

“好好的孩子,怎么就抑郁了”——真的吗

□任冠青

孩子近视了,
仅配副眼镜
是不够的

□徐睿捷 裴霓裳

“孩子近视了怎么办?”在大多数家长看来,配副眼镜就完事,但这样却并不利于控制近视。

今年10岁的琦琦(化名)上小学4年级,因为看不清老师的板书,上周日被爸爸秦先生带到医院检查,结果琦琦检查出有200度的近视,需要戴镜矫正。医生还给琦琦爸爸讲解了许多用眼的注意事项。琦琦爸爸听后表示:“孩子近视了,不是只需要配副眼镜就可以了吗?”

专家表示,检查出孩子近视,不单是配副眼镜就完事了。“孩子配一副眼镜并不是那么简单,同样的度数,可能有不同的矫治手段,方法不对将适得其反,可能导致近视度数加深更快。同样是近视100度,可能有6种不同的近视矫正方案。所以,孩子近视后,仅仅带去不专业的地方验个光,查个度数,随意配一副眼镜是不行的。”周超主任介绍道,眼睛的功能很复杂,不同的孩子,视功能状况也各有不同。比如,有的孩子眼位有问题,有的孩子调节状况异常,有的孩子散光度数偏高,有的孩子眼轴数值比过长……针对不同的状况,有不同的验光处方和佩戴方式。

孩子一旦近视,每年度数都会增长的,就跟孩子长个子一样。身体的各部位都在发育,眼轴自然也在长,眼轴的生长会带来一定的近视度数的增加。近视孩子中,大约20%未来可能会发展为高度的病理性近视。高度病理性近视可能引发多种严重并发症,如白内障、黄斑病变、视网膜脱离等,都是些会导致视力严重受损,甚至致盲的严重眼病。如果孩子成了高度病理性近视,无异于在眼睛里安装了一颗“定时炸弹”!

孩子近视后还要做好延缓近视加深的工作,每天保证充足的户外活动,家长还应减少孩子近距离用眼时间,遵从20-20-20原则,即使用电子产品每20分钟,就把视线移到离屏幕20英尺(约合6米)以外的地方,保持20秒或更长时间。

关于一块钱

□月岛雯

有次坐公交车,边上一个妈妈抱着一个小女孩坐着。小女孩玩硬币,结果手一滑掉在地上了。

小女孩要去捡,妈妈说:“别捡了,车这么颠簸,别摔着了。”

小女孩说,那不捡了,反正只是一块钱。

妈妈沉默了一下,问小女孩一块钱可以买什么。

小女孩说:“只能买一根棒棒糖。”

妈妈又问她,如果这一块钱没有了,还可以买棒棒糖吗?

小女孩摇摇头。

妈妈说,不让她捡,不是因为一块钱不值钱,是因为她的安全比这一块钱更重要。钱都是一点一点攒起来的,每一块钱都很重要。

小女孩又想了一会儿,和妈妈说了对不起,表示她现在知道了。

妈妈说:“没关系,记得就行了。”

近些年,多起青少年自杀事件引发社会关注,而一些孩子为世界留下的最后的只言片语,折射出他们鲜为人知的内心苦痛与纠葛:“妈妈对不起,这是我的决定”“为什么我什么都不行”……《中国国民心理健康报告(2019-2020)》显示,2020年青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁的检出率为7.4%。“少年也识愁滋味”,青少年心理健康问题,已成为他们成长路途中的重要考验。

平日乖巧、懂事、听话的孩子,怎么会突然想不开?成绩棒、特长多、人缘好,这些外在“光环”为何不足以成为支撑其快乐生活的理由?在最后一根稻草降临之前,一切压力的堆叠是否真的毫无踪迹可寻?扫除他们的心灵尘埃,也许还要从走进他们的内心入手。

“乖孩子”更容易压抑内心情绪

对这个孩子最直观的印象——一脸凄苦。

“鸡娃”风潮下的学业压力、网络和校园暴力、青春期的敏感多思、矛盾重重的亲子关系……事实上,青少年的内心世界并非总是无忧无虑与岁月静好,任何一件看起来微不足道的小事,都可能成为诱发心理危机的导火索,遗传和环境等不同层面的压力叠加,也会使抑郁情绪一步步潜滋暗长。

“乖孩子”的真实独白告诉我们:负面情绪不是没有,只是他们倾向于选择压抑不提。沉默的背后,可能是亲子、师生关系中存在沟通障碍。据报道,经常潜伏在年轻人“约死群”中的徐世海就提到,不止一个年轻人对他说过,日常烦恼几乎没有出口。一个18岁的男生说,自己很少向人袒露心迹,父母觉得他衣食无忧,认定他无病呻吟,老师也常责备他。这些都使他自我怀疑,越来越敏感。“他们压抑太久了”,徐世海说,“就像一个汽油桶,早已积满了油,就差一个火星把它引爆。”

