

孩子出现厌学家长该怎么办?

终于要开学了,“神兽归笼”,家长们喜忧参半。轩轩家长就为轩轩厌学的事情特别头疼。

案例:12岁的轩轩,今年上初一。一说到上学就有情绪,甚至会大发脾气。最近晚上经常睡眠不好,学习兴趣不高,沉迷手机。老师经常反馈他上课时走神,不完成作业,偶尔还会其他同学发生矛盾冲突的学校表现。刚开始轩轩家人一直劝说他要努力学习,但是没有效果,后来变成责怪轩轩就是偷懒和逃避学习的心态。

心理专科医生则提醒,类似轩轩这种厌学的现象很普遍:根据调查有46%的学生对学习缺乏兴趣,33%的学生对学习表现出明显的厌恶。在新冠疫情之后,这一问题更加凸显。

厌学只是厌恶学习吗?

不是。厌学的表现不仅是对学业的不积极。还有多方面的表现。

有学者认为厌学是一个经历从负性认知到消极情绪,最后表现为外在行为的动态发展过程,严重程度逐渐增加。厌学可以分为内隐和外显两个方面,从较轻的不为主体所感知的状态到完全暴露的外显行为状态,严重程度逐渐加深。

(1)认知方面:觉得对学习让自己筋疲力尽,疲劳,对自己的学业任务缺乏兴趣,学校效率低下,学习成绩下降,注意力下降,做作

业或者看书时会突然发呆,摆弄小物件等。对自己的学业表现越来越悲观,成就感降低。

当这种倦怠发展到一定的程度,就会上升或泛化为对学校有关事物的“学校倦怠”,比如在学校表现为玩世不恭,对学业冷漠,对自我负性评价,认为自己大不如前。

(2)情绪方面:表现为学校恐惧和学校焦虑。

如在学校某些特定环境产生非理性恐惧及强烈拒学的情况。或者对即将在学校发生的事件(如考试、同学交往等)感到担心和不安。有些孩子也会表现为提及上学出现愤怒反应,易激惹等情况。

(3)行为方面:逃课(在上课时间逃课,或者在学校但是不在上课地点等),缺勤(以生理疾病或意外伤害或者与环境、社会、心理或不可原谅的缺席),拒绝上学。还可能会出现能力抑制、社会退缩、品行紊乱、行为倒退等表现。比如与同学交往减少,变得沉默,不愿意参与同辈的社交活动或者不想运动等。部分学生会出现逃学、离家出走、说谎、沉迷电子产品等情况。

(4)生理方面:有些厌学的孩子可能表现为上课头晕、脑胀等,出现睡眠、饮食问题等,但并无特定躯体疾病的生理不适。

如果孩子出现厌学该怎么办呢?

(1)调整关注点。家长容易只关注孩子在行为上尤其是在“出勤行为”、“学业成绩”、“使用手机”上的表现,忽视了厌学的认知和情绪特征,而这两者恰恰也是最重要。

(2)耐心沟通。当孩子出现厌学、注意力不集中、不想完成作业、沉迷电子产品等情况时,家长需要耐心与孩子沟通,了解其在学校遇到学习、人际

关系等方面问题时的心理压力等,并且帮助孩子克服困难、适应环境,切忌一味责备和数落孩子。

(3)如果孩子出现明显的情绪症状必要时一定要寻找心理专科医生的帮助。通过认知行为治疗改善对厌学的错误观念、负性情绪和不是行为等。或者通过家庭治疗改善家庭互动模式,发挥家庭功能进行干预。

(广东省妇幼保健院妇女保健科刘慧娟)

什么是厌学呢?

厌学包括了一系列与厌学有关的认知、情绪和行为,比如“学业倦怠”“学校倦怠”“逃学”“学校缺勤”“学校恐惧症”“学校焦虑”“学校拒绝”“拒绝上学行为”“学校出勤问题”等。

在案例中,轩轩刚升初一,面临一个比较明显的环境和生活、学习等的改变,表现出不积极的学习态度,消极的情绪,以及逃避的行为等。



千图网供图

乳房发育是一个令很多青春期少女感到羞涩的事情,但其实,这也非少女们的“专利”,有些男性可能也会经历这个过程。就像生活中有些“大胸”男性,可能是胸肌发达也可能是单纯的……胖,还可能是:乳房发育了。

