

“学习困难门诊”一号难求 真能帮孩子上分吗?

中高考将至,近几年在一些知名三甲医院被追捧的学习困难门诊,再度一号难求。
学习困难门诊到底能为孩子解决什么问题?
学习困难到底是怎么回事?

学习困难背后或是心理健康问题

“学习困难只是一个表现,就像露出水面的冰山一角,而更多、更大的问题藏在水下。”上海长征医院医学心理科副教授、儿童青少年心理(学习困难)门诊专家潘霄对新社国是直通车表示,少年儿童表现出来的是学习困难,即广义上的学业不成功,这种表现的背后可能是注意力不集中、多动症、焦虑甚至是双相情感障碍等心理及精神健康问题。

医学上的学习困难主要是指狭义的学习困难,是由大脑功能被改变而引起的阅读、书写、计算等认知功能障碍,其成因包括遗传、脑损伤或脑功能障碍、过敏、营养、气质等生物角度因素,还有文化、家庭、学校等社会因素。

过敏和营养会导致青少年儿童出现学习困难的症候吗?

潘霄表示,长期被过敏性鼻炎、哮喘等过敏症状困扰的青少年儿童,往往表现出敏感、心理抗压能力较弱以及焦虑情绪较多的现象。他们在社交活动中比健康孩子表现出更多担心、敏感、敌意和冲动等特点,而这些问题一般都会对注意力造成干扰,也对学习效果产生较大负面影响。

同时,一些挑食、营养不良的少年儿童也会出现因注意力不集中而影响学习的状况,这往往是缺锌导致。人体缺乏锌元素时,会影响海马回神经元之间的信息传导,而锌能够保护神经细胞膜的完整性,因此缺锌时会导致患儿注意力不集中。此类患儿随着身体健康问题的解决,学习困难的情况也会得到缓解。

潘霄表示,作为正规医疗机构精神或心理科室开设的学习困难门诊,一般都是在精神医学和心理专业的引领下,整合儿童营养、发育、神经以及跨专业的教育、文化等多方资源,为表现出学习困难的、在心理和精神等方面存在问题的患儿,提供持续性全面诊治评估与解决方案的医疗综合团队。

医生会根据患儿具体情况采取心理治疗师操作的专业训练、心理干预以及专业医生全程把控下的药物和物理治疗等方式进行治疗。

哪些属于儿童注意力问题?

高级儿童注意力训练师赵迪在接受中新社国是直通车采访时表示,少年儿童的注意力缺乏是导致学习困难的重要因素之一。

在以下9个评估标准中,如果孩子有2个或以上场景中,表现符合其中6种及以上并持续至少6个月时间,则要考虑孩子存在注意力缺乏问题,根据具体症状可采取专业注意力训练甚至医学治疗来解决。

1、不能密切关注细节或在学

业、任务中经常犯下粗心大意的错误;

2、难以持续性关注任务或娱乐活动,例如演讲、对话或长时间阅读;

3、与人对话时,经常看似不在倾听或心思似乎在别处;

4、不听从指令,不能完成学校作业、家务或工作任务,包括能开始任务,但很快就不再关注该任务;

5、难以使任务和工作井然有序。例如,不能很好地管理时间,工作乱七八糟、缺乏组织条理,总是错过工作截止时间;

6、回避或不喜欢需要持续精神努力的任务,如作业或试卷,大龄青少年和成人表现在抗拒做准备报告以及完成表格等;

7、经常丢失财物或日常用品,如试卷、书本、钥匙、钱包、手机和眼镜;

8、容易分神;

9、经常遗忘日常任务,如做家务、游戏中的环节等,大龄青少年和成人或会遗忘回电话、支付账单、按时赴约等。

赵迪还指出,少年儿童的注意力问题往往与遗传与生理和环境因素相关,但无论哪种成因的注意力问题,根据孩子的具体表现,都可以通过针对性后天训练进行改善。无论是解决心理健康与精神问题,还是改善提高孩子的注意力,就学习困难这个综合表象是否能有效解决,很多家长还是把考试成绩当成衡量标准。

