

妈妈频繁出长差,女儿陷入分离焦虑

专家:父母应先从自身找根源

由于自己经常出长差,8岁的女儿不仅学习成绩滑坡,还陷入分离焦虑……最近,合肥市民陈女士便遭遇了这样一件烦心事。对此心理专家表示,分离焦虑在儿童中的患病率较高,一般好发于七八岁,“要想帮孩子摆脱分离焦虑,父母应先从自身找根源。” □朱丽云 记者 马冰璐

B 分离焦虑七八岁高发,1/3会延续至成年

国家二级心理咨询师周金妹表示,分离焦虑是儿童时期常见的一种情绪障碍,主要表现有:孩子与主要照护者分离时(包括时间较长的出差、外出打工,也包括时间较短的上班、上学等)表现得过分悲伤,非常不愿离开他们,较小的孩子会有哭闹、攻击、发脾气等行为;有的孩子则表现出对父母担心,比如会不会发生交通意外、失踪、绑架等事情;孩子对害怕离开的对象有夸大的抱怨和悲伤情绪,比如反复打电话问什么时候回来;吃饭、睡觉都要和对方在一起,很多孩子不敢睡觉,生怕睁开眼就看不到爸爸妈妈了;有的孩子会做噩梦,梦见找不到父母了,或父母离开自己了;部分儿童会在分离时表现出躯体

症状,如恶心、呕吐、头痛等。

孩子第一次离开熟悉安全的环境和家人时,往往会非常不适应、不情愿。周金妹表示,但如果上述表现持续超过4周,伴随躯体症状,孩子的社会功能受损(比如影响了正常的生活、玩耍、学习等),内心非常痛苦,就可诊断为分离焦虑了。分离焦虑在儿童中的患病率较高,一般好发于七八岁。

据文献报道,美国儿童分离焦虑的患病率在4%左右,多数患儿伴有社交恐惧症、场所恐惧症、学校恐惧症等。其中,1/3的患儿症状会延续到成年期,影响人际交往、性格养成、社会适应能力的发展;1/3的患儿存在抑郁情绪;1/10的患儿有强迫症状。

C 提醒:想帮孩子摆脱焦虑,父母先从自身找根源

分离焦虑的病因有先天和后天两类。有些孩子出生就表现出胆小内向、对陌生环境回避的气质类型,易出现分离焦虑,父母的养育方式和性格也会潜移默化地影响孩子;有些父母采取过度控制、关注、保护的方式养育孩子,限制孩子自由,孩子一跑跑跳跳就紧张,给予的空间太小,往往导致分离焦虑;还有些父母自身就焦虑,控制不好情绪,往往会给孩子带来焦虑体验。此外,临床研究发现,不安全型依恋的孩子容易出现分离焦虑,特别是矛盾型的孩子,爸爸妈妈一回家就哭,伴随攻击和责怪的言行,比如看见妈妈回来晚了就打妈妈或者埋怨地说“你怎么才回来。”而安全型依恋的孩子看到爸爸妈妈回来会很开心,开心地与他们玩耍。

周金妹说,要想改善分离焦虑,首先要从家长处找到解决问题的根源。爸爸

妈妈要反省自己有没有过度关注、控制孩子,或对孩子的情绪满足和关注不够。一般来说,儿童的依恋关系在两岁前建立,如果过早将孩子丢给老人带,或有效陪伴少,孩子就容易形成不安全型依恋关系。小时候欠缺的只能慢慢弥补,父母要学会更敏锐地体察孩子的情绪情感,给予无条件的积极关注。其次,正规精神科医生和心理咨询师可以进行心理治疗。大点的孩子可进行认知治疗,告诉他没有必要这么担忧,同时教会他控制情绪。6岁以下的患儿可采取沙盘游戏、绘画艺术治疗等手段。系统脱敏治疗可以有效帮助孩子摆脱焦虑,做法是让孩子逐步离开照护者,慢慢延长分离时间。

周金妹提醒,父母不能因为孩子的分离焦虑而惩罚他,更不能刻意与孩子分离,否则会破坏既有的亲子互信,也会使孩子不安的感觉无法获得释放。

我要回家~



A 妈妈频繁出长差 女儿陷入分离焦虑

最近,家住合肥市沁心湖社区的陈女士十分烦恼,“实在不行,我只能辞职。”她说半年前,因为工作需要,自己开始频繁出长差,“每个月顶多在家一个星期,如此一来,陪女儿晓晓的时间少了很多。”

晓晓今年8岁,原本学习成绩十分优异,可半年来,她的成绩退步明显,“老师说她上课经常开小差,我妈也说孩子经常闷闷不乐的。”一周前,陈女士收拾好行李,准备出差,可晓晓突然抱着她,哭着求她不要走,“我这才知道,我每次出差,孩子都会陷入分离焦虑,我不在家的日子里,她的情绪也变得十分低落。”

如今,陈女士正陪着晓晓接受心理辅导,“我正在向单位申请少出差,如果实在不行,我就只能辞职了。”

新书推荐

书名:《中国古典诗词曲选粹》(全8种)



定价:450元

出版社:黄山书社

内容简介:中国古代诗歌,是民族的瑰宝,不同时代、不同作家有各自的风格之美。《中国古典诗词曲选粹》即是从历代诗歌中选出部分精品,加以注释,推荐给读者。丛书按时代顺序分为先秦两汉诗卷、魏晋南北朝诗卷、唐诗卷、唐宋词卷、宋诗卷、元明清诗卷、元明清词卷、元明清散曲卷共计八卷。从选目来看,所选均为情感真挚感人,富于艺术特色,可读性强的作品,适当兼顾不同时代、不同流派和不同作家的代表性作品。每个作家还撰有小传,简要介绍作家生平事迹、诗歌成就特色及作品和版本存世情况。作品的注释,以语词注释为主,适当阐发诗意,必要时引述古人评语,总之以引导读者领略诗意诗境为要。

缘来
有你

●M.6256男,合肥民办学校校长,58岁,1.78米,大学,离异单身,健康风度好,风度翩翩,多套住房,经济优越。诚觅一位52岁左右,温柔贤惠善良的单身女士携手同行。

●M.6306男,合肥省级设计院工程师,36岁,1.80米,硕士,未婚,英俊进取,儒雅谦和,高知家庭,经济优越。诚觅一位35岁左右,1.63米左右,专科以上,温柔端庄,肤白气质佳的未婚未婚女士爱相随。

●M.6648男,合肥银行软件工程师,28岁,1.76米,未婚,本科,英俊儒雅,志趣广泛,经济优越。诚觅一位28岁左右,1.60米以上,大专以上,秀外慧中的白领未婚小姐牵手。

●F.7566女,合肥中学教师,25岁,1.68米,未婚,本科,聪慧貌美肤白,时尚靓丽,经济优越。诚觅一位35岁左右,1.72米以上,品貌好,素质高,积极进取的男士为人生伴侣,相爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼2006室),了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



市民朱女士:妹妹性格内向,经常因为一些琐事心情不好,该如何帮她调整心情呢?

心理专家:心情不好的时候,可以睡觉、唱歌、购物或打球……从心理学角度讲,这些都是“替代疗法”。“替代疗法”是一种康复过程,是对抗压力后带来的影响,可以帮助恢复身心平衡。但首先,要找到适合自己的“替代疗法”,留意一下,自己什么时候压力重重,什么时候又心情舒畅,比如,如果发现只要和家人在一起就能心情平静,可以在烦恼时多和家人相处。

□记者 马冰璐