏宣传,除非不上网、不用手机,否则很难让孩子远离游戏。可以说,在现代社会,想让孩子远离游戏几乎不太可能。

爱玩是孩子的天性,每个孩子都会被新鲜、刺激的事物吸引,面对诱惑力极强的游戏,很多大人都无法自控,更何况孩子。6岁的孩子虽表面会顺从父母,但这只是他们逃避“惩罚”的手段,而非真心。他们会在父母看不见的地方“叛逆”,比如他会表面同意不玩游戏,背地里却会偷摸玩。假如我们用父母的权威去压制孩子玩乐的天性,反而可能会激发他们的“斗志”。随着年龄增长,他们的自我意识也逐渐觉醒,慢慢会开始想要掌控自己的人生,到时候父母想要再帮助他们改变,就更费劲儿了。

专家建议:

在对待孩子沉迷游戏这件事上,不能“堵”。你越“堵”他瘾可能越大;也不能强硬,一是影响亲子关系,拉开彼此的心理距离,二是容易让他们越来越叛逆。不如“顺毛捋”,加入他们,和他们一起玩,

成为他们同盟者,进而引导他们正确地控制游戏行为,您可以试试这样做:

主动帮助孩子挑选对的游戏。在给孩子下载游戏时要多做“功课”,游戏有许多类,建议给孩子选择主机游戏(投到电视上的)、本地游戏(不联网,可一家三口娱乐),还可以选择一些运动类或益智类游戏,比如一家三口玩足球、排球、皮划艇等游戏,尽量不要选择手游、网游。

一起制定玩电子设备的时间。无论玩什么游戏都要规定时间,可以将玩所有电子设备的时间进行总体规划,比如和孩子商定每周玩3次游戏,每次各半小时,但看动画片的时间也要相应减短。面对6岁孩子,时间观念可能还不够,你可以帮助他具体时间化,比如用图画的形式把具体时间画出来,在开始游戏的时候设置闹钟,闹钟一响就得停下来,当然如果游戏还未结束,可以适当延长(选择每局用时较短的游戏为宜)。

帮助孩子充实现实生活。当孩子在现实生活中,找到乐趣与成就感时,就能够较容易地从游戏的世界回到现实,比如孩子非要玩游戏的时候,你可以邀请他和你一起做他喜欢且擅长的事,或暂时带他下楼遛弯运动;建立家庭无电子设备日,规定某天或某个时间段,家里谁都不许玩手机,这时你和你的伴侣,一定要以身作则,说到做到,然后可以一起做游戏、分享开心的事。

孩子自控力弱,想要帮助他们摆脱游戏,花更多的时间陪伴他们是必不可少的。

工会提供心服务 职工享爱心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
http://www.bjzgx.org.cn
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

■专家在线

老年人用药“六要四不要”

□刘琦



刘琦:主任医师,北京同仁医院老年医学科副主任

目前,我国已进入老龄化社会。随着年龄老化,所有人都能接受头发变白、皮肤松弛等外观老化现象,但是很多人不了解内脏老化也会随之而来,比如我们关注的骨骼肌减少症(肌少症)会给老人带来乏力、平衡能力下降、跌倒风险增加等问题,肝肾功能下降、代偿能力减低,使得老年人在很多方面比年轻人变得脆弱,一些小的诱因就会造成大的恶果。

与此同时,高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等慢性疾病在老年人群中高发。据统计,65岁以上老年人,70%有一种单病,50%有三种以上慢性病,所以老年人群有多病共存、多重用药的特点。药物是用于预防、诊断和治疗疾病的化学物质,是临床工作中战胜疾病的重要武器,但所有药物都具有药理作用(我们用药希望的作用)和不良反应(我们不希望的副作用)双重性,也就是说药物是把双刃剑,用好了杀敌,用不好伤己,所以一定科学用药。医生在充分了解患者全面情况、充分评估后,给予治疗性生活方式的指导和药物治疗,选择获益远远大于弊处的药物,并尽量应用一箭双雕的药物,如高血压患者应用的降压药物既能降压,又有保心护肾的作用。总之,药物选择的合理性由医生来掌握。