21岁小伙,突然右侧“乳房发育”了

21岁的小刘自半年前感觉右边乳房变大了,当时到广医三院乳腺外科做了乳腺彩超提示“右侧乳房可见乳腺回声,考虑男性乳房发育”,小刘当时的心情,很复杂。于是,没有治疗就回家了。过了半年,小刘右侧乳房继续发育,小刘感觉,貌似又增大了,于是再次回医院乳腺外科就诊。这一次,医生将他收到乳腺外科治疗,在众多女性患者的病房,小刘显得有点突兀……

所幸,手术很快进行,医生为其行“右乳腺切除+乳头乳房成形术”,手术伤口予以弹性胸衣包扎,术后病理显示:小刘乳腺发育,但没有恶性病变,只需要在术后一周拆除弹性胸衣即可。

没错,男性也可能乳腺发育!

男性乳房发育症(gynecomastia, GYN),又称男性乳腺增生症或男子女性型乳房,是指男性乳腺组织异常增生、发育。

男性乳房发育是什么情况?从医学角度用一句通俗的话解释就是:正常男性乳房只有脂肪和肌肉,男性乳房发育则存在有乳腺腺体。而乳腺腺体则是妈妈们产后泌乳必不可少的东西。GYN是男性乳房最常见的病变,可在任何年龄发生。国外文献报道GYN在男性群体的发生率为32%~65%。国内文献报道新生儿GYN发病率50%以上,青春期约为39%;老年发生率较高,约为40%,也有另一报告在50~69岁的住院男性中高达72%。

男性乳房发育,这三个阶段常见

在男性乳房发育过程中,有三个阶段出现的乳房增大可以

看作是生理性的。

1、第一阶段见于新生儿期:由母体内高雌二醇和孕激素刺激产生,可在出生后持续数周,期间产生少量的乳腺分泌物又叫“新生儿乳”。

2、第二阶段是青春期:青春期的乳腺增生多呈双侧性,通常在3年内消失。伴乳腺增生症的男孩体内雄激素/雌激素比值较正常男孩低,且皮肤成纤维细胞的芳香化酶活性更高。

3、第三阶段是老年期:老年男性乳腺增生。主要原因有以下几个方面。(1)睾丸功能下降,雌激素/雄激素比例增高。(2)老年人身体组成中脂肪含量增高,外周组织的芳香化酶作用增强,血浆雌激素水平升高。(3)男性20岁之后血性激素结合球蛋白(SHBG)随年龄逐渐增高,85岁老人的SHBG浓度水平约为20岁青年的2倍。

通常发生在新生儿和青春

期的GYN是短暂的,而且是良性的;但是发生在青春期前、青年、中年时的GYN则被认为是不正常的,则需要进一步检查排除乳腺癌或其他乳房疾病。

“大胸”男性如何自测?

那么“大胸”男性如何自测自己的胸是正常男性乳房还是男性乳房发育呢?

第一步:看。乳房增大,可能只有一侧乳房增大,也可能是双侧乳房增大。

第二步:摸。用手指轻轻触摸乳房,可能摸到一个乳房有软块,可也可能两个乳房都存在软块。

第三步:压。用手触摸或按压乳房时感觉到酸痛/疼痛或其他不适。

当然,男性的乳房摸到异常也不一定就是男性乳房发育,也有可能真的只是太胖了而已,即假性男性乳房发育(肥胖性乳

房),还有可能是癌或其他少见的病变,这需要由乳腺专科医生来进行鉴别。因此,在发现乳房异常后,应及时就诊,咨询医院乳腺专科医生。

如果确诊为男性乳房发育,怎么治疗呢?

1、停用错误的用药和对改变雌激素—雄激素平衡的潜在情况进行矫正。上述措施可以导致近期发生乳腺生长的男性乳房发育出现退缩。

2、三种类型的药物被尝试用于治疗男性乳房发育:(1)雄性激素;(2)抗雌性激素药物;(3)芳香化酶抑制药。

3、手术切除。治疗指征包括严重疼痛、触痛或过于窘迫而妨碍患者日常生活。具上述现象者,可采用手术切除乳房的腺体和基质组织。

(广医三院乳腺外科)

男性异常“大胸”小心是种“病”