社会责任的过度绑定,也可能使真实情绪的表达变得艰难:一些“乖孩子”之所以不愿说痛苦,恰恰是过于懂礼貌,太为他人着想,总担心倾诉痛苦会给别人带来麻烦。有的孩子认为,那些好的表现不是因为自己希望如此,而是为了取悦成年人;还有的人认为,自己的“不满”想法是错误的,内心充满自责……某种程度上,“懂事”只是压抑不满后的虚幻表象。

然而,在中国科学院心理研究所教授陈祉妍看来,阻断求助渠道后,人会变得很脆弱,产生心理危机的风险也会增大。对青少年而言,压抑负面情绪,全部由自我消化,很容易掉入过于绝对、非黑即白的思维路径中,甚至把不属于自己的责任也一并包揽过来。比如,有的孩子会认为父母经常吵架全是自己的责任,或者希望用努力学习来“换取”家庭和谐。“都是我不好”成了使那些青少年一步步陷入心理危机的典型认知误区。

及时了解孩子的内心世界

蹲抠到流血等自残行为。因此,家长和学校应善于捕捉类似信号,而不是对此视而不见。

此外,“真正要自杀的人是不会说出来的”也是一种常见的认知误区。《日常生活心理健康50问》指出,人们往往更愿意相信一个表露自杀想法的人并不是“当真的”,而这种有意无意的乐观和忽视,可能阻碍我们及时帮助那些深藏痛苦、想要自杀的人。

比起在问题逐步恶化后才加以重视,人们更应将对孩子的关注前移,及时了解他们。“我太笨了”“我能成功完全是走狗屎运”“我的人缘永远都不会好了”……当孩子表现出对自我的严重低估和对未来的悲观时,其实就有抑郁的风险。此时学校和家长就应警惕,必要时带领孩子寻求专业的帮助。

“这是好人还是坏人?”正如不少孩子在看电视剧时都会发出这句“灵魂拷问”,由于青少年的认知能力有限,对于事物的认知可能有简单化、绝对化的倾向,容易使未成年人陷入负面情绪的漩涡。

在陈祉妍看来,辩证思维的缺失,往往是由于成长环境给予的引导和刺激不够。在日常教育中,应引导孩子从利弊等不同方面客观、全面认识问题。她特别指出,“谦虚不等于抹杀事实”。比如,考试很成功,当然要感谢老师的教育和家长的督促,但孩子要意识到:这主要还是因为自己认真准备、冷静答题。如果明明取得了好成绩,却认为这完全靠运气,自己其实没什么能力,则显然是一种对自我价值的过度低估。



孩子有问题,家长也应当去做心理咨询

许多缺乏自信、抑郁不安的孩子,背后都有爱把“港湾”变为“战场”的家长。

电影《伯德小姐》中,女主角的妈妈便是“不好好说话”的典型:孩子说想去更有文化的地方,妈妈便怒“我怎么会养了你这个自命高雅的人”;孩子希望申请美国东海岸的大学,妈妈则嘲讽“那儿的学校反正你也考不进,你连驾照都考不过”。

只是不同于影片中女主角最终选择跳车以示反抗,现实生活中,大多数“乖孩子”只会在内心失去对大人的信任,继而默默关闭沟通的大门。

“如果解决孩子的问题需要10次心理咨询的话,很多时候,家长要来7次。”张丽珊说,改善青少年抑郁状态,家长是宝贵的情感资源,如果家庭能够提供足够的温暖与支撑,

便能帮助孩子抵御不少外在的刺激与压力。但张丽珊发现,不少家长不愿改变自己有问题的价值观、情绪管理和沟通模式,使孩子迟迟难以与家长重建信任,甚至会给问题的解决“拖后腿”。

在与孩子的沟通中,家长和老师要懂得察言观色,说话时注意观察孩子的表情反应。如果发现了明显的情绪变化,就要引导孩子把情绪表达出来,而不是动不动就全面批驳、否定孩子的观点和感受。

家长要学会适度地“存而不论”,要相信孩子会慢慢成长、成熟起来,不必急于对其进行评价或引导。

近些年,国家对青少年心理问题的重视程度不断提高,也有越来越多中小学校开设心理咨询室和普及课程。2020年9月11日,

国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,并确立了到2022年,公众对抑郁症防治知识的知晓率达到80%,学生对防治知识知晓率达到85%等工作目标。

学校心理咨询更多的是起到指引和分流的作用,比如提醒家长和老师要关注孩子的心理状态,告诉家长孩子需要去医院接受专业治疗等。

“我的好朋友得了抑郁症,我该怎么帮助他?”现实中,不少心理咨询师都会遇到这样的问题。由于青少年心智尚未成熟,应对此类问题的能力有限,还可能受到抑郁情绪的感染,青少年互助可能存在较大风险。因此,遇到这种情况时,要通过日常科普和宣传,告诉青少年:自己最应该做的,是鼓励朋友去求助专业人员或老师。