

远离情绪障碍 拥抱灿烂希望

本报记者 黄志群 通讯员 郑银佳

“我家孩子不喜欢去学校,一提上学就焦虑,不安,有抵触情绪,现在又生病了。”一位家长表情忧虑说;“我家孩子脾气大,稍有不顺心,就各种哭闹”另一位家长说。类似的对话,经常出现在心理科室。据广州医科大学附属第五医院心理(精神)科副主任莫煊介绍,家长的这些苦恼,大部分都是由情绪障碍所致。情绪障碍主要是由心理因素如某些精神刺激、或者家庭教育不当等所造成的情绪异常表现,患儿自身感到痛苦、且社会适应能力差。那么,如果孩子发生了情绪障碍该怎么办呢?莫煊来为大家解答,也希望孩子能远离情绪障碍,早日重归社会。

家长要怎么样才能发现

莫煊指出,青少年期的情绪障碍的特别之处在于他们往往情绪波动大,除自卑外更多的表现为悲伤、易激惹。而且,由于他们的思维还没有完全成熟,常常无法将这些心理状态表现出来,有时难以发现,或是难以与青春期正常的情绪变化相区分。

对于早期识别,可从青少年的长期或反复出现的躯体症状、情绪波动、经常发脾气、出现社交功能损害、自残自伤等方面入手,并与青春期正常的情绪变化相区分。

疑似有情绪障碍,应该怎么办

莫煊指出,如果家长发现疑似有情绪障碍的话,不要盲目相信网络偏方等,直接到有精神专科或者心理专科的医院就诊,寻求专业医生的帮助。需要心理评估师的系统评估和专业医生的详细问诊才能给出科学的治疗方案。要对治疗有信心和耐心,情绪障碍不是不治之症,只要科学的治疗会逐渐康复的。

确诊了情绪障碍,家长有哪些需要注意

莫煊强调,家长要

认识到,情绪障碍是一种疾病,不是孩子的错,要接受孩子和他的疾病。

一、接纳孩子,有情绪障碍的孩子更需要父母、老师和同学的支持。不要对他说“你不要总感觉心情不好”“没什么大不了的”“好好学习就好,想那么多干嘛”“你能有什么烦恼”“别人都没有问题,就你有问题”等等。

二、倾听孩子,而非教育他。当你想要指正孩子的想法,请忍住。最好避免给出任何建议,更不要给他们的想法或做法妄加结论。

三、不要害怕谈论



资料图片

自杀。和孩子谈论自杀,并不会将自杀想法“植入”孩子脑海。如果孩子有自杀观念或企图,谈论这件事对他来说会是一种精神上的解脱。如果他之前没有想过要自杀,以后一旦他有自杀的念头,

他会更愿意与您谈论这个话题。

孩子和有情绪问题的同学做朋友吗?

莫煊副提出,首先是我们不提倡去歧视排斥有情绪问题的孩子,这样的歧视排斥,

甚至边缘化这些有情绪问题的孩子会更进一步加重他们的问题。

第二,和有情绪问题的同学做朋友是没有问题的,但是也要提前告诉我们的孩子,我们可以给这个同学提供哪些帮助,比如当他需要安慰和关心的时候,可以在自己的能力范围内去安慰和关心他。

第三,如果这个有情绪问题的同学情况很严重了,完全超出你的孩子处理范围了,比如他可能有伤害自己的行为,甚至有自杀的想法了,那么要及时告诉老师,并建议这个同学赶紧去医院心理专科寻求专业医生的帮助,千万不要自己去处理。

性格内向真的不好吗

在日常生活当中,“内向”和“外向”是经常使用的词语。例如,“他有些内向,显得阴暗”,“他很外向,在联谊会上总是开朗地又笑又闹”等,简直随处可见。这两个词原本是由心理学家荣格(Carl Jung)所创。1921年,心理学家荣格通过观察分析,将人的人格特质划分为内向、外向两种类型,这种划分的依据是心理能量的指向方向。

具体而言,内向的人更倾向于从自己的内心获得能量,更喜欢独立思考、自我反思、安静的独处,而外向的人则更乐意去通过社交、互动,来获得能量。因此,从这个层面上说,这两种类型的人格并没有好坏之分,只是能量的来源不同而已。

比起外部世界,内向型的人更关注自己的内心世界。对于内向型的人来说,最关键的问题是周围发生的事情是否符合自己的心意,是否可以接受,其本身的价值则没那么重要。正如荣格所说,内向型的人对于任何事物最初的反应是拒绝,然后才开始观察。

内向型的人一般不会去主动迎合外部世界。因此,在进入新环境或遇到新情况时,他们不能很快地作出恰当应对,会显得扭捏,甚至笨拙。此外,这类人经常过于执著于自身,善于自我批评,有时会显得缺乏自信。但是,一旦拥有自信,他们就不会因为一些小问题或他人的批评而退缩,而是变得非常坚定。也就是

说,当内向型的人熟悉了环境,并且这一特定的环境适合他们时,他们就能凭借坚定的信念发挥出巨大的潜能。

外向型的人以外在客观对象为核心关注点,兴趣在于外部世界,能够较快地适应新的环境或状况。当外向型的人在街上遇见名人时,不管是否喜欢,他们都会立刻接近这位名人并试图与其交流。

综上所述,内向型人格和外向型人格并没有好坏之分。内向者只是更喜欢从自身寻求能量,社交对于他们来说并没有那么重要,并且他们更加了解自己,愿意遵从自己的内心做事。我们绝不能仅仅通过“外在”来对一个人妄下判断。

(王慧茹)



孤独,分秒都是寂冷的煎熬
关爱空巢老人,让温暖回家

中宣部宣教局 中国文明网