



图片来源于网络



心灵护航

『心桥暖心计划』,拯救焦虑的孩子

复课后部分学生心理问题凸显

全媒体记者 左翠玉

每一年,学生因学业压力大而轻生自杀的事件不在少数。疫情期间,类似案例更是屡见不鲜。据不完全统计,疫情期间,义乌市心桥社会工作服务中心(以下简称“心桥社工”)接听了100多个心理援助热线的求助电话,其中有7例是存在自杀隐患的。最终,有2例建议进行住院治疗,5例通过电话疏导干预成功。

后疫情时期,特别是复学后,小部分学生出现了担心病毒感染、居家时间过长难以进入学习状态、学习任务重、担心毕业升学等心理问题,需要社会和家长的关注和疏导。

花儿般的年纪,一条条鲜活的生命遽然陨落,让人扼腕叹息。痛定思痛,我们必须重视孩子们深层的心理问题。开学焦虑、抑郁、家庭矛盾、师生冲突等等,也许都是他们情绪崩溃的诱因之一。



要治孩子,先治家长

如何拯救焦虑的孩子? “心桥社工”成员、国家二级心理咨询师吕美花建议广大家长了解一下SPACE方案。据悉,SPACE方案是耶鲁大学儿童研究中心最新开发的一个治疗儿童焦虑症的方案。他们治疗的对象,不是孩子,而是家长。

“耶鲁大学主张的是,让家长学会帮孩子逐步‘脱敏’,也就是说,让孩子对可能引起他们焦虑的情景,有一定的抵抗力。”吕美花介绍说,比如,有个6岁的男孩,他有典型的焦虑症,他的症状是吃饭只吃火鸡三明治。别的食物,一概不吃,一吃就吐。耶鲁大学项目负责人给他父母的方案,听起来特别简单,就是一家人每天一起吃饭,不要给孩子准备单独的饭菜,也不要给他准备火鸡三明治。如果孩子不吃,没关系,那就看着父母吃,饭后不要给他单独加餐。就这么着,几个月之后,这个男孩就能吃火鸡三明治以外的东西了,吃什么都呕吐的问题就这么解决了。

“也许你会说,这不就是饿着他吗?没啥高明的啊,咱中国的老人们早都有这智慧了。但也许我们只是知其然不知其所以然。”吕美花解释说,这个策略的重点,其实不在于让孩子饿着,而是在于家长要花时间陪孩子。

整个治疗过程中,这对父母就做了两件事:

1. 管控家长自己的焦虑。原来,这个男孩的焦虑症实际上源自父母。他是个早产儿,刚出生的时候拒绝吃奶,为此还在新生儿的重症监护室里待了一个月。之后,家长就一直很担心孩子吃饭的问题,孩子一不吃饭,家长自己就先焦虑了。所以,一直惯着孩子吃火鸡三明治,其实是家长自己焦虑导致的。
2. 放慢节奏,花时间陪孩子度过不适。这对父母平时工作忙,生活节奏太快,比起反复在纠正孩子吃饭的问题上花时间,他们干脆就给他吃他爱吃的,快速解决问题。一般都是匆忙给孩子喂完饭,洗澡睡觉后,他们

夫妇俩再吃饭。而耶鲁的工作人员要求他们,慢下来,花时间陪孩子度过不舒服。

对这样的治疗思路,耶鲁大学乐伯维茨教授是这样解释的:父母对孩子妥协,背后的一种驱动力是孩子很痛苦,但还有另一种驱动力同样强烈,叫作“我必须得送你上学”,或者“我把你送到学校之后我就得赶去上班了”。

“当然,每个孩子的症状和病因都不一样,治疗方法也不可能千篇一律。但至少,我们能从耶鲁的治疗方案里,启发一些新思路。”吕美花说,作为家长,应该正视焦虑的两面性:

