

孩子因“心病”休学 父母勿做三件事

广东 副主任医师 何日辉

不少孩子被诊断为抑郁症、双相障碍甚至精神分裂症后，因病情严重，只好休学，在家静养一段时间。这个选择是比较理性的，因为休学能够减轻孩子心理压力，令他们的情绪更加平稳。尤其有些孩子在学校遭受过大量的叠加性心理创伤，休学还能够让他们暂时远离应激源。不过，休学也会带来另一个挑战，后面能不能复学成功？

切莫病急乱投医

很多父母之前对抑郁症的理解很表面，对双相障碍更是闻所未闻，只有当孩子被确诊后，才对精神心理障碍有更多了解。而且，很多父母容易用对待躯体疾病的观念看待精神心理障碍，认为既然孩子病

了，配合医生治病就行。如果这个医生治疗一段时间感觉没效果，那就再找更好的。他们不知道精神心理障碍的本质和真正根源，也不了解主流治疗手段的原理和利弊，对这些方法的效果有不切实际的期待，导致辗转各个医院求治，但孩子的病还是没有明显好转。

一番折腾下来，孩子很容易遭受心理伤害，觉得看了那么多医生都没用，原本强烈的求治意愿都磨没了，会变得非常消极，认为自己的病治不好，于是抗拒就医，选择躺平。

别看到情绪好转就催促学习

虽然父母这样做出发点是好的，但要意识到孩子在休学期间

情绪有所好转，很可能是表面的、暂时的，深层次心理问题其实还在，只是暂时被掩盖了。而且，很多休学的孩子都有不同程度的学习障碍，一学习就很容易焦虑、烦躁。如果父母没有认识到这一点，不合时宜地提醒学习，孩子很可能产生强烈的负性情绪，认为父母所做的一切都是为了让自己学习，并非真正关心自己。

不要一味降低期待

有些父母后悔当初给孩子太大的学习压力，所以他们几乎放弃了对孩子的任何学习期待。如果孩子有过自杀念头或自杀行为的话，父母更是担惊受怕，只求孩子平安就好。

其实，这也是不理性的做法。

虽然说以前父母盲目施加过多的学习压力给孩子造成了很多心理伤害，但这不是导致孩子患病的全部原因。父母对孩子的学习有期待、有一定要求，这是正常的、可取的，但关键是不能采取错误的方式方法，也不能对学习成绩有非理性的执念。父母需要调整的是心态和办法，而不是一下子走向另一个极端，只希望孩子活着就好。而且，很多孩子特别有进取心，压抑和痛苦有很大一部分来自于他们理想中的自己和现实有很大落差。他们很希望自己变得优秀，而不是被迫休学。如果孩子发现父母对自己不抱任何期待了，内心反而觉得很受伤，活着没有意义，自杀风险会更高。

心情压抑 试试开胸顺气操

北京中医药大学东方医院
主治医师 刘杨

在身体里，心肺居于胸中，前胸、两肋、后背、脊柱组成的胸腔就像一个宫殿。如宫殿宽敞明亮，自然心情就舒畅。为打开心胸、释放心情，一起试着来做一套开胸顺气操。

开门见山

两腿开立与肩同宽；双臂向前伸直与肩同宽，双手自然抻开，两手心相对；吸气，双手翻掌慢慢向后做扩胸状，到达极限后憋气1秒；呼气，肩关节由前向后做小幅度环旋运动。注意动作要与呼吸配合。

抱肩俯身

左手抱右肩，右手抱左肩；呼气，双手抱肩下压，后背极限前屈，使后背肌肉有撑开感，保持3秒钟；吸气，回到原点。反复做5遍。注意动作要与呼吸配合。

刺激膻中穴

膻中穴位于胸前正中，是让人心气顺畅的按钮。现代医学研究证实，刺激膻中穴可通过调节神经功能、松弛平滑肌、扩张冠状血管及调节消化系统功能等来调理心绪。当心情不好、胸闷憋气的时候，擦一擦膻中穴，有助驱散胸中阴霾。做法是右手立掌，将大鱼际对着膻中穴，做整个胸骨段上下来回的擦法，速度可以快一点，以膻中区域觉得发热为宜。



投桃报李，是一种彼此互惠的人际交往方式。但是，很多人在获得别人帮助后，反而内心惴惴不安，这在心理学上称为互惠焦虑。

互惠焦虑是人们在接受他人的帮助或馈赠物品后，内心在产生一种积极情绪，如感觉被关心、被重视的同时，也会激发出压力和焦虑，反而削弱了双方的关系。所以在日常生活中，我们时常有意无意



诊室来了一位着装精致的中年女性，咨询的是人际关系问题。她觉得自己总是处理不好人际关系，这让她很苦恼。深入了解后，我发现完美主义让她不自觉地对自己和别人都期待过高，导致人际关系紧张。

从小到大，她一直被灌输一个观念：女人应该完美。无论是学业、工作，还是外貌、家庭，每一个方面都需要做到极致。比如每次出门，她都会反复考虑衣服配饰、发型细节；看见别人穿着不太整齐，表面会假装不在意，但心里会觉得对方不礼貌；与人交流也会时刻注意自

害怕欠人情缘于互惠焦虑

中南大学湘雅二医院 副主任医师 李则宣 黄任之

使用这种心理机制，畏惧人情债的发生。

互惠焦虑一旦产生，就会让人思考怎么去回报对方，此时会有四种典型表现。

1. 过度担心自己的回报能力太低，表现为一方面想接受帮助，另一方面又担心自己的资源不够，无力回报。
2. 担心自己做不到等价回报，会被对方认为是一个不懂得感恩的

人，从而失去良好的关系。

3. 恨自己没本事，逐渐变得不敢社交，更不敢向别人求助。

4. 为了不亏欠对方，总是过度回报，反而导致自己无法安心享受别人的照顾，哪怕是点滴的善意。在他们看来，只有别人欠我人情，才能在道义上占优势。

其实，人际交往本来就不能百分之百对等。所以，在力所能及的范围内，尽可能做到投桃报李就好了。

适度接纳自己的不完美

河北省精神卫生中心 心理治疗师 朱丽

己仪表。久而久之，大家觉得她很高冷、不好亲近，私下里同事们聚餐或者游玩都不会邀请她。

那么，造成这种完美主义的原因是什么？

缺乏自信 缺乏自信是导致容易追求完美的一个重要原因。有的人通过在外在行为上表现得更好，让自己更有成就感，从而平衡内心的不自信。

过去的经历和环境 过去的经历和环境也会让我们对自我感觉产生影响。比如，我们可能会因为父母的高期待而不自觉认同了这种思维模式，导致在日常生活中对自己要求严苛。

那如何应对完美主义的自己呢？

意识到完美主义的问题 在日常生活当中，注意观察自己的想法感受，是否对自己的期待过高。可以通过和别人交流，来了解大多数人看待事情的标准和要求，从而评估自己是否陷入了完美主义的怪圈。

调整自己的期待 很多时候，我们会给自己设定过高的期待，从而导致过大的心理压力。此时，不妨尝试根据实际情况进行调整和修正。同时，应该给自己一些空间和时间来放松和享受生活。

接纳偶尔的不完美 接纳自己偶尔的不周全、不到位，以及认为不完美之后产生的情感。其实，每个人都有自己的缺点和不足，要允许自己是一个普通人。