

# 孩子有“心病” 家长怎么办?

□本报记者 任洁

今年5月为首个“全国学生心理健康宣传教育月”。《2023年度中国精神心理健康蓝皮书》指出,学生群体心智未发育成熟,且面临学业、就业等压力增大,心理健康问题日益突出。如果家长发现孩子和平常“不一样”了,如何选择适合他(她)的干预治疗方式?中国心理学会心理危机干预工作委员会副秘书长孙小妹指出,要借助专业人士力量,照顾好孩子的身心健康。



## ◆客观看待孩子心理健康问题◆

当孩子出现心理问题,有的家长担心带孩子去医院,尤其是看精神科医生,孩子会害怕被人用有色眼光看待。孙小妹表示,目前大众对精神心理障碍的了解比较少,很多患者都有严重的病耻感。家长要从对孩子身心健康负责的角度出发,选择专业人士解决专业的问题。

其次,无论是看精神科还是心理咨询,专业人士都会注意保护病人的隐私,不用过于担忧。

## ◆寻求专业帮助和支持◆

孙小妹介绍,孩子内心有不舒服的感觉,或者出现不寻常的行为表现,如有下列情况出现,一定要先去看医生:第一

还有家长担心,如果医生开药要求孩子服药治疗,孩子会不会将终身依赖药物,以后再也没有办法靠自己的力量好起来?孙小妹介绍,药物治疗是一种治疗手段,医生只会在适合的情况下开处方。没有绝对完美的解决方案,家长可以问问医生服药治疗对于孩子康复有哪些好处和帮助?有哪些副作用以及出现这些副作用有哪些可行的应对方式?比较一下有没有其他治疗手段能替代药物治疗,从优选择。

种是孩子出现伤害自己或伤害他人的想法,或已经尝试这样的行为;第二种是孩子没有主动改变的动机;第三种是孩子的学

校或家庭希望孩子能够得到专业的测评或诊断;第四种是孩子已经接受过一段时间的心理咨询干预,但是帮助不大,家长或心理咨询师觉得这个时候需要去看医生;第五种是孩子已经有过精神科医生给出诊断并开始服药,但隔段时间需要复诊等等。

孩子出现什么样的情况适合约心理咨询师?就是当孩子正在经历一些比较艰难的生活境遇,比如家庭关系出现矛盾,父母有分居、离婚、再婚,亲人重病、亡故等情况。孩子可能在学校里遇到一些困难,比如学习成绩有

波动,遇到比较大的学习困难;和同学、老师相处遇到很多麻烦,或者感觉学习没有动力,不太想去上学。还有的孩子经常表现出身体上不舒服甚至生病的情况,却查不出生理上的问题,这些都是很常见的孩子需要进行心理咨询的原因。

还有一类是孩子已经在医生那里得到一些诊断,比如注意力缺陷和多动障碍;抑郁、强迫、焦虑、进食障碍;心理创伤;有过伤害自己的行为;其他破坏公物、破坏秩序、难以遵守纪律方面的问题,也需要求助心理咨询师。

## ◆正确挑选心理咨询机构◆

怎样正确挑选心理咨询师或者心理咨询机构?

首先,可以看咨询师是否取得从业资格证,有没有越界做精神科诊断或者开药,精神科诊断和开药只有精神科医生在医疗机构才能提供。而大部分心理咨询师在高校、商业心理咨询中心、公益组织工作,或者自己做个人工作室。

其次,看从业者的学历教育背景。心理学学科有很多分支,其中心理咨询和治疗、临床心理

学、学校心理学等专业都对培养学生做心理咨询工作更加关注。

第三,要看实际做咨询的小时数,一般来说,完成3000小时以上是比较成熟的心理咨询师。还要看咨询师的主要工作人群,如果您是未成年人的孩子找咨询师,最好找擅长儿童青少年咨询的专业人士。

此外,还要关注心理咨询师参加过多少专业培训,掌握多少干预方法。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 4类人更适合吃魔芋



魔芋最大的健康优势是富含魔芋葡甘聚糖(魔芋多糖),这种物质属于天然可溶性膳食纤维,人体不易消化吸收,能够提供较强的饱腹感,并促进排便。研究发现,魔芋多糖还有助于改善血糖、降低胆固醇。因此,想减肥、有便秘困扰、血糖高和血脂高这4类人群特别适合吃魔芋制品。