斯科特说,在某种水平上,焦虑跟硬币一样有着两面性。每当焦虑阻止我,让我无法旅行,无法抓住机遇或冒险,有时会让我痛苦得无法忍受。但同时,它又令我保持了一种敏感,使我更习惯于在人们之间调和,使我成为一个更宽容的伴侣;让我有机会去领导一份受人尊敬的杂志,组织公开辩论。他认为,焦虑可以成为我们正向转变的动力,如果我们能够正确地驾驭自己的焦虑气质,就可以变得更加优秀。



发起心桥暖心计划 拯救焦虑的孩子

一次突如其来的疫情,对很多人的工作和生活都带来了一定的影响,疫情之下的压力和恐慌,使很多人陷入“心理危机”状态。尤其是儿童、青少年、老人和残障人士等高危人群。当前,我国新冠肺炎疫情形势逐渐趋缓,确诊病例“清零”的步伐越来越快。随着复工复产复学,很多人可能会遭遇新的心理困扰。

有专家估计,遭受疫情影响,灾难后罹患心理疾病的人

数会逐渐增多,大约20%的受影响人群会在一年内出现创伤后应激障碍,自杀人数会增加。此外,焦虑症、抑郁症、生理心理疾病的人数会增加,在遭受重大心理创伤的人群中,5%的人会影响终生。尤其是儿童、青少年、老人和残障人士等高危人群。因此,疫情后的心理重建,不仅必要,而且紧迫。

为了帮助灾难中受影响的人,基于灾后人的心理发展特点与规律,义乌市心桥社会工作服务中心将发起疫后心理重建《心桥暖心计划》公益项目,对全市儿

童、青少年开展心理普查,确定重点心理干预人群,采用心理教育、心理援助、心理疏导与心理训练等手段帮助其整合内在资源,科学应对灾难带来的种种压力,从而更好地投入学习和生活。

“我们教育系统的心理援助热线是:85332902,还可以直接拨打吕老师心理咨询热线:13858985672,我们会给予专业的心理援助。请记住:当一个人心里的秘密和难过有人和他分担,由此感到温暖、支持和理解时,他就不容易产生绝望。”吕美花说。

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

上周,一对刚刚接受调解的夫妇再次闹到市婚姻登记中心,女方说出的一番话让在场所有人目瞪口呆。

这对发生矛盾的夫妇,结婚已经10年,育有一儿一女。妻子小于告诉婚姻家庭辅导室的调解志愿者,她之所以又来闹,是因为丈夫出轨的次数比她多,她觉得不公平,也要再出轨,直到次数和丈夫扯平为止。

要想弄清楚这番话背后的原因,还得从头说起。

原来,疫情期间,小于和丈夫一直住在老家待业,有天,丈夫去洗澡时,手机屏幕一直在闪,小于没忍住,划开了看,不看还好,这一看,小于背脊发凉。第六感告诉她:出事了。

微信里有个备注为“晓勤”的女性,频繁发来信息。“你什么时候回来抱抱我呢?”“要是你不回去就好了”“好想你”……小于疯了一样往上翻聊天记录,看到了更多露骨的对白,暴露的照片,甚至还有这个女人和丈夫的合照。

小于有印象,这个女人,是丈夫的高中同学,曾经两个人有过一段感情,但是不知道什么时候,两个人又纠缠在了一起。“原来,结婚十年,初恋女友一直占据着他的心,而我一直以为自己是他的全部。”小于脑补着老公和另外一个女人一起暧昧的场景,瞬间气血攻心。

可是,望着身旁熟睡的女儿,想起刚上小学的儿子,加上自己为了家庭早就远离职场,当了多年的全职太太,没有经济来源,小于硬生生咽下这口气。

她没法下定决心离婚,房子是婆家买的,离婚了自己不但没有赔偿,还落得无家可归。如果带着孩子回娘家,会给父母招来很多闲言碎语,还会给孩子带来很大的伤害。最重要的是,她自己内心的恐惧,和对这段婚姻感情的不舍。想到丈夫这样背叛自己,欺骗自己,报复性出轨的念头,在小于脑海里疯狂滋长,挥之不去。