但是,有些孩子平时学习表现与水平测试均佳,一到考试就发挥失常。甚至,考试越重要,发挥越有失水准。

上海长征医院医学心理科心理治疗师李冠雄在接受中新社国是直通车采访时表示,学生的考试焦虑不仅不可怕,在科学认知和处置之下,还会有助于孩子的成长。

李冠雄认为,当学生因学业或考试压力,导致生理、情绪、行为及认知方面的异常,进而严重影响情绪及学业,在表现上出现经常性考试发挥失常等情况。这在一定程度上反映出学生在学习中的功能已经失调,而这一失调背后有着复杂、多样的原因。

他说,家长、学校老师及心理工作者面对学生的学习功能失调时,不能仅仅关注“问题”,而是要起到“镜子”“脚手架”和“容器”的功能。能够及时、准确地看到孩子的情绪及背后的需要,同时要能做到能容纳学生的情绪困扰,并适时提供支持,以激发学生自己的改变动机。

把学生的考试焦虑看作是孩子步入社会前的“实战演练”,帮助他们在压力情景下培养自己的“心理弹性”,是让孩子未来具备独立生活能力的必要经历。 来源:光明网



老太太网购囤积满屋 非刚需购物何以致病

上海电视台近日报道,上海有个退休阿姨疯狂网购,自言一年多时间花销达到上百万元。而且,买回来的快递居然一个都没拆,家里快递箱子堆积如山,进出要靠爬,甚至连睡觉的地方都没有……更令邻居们崩溃的是,这些快递不乏生鲜食物,已经腐烂发臭了。为何不拆不用?老人表示,很多快递其实是买给亲朋好友的,所以自己一买就是好几份。

如果仔细甄别,大部分的网上逛街,往往都是非急需非刚需的甚至是纯精神层面的寻寻觅觅,是外部刺激诱导出来的消费增长点。即使是刚需,比如买一卷卫生纸,也会掺杂着不明就里的非理性成分,难以辨别。如果仔细划分消费心理饱和的状态,也许至少有四种“病情”发展阶段。

第一个状态是“纯过网瘾”,手机上一逛就是两个小时,弄得筋疲力尽,直到购物车塞了一大堆才去睡觉。但是保有最后的克制,那就是先不付款。第二天起来清醒了,再统统清空,又或者把付款的赶紧退掉。第二天晚上,夜深人静,继续网上闲逛,其实都是零和游戏。

第二个状态就是“自我强化”,朝思暮想,每次一上网就在不同商家去搜同一个东西。不断放进购物车,一件两件三件,反复去比价格,看评价,近乎自虐。而平台也不断地推送这个物件,传递降价信息,一天不买就继续弹窗。终于失守,买了下来,内心的渴求终于告一段落,然后等待下一个饥渴酝酿。

第三个状态就是“空缺恐慌”,每天就觉得生活少了点什么,天气一冷,连衣柜都来不及翻看就赶紧在手机上淘货。可能是刚打破了一个碗,就赶紧上网去买碗,甚至害怕下一个碗再被打破,于是一买就买十个碗,再买十个碟。因为上次到店买米没买好,于是线上狂买10袋大米回来,以此疗愈和填补苍白的心。

第四个状态登峰造极,直接就是“囤货成癖”,可以说是上述三种状态的集大成者,也是最难抵御的心魔。买便宜了,希望继续占便宜;买贵了,转身非要继续买平替;买对了,继续囤;买错了,就要把对的买回来放在家里。生活的郁闷,通通用一个“买”字来化解。如此所见即所得,见了就要得,有钱就能支配一切的状态,堪称草根帝王梦。时间一长,囤货还真的会成为精神生命的支柱。

越能占有,越想占有。看到满屋子的商品都属于自己,或许能带来充足的稳定感和可靠感,让一个孤独的老人安心。商品能诱导更美好的生活,形成良好幻觉。何况只要不拆开,商品就是全新和完美的,如同世界给自己的礼物。区别于专往家里堆满破烂的老人习性不同,网瘾带来的是商品王国战胜人类精神世界的问题。不要嘲笑老太太愚昧贪婪,因为我们每个人都很难逃脱互联网大数据塑造的“拜物教”了,只是被动中毒的深浅不同。 来源:羊城晚报