患者要做到以下六点:

- 1、按医嘱用药,不擅自加增减药物。如果遇到病情变化及时就医,根据情况进行药物调整,有些药物骤停会有反跳效应,增加疾病风险。
- 2、做好用药标记,避免重复用药或漏服。有些患者记忆力下降,会有忘记是否服药的现象,可以用分药器或做表格的方法避免。如果患者有较为严重的记忆力下降或痴呆,家属或照护者一定担负起监管的责任。
- 3、注意用药期间的不良情况,做好自身防护。自己是自身健康第一责任人,用药过程中关注自身情况,如有新发状况及时就医,判断是否为药物不良反应,还是疾病本身进展所致,处理方法完全不同。
- 4、检查药物质量,切勿应用过期药物。老年人用药较多,总有一些存药,应定期整理,新取回来

的药放在后面,避免药物过期。

5、服药方法很重要,低头服胶囊仰头服药片,并在服药前先喝点水,避免药物粘在粘膜上影响药物吸收和增加副作用。

6、有些临时用药,征求医师意见。如抗生素、感冒药或止痛药物会和慢性病用药有相互作用,用药前要征求医师意见,病情好转应及时减药停药。老年人用药原则是减药原则,用药后效果不明显应停药观察。

用药要避免的四个误区:

- 1、是药三分毒,药物不能用。即便有高血压、糖尿病等慢性疾病,患者坚信通过管住嘴、迈开腿等非药物可以控制疾病。但不知,大量运动有时也不能完全控制疾病,还造成关节损伤,其实疾病本身对身体的影响大于药物的不良反应。
 - 2、多用点药,生活上可随意点。有些人自我管理差,门诊的时候经常听到“您多用点药,我可以随便吃喝”,殊不知,生活方式管理是一切药物治疗的基础,都要同时做好,才能更好地控制疾病及相关并发症,有更好的预后和生活质量。
 - 3、药物越贵越好。适合的药物是最好的药物,药物好坏不取决于价格而是适应症。另外,每个人情况不同,用药选择也是不同的,对别人有效的药物未必适合您。
 - 4、中药和保健品有益无害。这也是最大的误区。近年来中药的不良反应发生率也呈上升趋势,所以是药三分毒适用于所有药物,包括保健品。
- 总之,慢性疾病不可怕,合理用药可以有效控制疾病、减少疾病引起的并发症,同时关注药物应用的合理性和不良反应,就能让药物成为我们的朋友,战胜疾病的好帮手。



儿童电动牙刷这样选这样用

健康消费

电动牙刷主要分为旋转式和振动式(或声波式)两种,对牙齿清洁更彻底、对牙齿保护更好。在选购和使用儿童电动牙刷时需关注以下几点:

一、选购常识

1.巧选择。尽量选择大品牌、振动式、可调节振幅或频率、噪音小、易抓握的儿童电动牙刷。

2.看标识。查看产品包装的标识信息,重点关注是否有产品名称、型号、批号、执行标准、生产厂家等信息。

3.看刷毛。选择刷头刷毛平顺、无毛刺的产品。

二、使用常识

1.建议6岁以上儿童使用。一是电动牙刷振动频率很快,低龄儿童乳牙尚未发育完全,高频振动可能对牙齿

造成敲击伤害,影响换牙。二是电动牙刷手柄较大,低龄儿童不容易握稳振动的牙刷手柄,易损伤稚嫩的牙龈,导致牙龈红肿出血等。三是儿童刷牙时容易走神,若牙刷长时间停留在某颗牙齿上,易对牙釉质造成过度磨损。

2.注意定期更换电动牙刷刷头。可根据刷头、颜色判断是否需要更换,一般可三个月更换一次。(肖文)