终于,3月的某天,小于的不良情绪再次暴发,主动联系了前任男友小宫。多年不见,小宫看上去温文尔雅,更有成熟男人的味道。小宫温柔地说挂念小于,夸奖小于当了妈妈比以前更漂亮了。两人嘘寒问暖,互诉衷肠。

之后的交谈中,小宫语气平和地对小于说,婚后,他过得很不幸,天天与老婆吵架,最后,因为无法容忍老婆的各种问题,选择了离婚。这些年,他一直单身,原本对感情已经绝望的他,看到小于的瞬间,竟然有了恋爱的冲动。终于,感情战胜了理智,两人越过了道德的底线。

那次以后,小于和小宫经常暗中联系。情难自制,报复老公的背叛,小于找到了快感。看到小于沉醉在短暂的幸福中,小宫不断地鼓励她离婚,但她却下不了决心。

但纸包不住火,丈夫开始察觉到小于的异常,小于也不避讳,“你做初一,我做十五,以后我们就各玩各的!”话音刚落,丈夫一巴掌落在小于的脸上,两人扭打在了一起。

“离婚!”丈夫提出。

经过婚姻家庭辅导室志愿者的劝导,两人都说还爱着对方。小于说,今后一定要好好在家相夫教子,与外面的男人断绝一切关系。丈夫说,只要小于能控制住自己的暴躁脾气,他为了家庭为了儿女,愿意和外面女人不再往来,好好和妻子过日子。

最后,双方均在婚姻家庭辅导室写了保证书。保证书说,如再有出轨行为,当男方将放弃财产和抚养孩子的权利,净身出户。哪知保证书写了没几天,双方又闹到市婚姻登记中心要求调解。

◎记者手记>>>

对于出轨,男女虽然有各种不一样的看法,但是又很一致地认为这是一种背叛:当爱人背叛了你的时候,你要如何面对?“报复”,真的可以解决问题吗?

老公出轨了,原配妻子一定要保持冷静,对任何一个女人来说,要想留住老公的心,就一定要懂得让自己变得更加有魅力。不管发生什么事情都要让自己开开心心地过好每一天。这些话听起来容易,做起来的确是不容易,要学会用真心和智慧换回自己的幸福。真正要懂得用能引起老公共鸣的方式来处理,不要自己觉得痛快就做了,这样反而让自己变得更加被动,原配们能够冷静地去分析自身的情况,找对真正有效的方法,而不是采取“以牙还牙”式用出轨来报复,这样只会让自己跌进深渊,还会更进一步加速婚姻的灭亡!

感情向来讲究“你情我愿”,你无情我也无义。“报复性出轨”发生在婚前,不过是一对男女分手的前兆。发生在婚后,男女受到的伤害就更大了。希望所有人能明白,感情不是你伤害我,我伤害回去就能好的。如果两个人之间还有感情,那就应该好好处理婚姻里的问题,而不是用同样的方法来伤害对方,否则只会两败俱伤。

◆心理答疑

工作生活一团乱麻 如何面对“更年期综合征”?

问:我今年45岁。最近不知怎么的,总是和领导发生冲突,也不接受领导的工作安排,还常在职工会议上指责领导,弄得自己跟领导的关系很尴尬。回到家也常把在外面受的气撒到老公身上,和老公也是天天吵,夫妻关系弄得很不好。对此,我觉得很烦恼,怀疑是患了更年期综合征,请问该怎么办啊?

市妇保院心理咨询师答:更年期综合征基本每个女人到了这个年龄都会有这样的状态,跟自己的压力、心态、环境和体内的激素水平有关,想要调整这种状态,首先我们要科学地安排生活,保持生活规律化、坚持力所能及的体育锻炼,这有助于我们发泄不好的情绪。其次在日常生活中要和家里人及同事多沟通,调整心态,保持愉悦的心情。如果不易自己调整,可以到市妇保院找更年期专科医生诊治,测定诊断,进行治疗。