

中高考在即,医生提醒: 家长请学会 给孩子“托底”

眼下,中高考已进入倒计时。宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科主治医师徐国安提醒,“大考”冲刺阶段,家长一定要多关注孩子的心理状态,学会给孩子“托底”,别让压力压垮孩子。



漫画:严勇杰

1 孩子成了“夹心饼干”,但父母却以为她“故意的”

徐国安说起一个令他印象深刻的初三女生甜甜(化名)。

甜甜以前成绩一直很好,但从初三开始,在一次考试失利后,情况急转直下。她开始每天忧心忡忡,上课听不进去,经常担心自己考不好。她反复问父母:“如果考不上高中怎么办?”更让父母焦虑的是,甜甜每天在家花费大量时间刷手机,有时看到凌晨。

父母觉得她是故意不学习,

玩手机上瘾,双方冲突不断。

后来,甜甜的情绪问题越来越严重,还出现明显的躯体化症状:心慌、胸闷、心率加快。她在家完全不能触碰与学习有关的任何话题,每天靠刷手机让自己放松一点。一旦家人限制她手机使用,她就会烦躁、发脾气,情绪持续低落,常常哭泣。

接诊中,徐国安发现甜甜存在明显的焦虑抑郁情绪和学业回避行为。

“孩子现在的状态就像一块夹心饼干。”徐国安说,来自自我的压力、父母的压力、同学的竞争、人际的压力,全部压在她身上。他特别提到,甜甜平时还在用AI反复搜索“中考失败后会怎么样”,这其实是一种“现实检验”的渴望,她也想试探父母的反应。但父母却很难理解孩子的痛苦,甚至觉得孩子可能是“故意的”。

目前甜甜的情况略有好转,仍在治疗中。

2 警惕强隐匿性的ADHD,自我要求高的孩子最易被忽视

除了明显的心理焦虑,还有一部分孩子的厌学、情绪问题背后,是生理原因在作祟。

徐国安介绍,有一部分孩子天生带有ADHD(注意缺陷多动障碍)的特征,自我控制能力弱、注意力不集中、好动。这类孩子在高压环境下,更容易出现厌学情绪,尤其是当父母不认可、不理解的时候。

最隐蔽的是那些对自己有高要求的ADHD孩子。虽然存在

发育缺陷,但因为性格好强,拼命自我约束,旁人很难察觉。

徐国安接诊过一个典型的案例。那是一个正处于升学阶段的女孩子,虽然她很想让自己努力学习,但上课时总是无法集中注意力。而她的父母对她的要求很严格,每天督促她做作业到很晚,还反复拿周围考上名校的孩子作对比。

结果这个女孩越来越焦虑,和父母出现了对抗行为,比如不

听父母的话、争吵、发脾气,最后干脆不去学校了。

经过诊断,这个女孩子被确诊为ADHD。“ADHD的本质是大脑前额叶发育不够。”徐国安解释,这是一种生理缺陷,她做不到长时间的注意力集中。但这个孩子自我要求高、父母要求高,几重压力叠加,孩子很容易崩溃。

徐国安建议家长提高评估意识,不能要求患有ADHD的孩子“一口气学三四个小时”,要量力而行。

3 家长请学会给孩子“托底”,接纳孩子的情绪

面对大考前焦虑的孩子,家长到底该怎么办?徐国安给出了三方面建议。

第一步,引导父母真正接纳孩子当下的状态,学会给孩子“托底”。

在孩子考砸的时候,很多家长嘴上安慰孩子“没关系,下次考好就行,这次考完就别管了”。这句话其实并不好,因为它又暗暗给予了高期待。徐国安建议,要单纯地安慰孩子的情绪,让孩子感受到无条件的支持。当孩子出现焦虑情绪时,父母要给出坚定而温暖的回应,提供安全的后盾,

让孩子能够“稳定着陆”,而不是一直漂浮在恐惧中。

第二步,帮孩子做现实检验,打破“灾难化的想象”。

很多孩子已经把对未来最坏结果的预测和想象,当成了已经发生的事实。家长可以帮孩子分辨:哪些是真实发生的,哪些只是大脑推测出来的,然后把那些极端的、非理性的认知拉回到现实层面。

第三步,把压力分解,从最小任务开始重建掌控感。

如果孩子感到学习很困难,那就从一个微小的目标做起,比

如每天每门课只完成一部分学习内容,先体验“学习的感受”,让孩子重新获得一点掌控感。当孩子发现自己能逐步改变状态时,信心就会慢慢回来。

如果孩子出现极端情绪、躯体化反应严重,家长千万不要讳疾忌医,一定要及时带孩子到专业医疗机构就诊。

徐国安呼吁,父母不要做孩子的“加压人”。在孩子出现情绪波动时,多一些认可,少一些指责。孩子只有被稳稳“托住”,才有力气去面对人生大考。

记者 林桦 通讯员 李湘兰

连续熬夜后 血压飙到170mmHg 这些最常见的误区 很多患者都踩过

很多人总觉得高血压是老年人的专属病,不舒服就不用在意,可在宁波大学附属第一医院的诊室里,越来越多三四十岁的中年人,甚至十几岁的青少年,正被它悄悄盯上。

42岁的张先生是一名销售经理,平时工作连轴转,熬夜加班是常态。三年前单位体检时,他的血压就已经显示145/90mmHg,医生特意提醒他要控制饮食、规律作息,一定要密切监测血压,如果持续偏高,加用药物治疗。可张先生仗着自己年轻,压根没把这事放在心上。

直到上周,张先生连续熬了三个通宵赶项目,突然一阵头晕袭来,走路都有些发飘。他以为是没休息好,在家躺了半天也没缓解,于是家人把他送去了宁波大学附属第一医院。

医生接诊后,立刻为他安排了全面检查,第一时间为他测量了血压,结果数值直接跳到170/105mmHg,达到了2级高血压的水平,进一步检查发现,张先生的尿液里出现了蛋白,心脏彩超显示左心室轻度增厚。“这说明他的肾脏和心脏,已经被长期升高的血压悄悄损伤了。”宁波大学附属第一医院心血管内科重症监护室皇甫宁主任医师依着报告上的检查结果一一向患者和家属解释。张先生追悔莫及,他怎么也没想到,自己毫不在意的小问题,竟然已经酿成了这么严重的后果。

在高血压的日常管理和监测中,很多人都存在认知偏差,不经意间就踩了误区。

皇甫宁主任提醒,最常见的误区就是“没症状就不用吃药”,很多人像张先生一样,觉得血压高但身体没不舒服,就擅自停药或拒绝吃药,却不知高血压早期无症状不代表没有伤害,长期不控制会悄悄损伤心、肾、血管等重要脏器。

此外,季节变化也会导致血压波动,夏天天气炎热,血管扩张,血压可能有所偏低,而冬天天气寒冷,血管收缩,血压容易升高,很多患者会因此自行加减药量,这是非常危险的,一定要在医生指导下调整,避免血压剧烈波动,加重血管损伤。

还有些人在家测血压正常,一到医院就紧张,测出来的血压偏高,这就是“白大衣高血压”,这种情况无需过度警惕,但建议进行24小时动态血压监测或家庭血压监测,不能盲目确诊用药。

对于高血压患者来说,遵医嘱长期服药只是第一步,生活方式干预同样至关重要。皇甫宁主任特别强调,低盐饮食是控制血压的重点,每天食盐摄入量建议控制在5克以内,宁波市民要少吃腌菜、酱肉、加工食品等高盐食物。同时要控制体重,避免肥胖,戒烟限酒,保证充足睡眠,避免长期精神紧张。

记者 任诗好 通讯员 庞赞