#### 清晨是刮胡子的最佳时间



很多男性喜欢在洗澡前剃须,但刚刚剃须后的皮肤有很多小创口,非常敏感,如果马上洗澡,沐浴液、洗发液还有热水会刺激伤口,导致发红、感染等。清晨时皮肤比较放松,可减少刮伤的几率。此外,电动剃须刀最好在干燥环境下使用,刮胡子时应尽量保持脸部干爽。

### 红灯

#### 坏情绪也是一种致敏原



临床上,有些人在面对情绪波动,如急躁、焦虑、抑郁或过度紧张的情况下,会出现植物神经紊乱。比如,乙酰胆碱会影响一些微血管的舒张功能异常,进而出现组胺功能异常,导致皮肤出现一些红疹、引发瘙痒等,甚至一部分人可能出现类似哮喘的症状,这些都与情绪紧密相关,称为“情绪性过敏”。

#### 瘦型脂肪肝更易肝硬化



相较于肥胖型脂肪肝,瘦型脂肪肝的原因更复杂,且与脂肪肝的严重程度相关。胖人患脂肪肝的主要机制为营养过剩,减肥后,脂肪肝程度往往会明显缓解,大多能收获立竿见影的效果。瘦型脂肪肝患者脂肪在肝脏的堆积问题很难得到解决,瘦人得脂肪肝更容易转为肝硬化。

### 夏季小心米酵菌酸中毒

## 木耳 浸泡别过夜

夏季气温高、湿度大,米面制品、木耳、银耳等经长时间发酵容易产生米酵菌酸毒素,威胁食用者的身体健康。建议凉皮等当天购买、当天食用,不要食用浸泡过夜的黑木耳。

米酵菌酸是由椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的一种毒素,极易生长在富含淀粉的食物表面,不当的储存方式容易引发食物中毒,而米酵菌酸耐热,一般的烹调方法如蒸煮煎炸,甚至100摄氏度的开水煮沸或高压锅蒸煮都不能破坏其毒性。

引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程中有个共同点,要经过长时间发酵或泡发。常见的食物有米皮、凉皮、河粉、酸汤子、年糕、糯米汤圆、木耳、银耳等。泡发后的银耳、木耳长时间放置在高温潮湿环境中,微生物严重滋生,也会导致米酵菌酸毒素产生。

建议消费者从正规渠道采购米皮、凉皮、河粉等食品,且在购买当天食用;银耳、木耳即泡即食,不食用浸泡过夜的黑木耳。浸泡后,发现有异味或木耳表面有黏液产生,立即丢弃不可食用;选择阴凉通风环境储存食



物。米酵菌酸中毒后,必须迅速就医。米酵菌酸中毒发病急,潜伏期一般为30分钟至12小时,少数为1至2天,主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻,严重者出现休克甚至死亡。如发生疑似中毒,必须立即停止食用可疑食物,尽快催吐,排出胃内容物,以减少毒素的吸收和机体的损伤,并及时送医院救治,对症治疗。(午综)

·广告·

门头沟区城管执法局

### 开展夏季生活垃圾分类专项执法检查

强化生活垃圾分类宣传普法工作,结合端午假期、暑期旅游旺季时间节点,聚焦辖区内旅游景区、商业场所、宾馆饭店等重点地区、重点场所开展宣传活动,进一步凝聚社会共识,营造浓厚的社会氛围,调动市民广泛参与,自觉养成垃圾分类习惯。

持续开展“城管执法精准进社区”执法检查,定期对居住小区、村执法检查全覆盖,对居民个人做好“宣传警告、社区服务、简易程序处罚”工作流程,聚焦群众易诉求、易曝光的问题,加大对垃圾清运不及时、桶站管护不到位、随意堆放倾

倒生活垃圾等问题的执法检查力度,着力解决桶站满冒、异味扰民问题。

对再生资源回收中心、废品回收中转站、渣土消纳场增加检查频次,对站点内未分类贮存物品、乱堆乱放,造成环境污染的乱象及违规从事生活垃圾收运的违法行为坚决予以处罚。

强化对垃圾来源的收集、运输单位进行倒查,对其未按要求将生活垃圾运输至集中收集设施或者转运、处理设施,将生活垃圾混装混运,随意倾倒、丢弃、遗撒、堆放生活垃圾等违法行为进行处罚,进一步规范生活垃圾收运行为。(成光)